

CHITSHAKTI VILAS

SWAMI MUKTANANDA

SWAMI MUKTANANDA - Chitshakti Vilas

Ce livre extraordinaire est l'autobiographie spirituelle d'un Maître réalisé, Swami Muktananda. Dans ce document, il décrit son propre voyage vers la réalisation de soi. Il révèle le processus de transformation qu'il a vécu sous la direction de son Guru, Bhagawan Nityananda, depuis son début en août 1947 jusqu'à son dernier accomplissement de l'illumination neuf ans plus tard. Imposé à l'autorité de la réussite de Swami Muktananda, ce portrait intime et puissant de sa vie témoigne du pouvoir de son dévouement. L'histoire du voyage de yoga de Swami Muktananda sur le chemin Siddha Yoga fournit un guide aux chercheurs qui aspirent au même but. La nouvelle édition contient de nombreuses nouvelles photographies.

CHITSHAKTI VILAS

SWAMI MUKTANANDA PARAMAHANSA



SHREE GURUDEV ASHRAM
Ganeshpuri

Introduction

En 1969, Shri Gurudev Muktananda, acceptant l'invitation d'un disciple, se rendit à Mahableshtar¹ qui est à la fois un lieu sacré, jadis séjour du Seigneur Shiva, et une station climatique de montagne d'une grande beauté. Avant de quitter l'ashram, Gurudev m'avait dit: "Amma, emportez du papier, car je veux terminer la seconde partie du *Mukteshwari*²." Nous étions à Mahableshtar depuis trois jours lorsqu'un message nous parvint de l'ashram, demandant si Gurudev accepterait d'écrire quelques lignes pour le numéro spécial d'une revue qui devait lui être consacré. Gurudev accepta et c'est ainsi que naquit le manuscrit de ce livre.

Gurudev s'y consacra tout entier pendant vingt deux jours; ainsi en va-t-il toujours avec Swami Muktananda : lorsque l'inspiration le saisit, il se met aussitôt à l'oeuvre et poursuit sa tâche sans répit aussi longtemps que cette inspiration l'anime. Le matin, avant le lever du soleil, Gurudev allait faire un tour dans la forêt pour respirer l'air frais, restait assis quelque temps, puis rentrait et se mettait à écrire. Il écrivait six à sept heures par jour, ne recevant les visiteurs que le soir. Après le déjeuner, un disciple lisait aux autres ce que Gurudev venait d'écrire; tous attendaient ce moment avec impatience; émerveillés par les expériences spirituelles de leur Guru, de

¹ Mahableshtar, dans l'état du Maharashtra.

² "*Mukteshwari*", recueil de 501 aphorismes par Swami Muktananda; écrit en hindi, sa traduction anglaise a été publiée par Shri Gurudev Ashram en 1972.

plus en plus absorbés par ces révélations, ils ne pensaient plus qu'aux mystères du Siddha Yoga, et c'était comme s'ils ne faisaient plus qu'un avec Gurudev.

Malgré nos instances, Gurudev n'avait jamais accepté jusqu'alors d'écrire le récit de son sadhana mais, pour aider ceux qui cherchent sincèrement, il accepta cette fois d'exposer, à travers ses expériences personnelles, les principes du Siddha Yoga.

Le Siddha Yoga est très peu connu de nos jours; pourtant sa tradition, qui remonte à des temps immémoriaux, n'a jamais été interrompue et ne le sera jamais. Mais seuls les Gurus et leurs initiés en connaissent les secrets et sont peu enclins à les révéler; de plus, leurs expériences sont si étonnantes qu'on n'en trouve nulle part la description complète. Certaines oeuvres¹ font allusion à la nature de Shaktipat et aux expériences qui en découlent. Mais comme le Siddha Yoga est essentiellement une question d'expérience directe, une connaissance purement livresque est sans valeur et c'est pourquoi si peu d'oeuvres sont consacrées à ce sujet.

Par l'initiation dite Shaktipat, le Guru éveille en son disciple la Shakti intérieure appelée aussi Kundalini; c'est le point de départ du voyage spirituel qui doit conduire ultimement l'aspirant à la réalisation de Dieu.

Le Guru peut donner Shaktipat par le toucher, la parole, le regard ou la pensée. Le mot *pat* veut dire "descente" mais ne signifie pas qu'une force est insufflée de l'extérieur car, en vérité, la Shakti est présente en tous à l'état latent. Le Guru

¹ c'est le cas de l'oeuvre poétique de grands saints tels que Shankaracharya, Jnaneshwar, Tukaram, Kabir et Yogi Mukund Ray; ou de textes anciens tels que le *Yoga Vashishta*, la *Yogashikhopanisad*, la *Vayaviya Samhita* (du *Shiva Mahapurana*), le *Tantraloka*, le *Kularnava Tantra*, le *Devi Bhagavat*, et l'*Eknathi Bhagavat*; et aussi d'oeuvres plus récentes de yogis telles que le *Mahayoga Vijñana* de Yogendra Vijnani, le *Yogavani* de Swami Shankara Purushottama Tirtha, et la *Devatma Shakti* (en anglais) de Swami Vishnu Tirtha.

ne fait qu'éveiller et activer, par sa grâce, une force dormante, lovée dans le *muladhar*. Pour prendre une image, le processus est le même que celui qui consiste à allumer une bougie à la flamme d'une autre bougie.

L'éveil de la Kundalini peut aussi se produire sans l'intervention manifeste du Guru; c'est le cas lorsque le Guru a déjà accordé sa grâce au cours d'une vie passée et que le sadhana du disciple s'est trouvé interrompu avant la réalisation finale; dans ce cas, la répétition d'un mantra, une forme d'ascèse, un culte particulier ou une dévotion intense pourront éveiller à nouveau la Shakti intérieure. Il arrive aussi que l'initiation soit donnée en rêve, par un saint ou par une divinité. Quelle que soit la manière dont la Kundalini ait été éveillée, il est essentiel, pour progresser, de s'en remettre à un guide qui ait lui-même atteint le but ultime. C'est ainsi que de nombreux chercheurs viennent à Gurudev: l'un ressent des décharges électriques dans tout le corps ou entend un son à l'intérieur de ses oreilles; l'autre éprouve un vide étrange; l'un est envahi par une colère inexplicable et veut tout détruire; l'autre voit son double ou a des visions intérieures du soleil, de la lune et des étoiles; un autre encore entend une voix et a une envie irrésistible de quitter le monde; celui-ci se met tout à coup à chanter et à danser; celui-là voit des serpents partout, cet autre voit sa propre mort... Ne connaissant pas le sens profond de ces expériences, certains les attribuent à des esprits malins, à des fantômes ou à des troubles mentaux, et abandonnent le sadhana; certains, découragés, cherchent une autre voie et se laissent aveugler par de plus ignorants qu'eux. Et ainsi, de nombreux chercheurs s'égarent en chemin au lieu d'atteindre le But. Une pierre précieuse leur est tombée du ciel, mais ils la jettent n'y voyant qu'un simple caillou...

Le Guru, transmettant son pouvoir spirituel, éveille en tous la même force, mais celle-ci se manifeste en chacun différemment. En effet, la Shakti éveillée agit en chacun en fonction de sa nature, de ses capacités et du sadhana qu'il a déjà prati-

qué, tenant compte de sa destinée particulière et de son degré de pureté. Seules se produiront en lui les expériences qui lui sont nécessaires, et cela sans qu'il les recherche : c'est là un trait particulier du Siddha Yoga. La Shakti omnisciente prend en charge l'être entier : le corps, le prana, l'esprit, et chacun aura les expériences (physiques, mentales et spirituelles) qui correspondent à ses besoins. Celui dont le corps a besoin d'être purifié exécutera spontanément des mouvements yogiques (*kriya*) qui activent la circulation du prana; cela pourra accentuer momentanément certains désirs qui finiront par disparaître; des maladies chroniques ou latentes pourront se manifester, mais elles seront ainsi éliminées définitivement de l'organisme. S'il s'agit d'un intellectuel, son intelligence sera aiguisée, et il trouvera la réponse à des questions qu'il se posait depuis longtemps. Celui qui est porté à la dévotion fera l'expérience des huit états *sattviques*,* du *bhavasamadhi* et de l'Amour divin. Ceux qui doivent percevoir les différentes sortes de *nada* ou de lumières divines les percevront et, s'y absorbant complètement, y trouveront la concentration parfaite. Les Ecritures ont désigné l'initiation ou Shaktipat sous différents noms¹ selon les effets produits chez celui qui la reçoit; mais seules les expériences varient, l'initiation est toujours la même.

Il arrive que Shaktipat survienne spontanément. Selon Gurudev, c'est là la plus haute initiation. En effet, l'atmos-

¹ elle a été appelée *kriyavati*, *kalavati*, *varnamayi*, *vedhamayi* ou *jnanamayi*. Par la *kriyavati*, l'initié se met à exécuter spontanément des postures de Hatha yoga, des *mudra*, des *bandha* et des *pranayama*. Par la *kalavati*, des visions de lumières ou de dieux et de déesses lui sont octroyées et il ressent le contact divin; il goûte des saveurs, respire des parfums, perçoit des formes et des sons divins. Par la *varnamayi*, animé d'une inspiration nouvelle, il se sent poussé à écrire des poèmes ou à chanter des mantras. La *vedhamayi* lui donne l'expérience de l'ouverture des *chakra* dans la *nadi* appelée *sushumna* et la *jnanamayi* lui confère l'illumination.

phère qui règne autour des Siddhas est saturée de la Shakti qui les habite, de cette Energie spirituelle qui est pure Conscience ou Chiti et qu'on appelle Chit-Shakti. Autour d'eux, la Shakti pénètre tout: les animaux, les oiseaux, les arbres, les plantes, les fleurs, les fruits, et même les objets inanimés. La Shakti peut donc spontanément pénétrer un sadhaka à tout moment. C'est pourquoi les Ecritures insistent sur l'importance du *satsang* (ou compagnie des saints). Gurudev nous dit souvent: "Je ne fais rien. Des gens reçoivent Shaktipat à travers moi, sans même que j'y aie pensé. Je suis comme un radar; lorsque je ressens en moi certaines vibrations, je sais que quelqu'un a reçu Shaktipat, et dès que je le vois, je le reconnais." Et Gurudev dit à ceux qui veulent être initiés: "Asseyez-vous dans un coin de l'ashram et détendez-vous complètement. Vivez et méditez avec les autres. Joignez-vous aux *satsang*. L'omnisciente Shakti vous saisira à n'importe quel moment."

L'éveil de la Shakti établit donc fermement le sadhaka sur la voie du progrès spirituel. Le rôle du Guru consiste alors à veiller sur son disciple jusqu'à ce qu'il ait atteint la perfection, l'aidant à surmonter les obstacles, réglant l'intensité de la Shakti selon les phases de sa transformation. La Shakti et le Guru, explique Gurudev, sont identiques. Le disciple qui a une foi et une dévotion totales pour son Guru progressera inévitablement; les doutes ne font qu'entraver le progrès. Le Siddha Yoga repose entièrement sur la grâce d'un Guru Siddha: c'est là un caractère qui lui est unique. La réalisation finale dépend de cette condition essentielle.

On prétend parfois que puisque le pouvoir divin est omniprésent et habite en chacun, il n'est pas indispensable d'avoir un Guru; Dieu peut nous guider de l'intérieur. Certes Dieu est présent dans le coeur de tout homme, mais l'épaisseur de notre ignorance ne nous permet pas de Le percevoir.

"Le Seigneur se tient au coeur de toutes les créatures, ô Arjunâ, et par le pouvoir de sa Maya,

Il les fait tourner comme s'ils étaient montés sur la roue d'un tourneur."

(*Bhagavad Gita*, XVIII, 61)

L'homme ne peut donc espérer être libéré par ce pouvoir qui lui est inaccessible. Seule la grâce du Guru en qui Dieu est pleinement manifesté, peut lever le voile de l'ignorance, et Dieu caché à l'intérieur Se révèle et le mène à son But ultime. Cette tradition de *Gurukripa* remonte à des temps immémoriaux, mais à notre époque matérialiste elle est écartée comme une "affaire de Guru" et c'est pourquoi si peu de gens connaissent cette science spirituelle et sa méthode.

C'est en voyant les écoliers et les étudiants qui l'avaient accompagné à Mahableshtar que Gurudev, pour les aider à comprendre le sens du sadhana et leur permettre d'y trouver la plénitude, fut poussé à écrire cet ouvrage sur la *Siddha Vidya*, la science des Etres Parfaits. Et c'est à tous les chercheurs spirituels de tous âges qui suivent la voie des Siddhas que ce livre est destiné. Ils viennent en nombre toujours croissant à l'ashram méditer auprès de Gurudev. Parfois, en méditation, certains se mettent à chanter des mantras tels que *Om namah Shivaya* ou *Guru Om*; d'autres exécutent spontanément des *mudra* ou des danses symboliques; d'autres prennent des postures de Hatha Yoga, d'autres encore se livrent à de violents *bhasrika*; il arrive que l'un d'eux se roule par terre dans un excès de joie ou verse des larmes de bonheur; un autre, plongé dans l'état de *tandra*, semble voyager vers d'autres mondes...

Au fur et à mesure que le sadhaka, après avoir reçu la grâce du Guru, avance dans son sadhana, il doit apprendre à devenir son propre Guru en comprenant lui-même ses progrès et, tout en s'abandonnant à la Shakti éveillée, devenir le témoin de sa transformation intérieure. Cependant, beaucoup s'interrogent sur le sens de leurs expériences, sur les étapes à franchir, sur leur niveau actuel, et se demandent ce qu'ils doivent faire pour continuer à progresser. Certains

ont même des expériences si étranges qu'ils prennent peur. Ceux que Gurudev a initiés viennent souvent lui poser des questions au sujet du Siddha Yoga en général et de leurs expériences personnelles. Il les rassure: "Tout ce qui vous arrive est pour votre bien. Ne craignez rien. Moi aussi je suis passé par là et me suis comporté souvent de façon étrange. J'ai connu le découragement, l'apathie, la sensualité, le vide, l'agitation, la colère... manifestations considérées comme tamasiques, mais cela ne m'a fait aucun mal; au contraire, j'ai réalisé le Divin. Soyez donc sans inquiétude. Quoi qu'il vous arrive, laissez les choses suivre leur cours. En réalité, vos *nadi* sont en train de subir un processus de purification qui vous libère peu à peu de toutes les impressions accumulées dans le passé. A la fin, vous connaîtrez la béatitude divine et serez constamment joyeux et rayonnants."

C'est donc pour guider tous ces étudiants du Siddha Yoga que *Chit-Shakti Vilas* a été écrit. Le livre est divisé en deux parties: dans la première, Gurudev présente *Gurukripa* comme le meilleur moyen d'accéder à la réalisation de Dieu. Puis il montre la valeur du Siddha Yoga en décrivant les expériences qui suivirent son initiation par Shaktipat. L'oubli de notre vraie nature est, dit-il, la cause réelle de toute notre souffrance. C'est ce qu'on appelle nescience, ignorance ou *maya*. On ne peut s'en libérer que par la réalisation du Soi ou connaissance du Soi qui suit l'éveil de la Shakti intérieure. Pour y parvenir il faut se soumettre au Sadguru et se rendre digne de sa grâce. Le Sadguru ne demande pas à son disciple de renoncer au monde, mais à son moi limité; il ne lui prend ni sa fortune ni ses biens, mais son ignorance, ses péchés, ses angoisses; il lui permet d'éprouver dans sa maison le silence d'une caverne et la paix de la solitude, et transforme sa vie quotidienne en sadhana.

En décrivant la grandeur de son Guru, Bhagawan Nityananda, Gurudev met en lumière la divinité du Sadguru. Le Sadguru est la divinité suprême. Il confère au mantra une

force vivante et consciente. Il est le divin pouvoir de grâce. Il est la plus haute conscience qui se manifeste de façons toujours nouvelles. Il est en vérité Parashakti Chiti ou la Divine Mère Kundalini Elle-même. C'est un grand privilège d'être initié par un tel Maître Siddha. Méditer sur le Guru est le moyen par excellence de recevoir sa grâce. Le Guru transmet le mantra, enseigne la manière de le répéter; il éveille la Shakti en vous; méditer sur lui conduit au but ultime. Gurudev décrit une méthode de méditation sur le Guru qui est unique. Contempler le Guru dans la joie est l'essence même du Siddha Yoga, le sadhana de Shaktipat et le secret de la réalisation de Dieu. Lorsque le disciple pense constamment au Guru divin, celui-ci oeuvre en lui sous la forme de Chit-Shakti; il le délivre de toutes ses impuretés et élève son être fini à la Divinité infinie. Méditer sur le Guru, rechercher sa compagnie, le servir et lui obéir, telle est l'essence du Siddha Yoga, la voie des Etres parfaits.

Gurudev décrit le merveilleux travail intérieur accompli par la Shakti, en racontant ses expériences¹: son initiation par Shaktipat, les *kriya* provoqués par la Kundalini éveillée, ses visions terrifiantes, états de confusion, visions de lumières, de dieux et de déesses, de différents mondes, les sons divins, la vision de son propre double, la peur de la mort, l'ouverture du *chakra* de l'oreille et du *bindu* oculaire, le goût de l'ambrosie, le jaillissement de l'amour, la conscience de ne faire plus qu'un avec l'Absolu et l'expérience d'identification avec le Guru. Il décrit en détail les quatre lumières qui apparaissent en méditation (rouge, blanche, noire et bleue ayant respectivement la taille du corps physique, du pouce, du bout du doigt et d'une graine de lentille). Ces lumières représentent les quatre corps (physique, subtil, causal et supra-causal) et les quatre états (éveil, rêve, sommeil profond et

¹ Ces expériences sont aussi décrites dans une courte biographie de Swami Muktananda, publiée en anglais par Shri Gurudev Ashram en 1969.

état transcendant) décrits par le Vedanta. Elles apparaissent les unes dans les autres; leur succession indique les différentes étapes du voyage spirituel. Gurudev explique comment un sadhaka se libère progressivement de la conscience du corps, de son individualité séparée et de la notion de dualité, et accède enfin à l'état de conscience-témoin où il éprouvera spontanément: *Aham Brahmasmi*, (Je suis l'Absolu). La grandeur du Siddha Yoga réside dans le fait qu'il exprime positivement la Réalité Ultime par *Idam iti* (Cela est) ou bien *Ayam asmi* (Je suis Cela), et qu'il témoigne de Son existence par l'expérience directe, alors que le Vedanta l'exprime négativement par *neti, neti* (ni ceci, ni cela). Sans le Yoga, le Vedanta est boiteux. Tout savoir sans expérience n'est que prétexte à érudition. Le Siddha Yoga complète le Vedanta; la réalisation n'est parfaite que lorsqu'ils se trouvent tous deux réunis. De plus, Gurudev cite des poèmes de plusieurs saints faisant allusion aux lumières rouge, blanche, noire et bleue, et en particulier certains versets de Saint Jnaneshwar et de Saint Tukaram.

Gurudev chante tout spécialement la splendeur de la Perle Bleue et de sa lumière étincelante. Il la nomme Neeleshwari: la Déesse Bleue, Chiti, Kundalini, Parashakti, l'Absolu, Dieu, le Guru, l'Ame, la Demeure de la Paix suprême. Elle est Chit-Shakti Elle-même, source de sa propre lumière, jouant à se manifester sous la forme de l'univers. Seuls les purs peuvent voir la Perle Bleue. Gurudev révèle le phénomène miraculeux qu'est la vision, dans la Perle Bleue, de l'Etre Divin décrit dans les Védas sous le nom de *sahasraksah sahasrapat*, l'Etre Unique aux mille yeux et aux mille pieds.

Enfin Gurudev révèle la vision ultime dans une merveilleuse narration de la fin de son sadhana. Un jour, en méditation, comme ses yeux se révoltaient vers le *sahasrar*, la Perle Bleue se mit à étinceler, diffusant de tous côtés sa lumière consciente bleue. Dans cette sphère de lumière, il eut d'abord la vision extatique de son Guru, Bhagawan Nityananda, puis de

Parashiva, et finalement de sa propre forme. Le processus se renversant, tout se fondit ensuite à nouveau dans la Perle Bleue qui avait conservé son identité. Depuis lors, Gurudev voit partout et en permanence le rayonnement bleu. Telle est la réalisation suprême par laquelle l'homme "réalisé" voit l'univers entier comme le jeu lumineux de la Chit-Shakti. Il acquiert la vision divine qui lui permet de voir en chacun la lumière bleue de Chiti. Il perçoit désormais partout l'immanence de Parashiva. Il réalise la vérité du Vedanta: rien n'existe excepté Dieu, omniprésent. "L'univers est mien, j'appartiens à l'univers": dans cette vision d'unité, il embrasse le cosmos entier. Ce monde que les philosophes prétendent faux, illusoire et sans joie, et que le sadhaka fuit pendant son sadhana parce qu'il n'en comprend pas la véritable nature, il le voit maintenant comme son vrai Soi. Ce monde qui lui apparaissait accablé de tristesse est devenu la demeure bienheureuse de Dieu. C'est cette connaissance, cette réalisation que confère la grâce du Guru: tel est le don du Siddha Yoga.

Gurudev raconte ses expériences ouvertement comme un simple sadhaka. Il ne conseille pas de cacher ses expériences spirituelles; il permet aux étudiants Siddhas de révéler les leurs car cela éclaire la vraie nature, l'utilité et l'importance du Siddha Yoga, et peut guider et encourager d'autres sadhakas. Gurudev répète souvent que le Siddha Yoga permet d'accéder facilement à la réalisation de Dieu. En révélant ses expériences, il semble dire: "Si j'ai atteint cela, vous aussi pouvez l'atteindre. Vous pouvez arriver au même but en suivant la même voie. Ce n'est pas difficile. Je parle par expérience." Cette voie est ouverte à tout le monde, jeunes et vieux, hommes et femmes, instruits ou non, gens du monde et renonçants. Nombreux sont ceux que Gurudev a mis sur la voie des Siddhas en leur transmettant l'expérience et la connaissance que lui-même a reçues.

Gurudev aime les étudiants Siddhas comme son propre

Soi. Ils sont dignes de son amour. Certains ont acquis le pouvoir d'initier spontanément ceux qui s'assoient à côté d'eux pour méditer. Au simple contact d'un sadhaka en méditation profonde, on peut même recevoir une décharge électrique telle qu'on se mette à exécuter des *kriya* ou à méditer profondément. Certains étudiants acquièrent la connaissance d'événements passés, présents et à venir, ou bien sont avertis d'accidents imminents. Ils parlent aux dieux et aux déesses et reçoivent d'eux des instructions. Ils pénètrent le sens profond des choses spirituelles, trouvent facilement la solution aux problèmes qui se posent à eux ou à d'autres, devenant capables de les guider dans leur sadhana.¹

Dans la seconde partie du livre, Gurudev indique aux étudiants Siddhas une discipline destinée à soutenir leurs progrès et à les conduire au but rapidement. Cet enseignement est donné dans sept chapitres où Gurudev exhorte ses sadhakas bien-aimés à faire une confiance totale au Guru, à se comporter en toute pureté, à parler peu, à demeurer chastes, à nourrir des pensées élevées, à aimer la solitude et à rechercher la compagnie des saints et des êtres purs, de manière à conserver la Shakti éveillée par la grâce du Guru. Il les exhorte à se rappeler qu'une fois la grâce du Guru reçue, ils appartiennent à la tradition Siddha et doivent vivre selon cette tradition puisqu'ils sont eux-mêmes destinés à devenir des Siddhas. Le fruit de leurs efforts viendra d'autant plus vite qu'ils obéiront au Guru, le serviront et suivront la voie qu'il leur montre avec foi, amour et soumission. Ils atteindront la réalisation la plus haute en contentant le Guru; leur sadhana déclinera si le Guru n'est pas satisfait d'eux. Les étudiants Siddhas doivent avoir à cet égard la plus grande vigilance. Leurs progrès seront à la mesure de leur dévotion

¹ Dans *Shri Gurudev Vani*, publication annuelle de Shri Gurudev Ashram, des étudiants Siddhas rapportent certaines expériences faites au cours de leur sadhana.

au Guru. Plus le Guru est grand aux yeux du disciple, plus le disciple devient grand lui-même. L'achèvement et le fruit du sadhana dépendent entièrement de son attitude à l'égard du Guru. Si le Guru est totalement satisfait de son disciple, celui-ci atteindra rapidement la perfection. Le Guru a le pouvoir de remplir de Chiti le monde de son disciple: celui-ci devient alors conscient en permanence de la présence de Chiti, le Soi divin, dans tous les aspects de sa vie quotidienne, et demeure dans la Félicité parfaite. Le disciple vit ainsi sa vie dans la joie et la plénitude. Etant sans désir, il dépasse à la fois le sens de la possession et celui du renoncement. Il devient uni à Chiti et jouit d'un bonheur indestructible. Tout en veillant aux diverses exigences de la vie dans le monde, il conserve son calme intérieur. C'est cet état d'équanimité et de spontanéité qui est l'achèvement ultime du sadhana.

Gurudev prévient ses étudiants contre tout simulacre de méditation s'ils désirent atteindre l'état de Siddha. A quoi bon imiter les autres si ce n'est pour s'attirer des compliments... Ainsi le héron fait-il semblant de méditer pour mieux attraper le poisson... La dévotion au Guru, la méditation et la recherche spirituelle doivent être authentiques. Les étudiants seront éventuellement mis à l'épreuve et leur résultat dépendra de leur motivation. Gurudev dit qu'au lieu d'être avide d'acquisitions matérielles, il faut aspirer au progrès intérieur.

Gurudev explique le véritable sens du renoncement dans le Siddha Yoga. Le renoncement est nécessaire dans le yoga mais renoncer à sa maison, à ses enfants, à la nourriture ou à la société et se retirer dans la solitude d'une forêt, n'est pas le véritable renoncement. Tout ceci, loin de donner la paix, n'engendre qu'illusions. La discrimination doit toujours accompagner le détachement. Qu'y a-t-il à rejeter d'un monde saturé de Chiti, c'est-à-dire de Dieu? Pour l'aspirant Siddha,

ce monde devient un soutien, non un obstacle. On doit donc renoncer non pas à sa maison mais à la notion égoïste du "moi" et du "mien", au sentiment d'avoir une existence séparée, à l'identification du Soi avec le corps. Seule cette attitude peut conduire à la vision d'égalité.

Pour réaliser Dieu qui est Amour, Gurudev conseille de commencer par s'aimer soi-même. On ne doit jamais se considérer comme misérable, pécheur, indigne; on ne doit ni torturer ni dorloter son corps, car le corps, doué de conscience, est le temple de Dieu. C'est dans le corps que l'on atteint Dieu. Un sadhaka doit donc reconnaître la valeur de son corps et le garder pur, propre et sain. Il ne doit pas non plus brimer l'esprit sous prétexte qu'il est impur, agité et instable. C'est l'agitation de l'esprit qui l'a mis sur la voie du yoga. En fait, l'esprit est constamment en quête d'un lieu où se reposer et s'il y est conduit avec amour, s'il lui est permis de se reposer dans le Soi, il se calme. Le corps et l'esprit doivent être traités avec amour, gratitude et respect comme de grands bienfaiteurs. Comment peut-on aimer le monde quand on se méprise soi-même, demande Gurudev. Pour être vraiment rempli d'amour, un sadhaka doit élargir l'amour qu'il a pour lui-même et y embrasser le monde entier.

Le livre se termine par la bénédiction de Gurudev aux étudiants Siddhas; tous lui sont très chers. Il leur souhaite le meilleur: qu'ils soient à jamais protégés par la grâce des Siddhas; qu'ils atteignent la perfection dans le Siddha Yoga; qu'ils reposent pour toujours en Chiti et jouissent d'une Joie sans fin.

Chit-Shakti Vilas est en vérité le "Jeu de la Chit-Shakti", l'Energie Consciente universelle qui joue sans cesse en Gurudev. C'est Chiti Elle-même qui en est l'inspiratrice. C'est Elle qui l'a dicté. Il arrivait souvent à Gurudev de s'absorber en méditation lorsqu'il écrivait ces pages; il disait qu'il revivait les expériences de son sadhana, revoyait clairement les différentes lumières qu'il avait vues alors. On aurait dit que

le livre s'écrivait de lui-même. Lorsqu'il décrit sa vision de l'Être Divin, Gurudev dit: "Je suis incapable d'écrire ce miracle extraordinaire; ma main ne bouge plus, ma plume s'est arrêtée. Il m'est même difficile de garder les yeux ouverts; seules mes lèvres et ma langue remuent; peut-être Nityananda les fait-il bouger de force. C'est mon cher Yande qui écrit..." Ce livre est une vibration de la Déesse Chiti, infiniment libre, incarnée dans le Guru. Il est un don de sa grâce. Il est imprégné de Chiti et dédié à Chit-Shakti, la Mère suprême. C'est pourquoi il a reçu pour titre *Chit-Shakti Vilas*.

Cette oeuvre est destinée à jouer un rôle de grande importance. Un exposé du Siddha Yoga aussi détaillé et lucide, fondé sur l'expérience même de l'auteur, est une chose rare. Les mystérieux voyages dans les différents mondes à l'intérieur de l'Etoile Bleue, la vision de l'Être Divin, les diverses lumières intérieures et leur signification, le processus qui mène à l'état d'*urdhvareta* et son sens, la réalisation finale, ces secrets du Mahayoga qui, jusqu'à ce jour ont été transmis de Guru à disciple dans la tradition Siddha, sont révélés ici.

Il est possible que cette oeuvre ne soit pas conforme aux critères des érudits et des critiques, mais c'est l'exposé vrai et simple d'un voyage spirituel et d'expériences authentiques. Il ne s'agit ni d'un traité de tantrisme, ni d'un texte philosophique, ni d'une oeuvre de secte, mais d'une autobiographie spirituelle. Le lecteur aura l'impression que Gurudev est en train de lui parler affectueusement. Gurudev passe d'un ton à l'autre en toute liberté. Il déploie toute la gamme des émotions humaines. Parfois il sourit doucement; parfois il rit de tout coeur; parfois il est toute compassion; parfois débordant de dévotion pour son Guru. Il est terrorisé par des visions effrayantes, confondu par les merveilleux spectacles des différents mondes, accablé par la tristesse et le découragement, ou transporté par la joie et l'enthousiasme. Il livre son enseignement tantôt à la manière d'un conteur, tantôt à la manière d'un philosophe. Il écrit parfois avec la sensi-

bilité d'un poète, parfois avec la rigueur d'un ascète. Il caresse comme une mère aimante, réprimande comme un père sévère, un Guru.

Gurudev est Parabrahma: il est Brahma car il crée pour ses disciples un monde nouveau et merveilleux en leur révélant dans tous les aspects de leur vie le jeu bienheureux de la Chit-Shakti; il est Vishnu car il soutient leur aspiration à la perfection et les protège dans leur voyage spirituel; il est Shiva car il détruit leur individualité limitée et les fait accéder à la conscience de l'Unité.

Comment pourrions nous jamais nous acquitter de notre immense dette pour ce don de sa grâce? La meilleure manière de lui exprimer notre reconnaissance est de suivre son enseignement en nous remettant totalement à lui et de nous fondre dans la Conscience pure où il demeure. Puisseons-nous devenir dignes de sa grâce infinie! Telle est la prière que Pratibha dépose aux pieds sacrés de Gurudev.

AMMA¹

¹ Pratibha Trivedi, ou Amma, ancien professeur de sanscrit, est l'une des plus anciennes disciples de Swami Muktananda.

Invocation

Aux pieds de lotus de Gurudev Shri Nityananda,
Lui qui est toute bienveillance,
Dont le regard de compassion
Peut accorder le plus haut Bien-Etre
Et dissiper tous les maux,
J'adresse cette invocation.

O Guru, Toi l'infiniment Pur,
En qui j'adore le Brahman, l'Être suprême,
Toi dont la Présence permet d'accéder sans peine
A l'état de transcendance,
Fais que sans cesse je me souviene de Toi.

Puisses-Tu nous conduire au bonheur véritable,
Toi, le Sadguru, But de la méditation des Siddhas,
Source du Vedanta,
Témoin divin,
Dont on s'approche par le détachement et la Connaissance.

O Shri Nityananda, Tu es le Guru parfait ;
Par ta grâce,
Tes disciples s'élèvent à de plus hauts états de conscience,
Car Tu les établis dans cette perfection qui est tienne,
En leur transmettant ta Shakti.
Puisses-Tu m'assister dans cet ouvrage!

De Ta munificence j'attends tout ;
Ta grâce est l'expérience même de l'identité
De l'âme individuelle et de l'Absolu.

Tout en habitant le *Siddhaloka*,
Tu pénètres tout l'univers,
Tu es, en tes disciples, l'Ame pure et consciente,
Tu es le pouvoir divin de la grâce,
Tu es, dans leur coeur, le seul Bien-Aimé,
Tu es la Force aux multiples aspects qui les transforme.
J'invoque ta bénédiction
Pour l'achèvement de ce travail.

Devant mon Guru bien-aimé, je me prosterne,
Lui qui m'a mené au But de la méditation,
Lui, le Père divin,
Le porte-flambeau sur la voie des Siddhas,
Qui transcende les dualités,
Et dont les actes sont fondés sur l'équanimité
Et sur la conscience du Soi unique en tous,
Lui qui nous conduit aisément à la perfection.

O Sadguru, donnant la grâce,
Je m'incline à Tes pieds de lotus.
Toi qui transmets la Connaissance de la voie des Siddhas,
Tu es cette Connaissance même.
O Seigneur à la Forme Bleue,
Tu te révèles dans la Perle Bleue
Lorsque disparaît l'illusion du "moi" et du "mien".

Méditer sur le Soi c'est T'adorer en vérité.
Répéter le mantra *So'ham*, c'est se souvenir de Toi.
S'abandonner totalement à Toi est l'offrande la plus haute.
L'immense joie dont vibre la méditation est Ta nature même.
Dans Ta demeure bleue du *sahasrar*,

Baigné de la lumière de la Conscience,
Tu es la divinité des aspirants Siddhas,
Toi, le Soi de tous,
Tat tvam asi, "Tu es Cela".

O Gurudev, à jamais présent à Ganeshpuri,
Jeu de joie au coeur de Muktananda,
Inonde tes disciples
Du nectar de Ta félicité et de Ta paix infinies.

Devant Shri Guru Nityananda,
Le Seigneur de mon coeur,
Je me prosterne.

Prière

O Seigneur! O Sadguru! Ecoute ma prière:
Puisse notre sens superficiel
Du "moi" et du "mien" se dissiper,
Et la Connaissance de Chit-Shakti se lever en nos coeurs!
Que l'équanimité parfaite et l'amour du Soi en tous
Soient notre forme d'adoration!
Que le mantra *So'ham* et le rythme de notre souffle
Soient liés indissolublement!
Que la vie de chacun soit pleine de Ta joie!

Donne-moi Ta bénédiction, ô Gurudev,
Que tous les élans de mon coeur me portent vers Toi!
L'esprit purifié, puissè-je renoncer
A toute distinction de croyance et de caste,
Et ne voir que Toi en tous:
Humble ou grand, sage ou sot, heureux ou malheureux!
Donne-moi un coeur simple et généreux, exempt de vanité,
Qui répande la vraie Connaissance.

O Gurudev! fais-moi cette faveur:
Que dans le temple de mon coeur,
Je Te contemple sans cesse!
O Soi de tous! soutiens ma dévotion pour Toi.
Puissè-je, aimer sans fin la lumière de la conscience,
Et poursuivre avec constance la voie de la méditation,
Du yoga et de la Connaissance!
A jamais consacré à la Siddha Vidya

Que mon esprit se fonde en Chit-Shakti!

Puissè-je voir en Toi aussi bien Rama et Krishna
Que Shiva et Shakti,
Et vivre à Ganeshpuri, théâtre du jeu de Ton Siddha Yoga!
Accorde-moi la vision d'égalité
Au-delà de toute différence de race et de nation,
De langue et de secte.
Puisse Nityananda vibrer en mon coeur
Et régner en Maître sur mon intelligence!

Que tous les êtres trouvent la Vérité,
L'innocence et le courage, la voie droite vers la Lumière!
Que le monde soit pour tous le jardin bienheureux
Où l'"arbre à souhaits" et la "vache intarissable"
Comblent les plus hautes aspirations!
Que les aspirants, sur la voie des Siddhas,
Acquièrent la parfaite maîtrise
Et découvrent la Joie dans le Kriya Yoga!

O Guru! O Maître!
Puissè-je Te contempler toujours dans tous les coeurs,
Et trouver là ma plénitude!
Jusqu'à mon dernier souffle,
Laisse-moi me consacrer tout entier à Ton oeuvre
Dans la plus pure austérité,
Et fais que me souvenant de Toi à tout moment
Ma vie ne soit plus qu'une méditation perpétuelle!

O Seigneur! Accorde-moi au moins cette grâce:
De rester uni à Toi pour toujours,
De Te voir partout à chaque instant,
Te déployant de l'est à l'ouest, du nord au sud,
Toi qui es Parashiva, Pur et Invisible,
Toi qui es *Sat-Chit-Ananda*;

Tu es dans l'univers et l'univers est en Toi,
Tu es l'Un sans égal, l'Indifférencié!

Muktananda Te supplie: O Guru!
Puissè-je, parcourant le monde,
Te porter partout en mon coeur!
Que la Siddha Vidya porte pleinement fruit!
Que notre méditation soit toujours dynamique!
Pussions-nous reposer dans la Perle Bleue!
O Guru, je T'en prie:
Que nos vies soient le Jeu
De la Conscience divine.

Dédicace

Ma mère m'aimait infiniment. Elle me chérissait d'autant plus que j'étais son seul enfant. En fait, j'étais le fruit de la dévotion qu'elle avait vouée toute sa vie au Seigneur Shiva, la grâce qu'Il lui avait accordée. Mais je n'ai pu la rendre heureuse, ma mère bien-aimée, ni la satisfaire. Bien au contraire, très jeune j'ai quitté la maison, lui causant la plus vive douleur. Elle dépérit de chagrin à la pensée de son enfant perdu. Les mères font tant pour leurs enfants! Elles les nourrissent de leur lait et leur sacrifient leur confort, trouvant leur bonheur dans celui de leurs enfants. Elles méritent bien un peu leur reconnaissance!

Je m'émerveille de tout ce que ma mère fit pour son fils chéri. Elle avait dû caresser de grands espoirs. A combien de dieux et de déesses dut-elle rendre un culte, priant pour mon bonheur! Elle devait assaillir de questions tout astrologue de passage: "Mon fils jouira-t-il de l'amour d'un frère? Quel genre de femme épousera-t-il? Combien d'enfants aura-t-il? Deviendra-t-il célèbre? Ira-t-il à l'étranger? Fera-t-il fortune?" C'est ainsi qu'une mère aime son fils. Un astrologue prédit-il un malheur : elle propitie aussitôt tous les dieux, leur promettant de jeûner tous les jeudis, vendredis et samedis, tous les jours, en fait, si c'est nécessaire. Quand l'enfant va à l'école, elle devient la proie de toutes sortes d'inquiétudes: "Quand va-t-il rentrer? Pourquoi est-il en retard aujourd'hui?" Elle ne cesse de regarder au dehors pour voir s'il arrive, de surveiller l'heure, et plus le temps passe, plus son anxiété grandit. "Pourquoi n'est-il pas encore

rentré, mon fils chéri?" et ses oreilles guettent avidement le bruit des pas familiers. C'est ainsi qu'une mère, de mille façons, prend soin de son enfant. Pourtant l'enfant cruel la quitte un jour. Quels coups ne porte-t-il pas à l'amour de sa mère!

Moi aussi, j'ai agi comme un être sans coeur. J'avais à peine quinze ans lorsqu'un jour j'abandonnai mes parents et leur amour. Je n'aurais pas dû me conduire ainsi, mais qu'y pouvais-je? J'étais destiné à commettre cet acte cruel. Cela arriva; ou plutôt, ce qui devait être, fut. Plus tard, pendant le temps de mon apprentissage spirituel, quand je pratiquais la méditation, ma mère commença à me manquer.

Tant de mères, celles de Yéola, Chalisgaon, Kasara, Kokantham, Vajreshwari, par exemple, et bien d'autres, s'occupèrent de moi, me donnant à boire et à manger, le nécessaire pour le bain quotidien, les vêtements et tout ce dont j'avais besoin. Elles s'adaptèrent à mon caractère inflammable, ce qui supposait une immense patience de leur part, et le courage d'affronter de sérieuses difficultés. Elles me prodiguèrent tant d'amour! C'est ainsi qu'elles aussi devinrent mes vraies mères, à se donner tant de peine pour moi, à me nourrir, avec une dévotion et un amour purs et désintéressés, et par-dessus tout à supporter mon humeur. Je ne savais pas me maîtriser. Me servaient-elles à onze heures et quart au lieu de onze heures, je m'emportais: "Pourquoi êtes-vous en retard?" criais-je... Mon repas arrivait-il cinq minutes trop tôt, je me mettais à hurler: "Pourquoi si tôt?" La qualité de la nourriture baisait-elle un tant soit peu, je la refusais. Si c'était froid je les réprimandais; si c'était trop chaud je ne les épargnais pas davantage. Telle était, pendant la période de mon sadhana, mon humeur singulière et déplorable! Je ne sais pourquoi je ne pouvais tolérer la plus petite faute. Nullement enclin à pardonner, je ne ressentais pas la moindre pitié, et n'en avais aucune honte, pas même en mon coeur! Ces mères me ser-

vaient, me nourrissaient inlassablement, grâce à leurs économies, privant leurs propres enfants à mon profit, et pourtant je ne leur accordais ni indulgence ni pitié.

O Seigneur, pourquoi m'aviez-vous fait si dur, si exigeant? Je l'ignore.

Toutes ces mères, y compris celles de Delhi et de Bombay, si douces et aimantes, me considèrent encore comme un enfant au mauvais caractère et en même temps me témoignent un amour et une dévotion pleins de respect. Quand je pars en voyage, elles m'accompagnent. Pourquoi? Parce qu'il y a la nourriture de leur Baba à préparer. Quand je parcours le pays, je prends mon repas à onze heures trente précises. Mes mères se lèvent alors à trois heures du matin afin de faire la cuisine avant le départ; elles transportent avec elles la nourriture dans des thermos, car même quand je mange en route, mon repas doit être chaud. Et pour leur rendre la tâche plus difficile, je m'en tiens strictement à l'heure prévue pour les départs, de sorte qu'elles doivent se préparer en toute hâte. A trois heures de l'après-midi, elles me servent le thé; pour être sûres de pouvoir le préparer à temps, elles transportent du lait et un réchaud. En supportant toutes ces épreuves, elles ont maintenu vivant mon amour filial. Qu'elles tolèrent mon mauvais caractère, qu'elles supportent gaiement mes habitudes difficiles et continuent à s'occuper de moi, imperturbables, cela ne serait pas possible si ma vraie mère n'agissait pas à travers elles. Ces nombreuses mères, ainsi que leurs maris, m'ont prodigué leur bonté de mille façons. En évoquant ces souvenirs, je les prie de me pardonner généreusement. Je me prosterne devant vous, ô mères, en toute sincérité, voyant en vous toutes ma propre mère. Je prie le Seigneur Nityananda de me permettre de toujours voir en vous la même Déesse Chiti, que j'adore.

L'une de vous, en particulier, s'est occupé de moi, pendant mes voyages, comme de son propre fils, endurent pour moi toutes sortes d'épreuves. Elle m'a servi sans relâche et sans

la moindre négligence malgré sa santé délicate, ne se souciant ni de sa maison, ni de ses enfants qui étaient au collège, ni de ses responsabilités sociales. Elle faisait la cuisine et s'occupait de Baba pendant un, deux, et même trois mois à la file, bravant la chaleur accablante, le froid glacial ou les pluies torrentielles. Je lui dédie cette oeuvre, à elle, Shrimati Sharda Amma, qui m'est particulièrement chère, en mémoire de ma sainte mère, Kusumeshwari.

Préface

J'ai suivi la voie du Siddha Yoga et je vis par la grâce d'un Siddha. Sa bénédiction est toute ma vie, ma nourriture, mon bain rituel, ma méditation, mon mantra, mon prana, mon salut, ma réalisation et, par-dessus tout, la demeure éternelle de mon repos. Le Seigneur Nityananda, suprême Guru, Maître des yogis Siddhas, qui demeure au *Siddhaloka* et transcende tous les au-delà, est pour Muktananda l'*ishtha devata*, la divinité qu'il adore, son Soi le plus profond. C'est par sa grâce que je suis en vie. Son divin pouvoir de grâce habite en mon coeur et imprègne tout mon corps.

La voie du Siddha Yoga est ouverte à tous. Que nul ne pense que les plaisirs du monde extérieur—dépourvus de la vraie Joie et de la vraie Saveur—sont destinés aux gens qui vivent dans le monde, tandis que yoga et méditation sont uniquement réservés aux yogis, *sannyasi* ou *sadhu*. Vous pouvez tous pratiquer le Siddha Yoga tout en vaquant à vos affaires quotidiennes, et c'est ce qu'a toujours fait et fait encore un grand nombre. Nombreux sont ceux—hommes ou femmes—qui, jadis, pratiquèrent le Siddha Yoga et, harmonisant les activités de la vie courante avec la vie spirituelle, devinrent des Etres parfaits.

En vérité, la divine Shakti habite également hommes et femmes.

Comme dit la *Shiva Samhita*:

“La Shakti, appelée Kundalini, pareille à la fibre pure d'une tige de lotus, siège dans le *muladhar*, au coeur d'une lumière d'or; Elle demeure en

l'homme sous la forme du prana et de l'âme individuelle. La grande Kundalini est, par Sa nature même, l'Absolu, le Brahman. Tous les mots sont des aspects du Brahman que prend la Déesse; toutes les lettres de "A" à "Ksha" sont Ses formes...."

La bienheureuse et divine Shakti, la Déesse Chiti, qui se manifeste sous la forme de l'univers, est la noble Kundalini. Elle se tient lovée dans le *muladhar*, réglant les fonctions des différentes parties du corps. Lorsqu'Elle est éveillée par la grâce du Guru, Elle transforme toute notre vie, tirant le meilleur parti possible de la destinée particulière de chacun, rendant parfait tout ce qui est imparfait. Elle fait grandir entre les êtres la plus haute forme d'amour, les incitant à se considérer les uns les autres comme divins. Lorsqu'un homme prend conscience de Son omniprésence, de nouveaux rapports d'amour s'établissent entre lui et sa femme; il découvre qu'elle n'est pas une simple femme mais la divine Kundalini Elle-même. Lorsqu'une femme voit en son mari le déploiement de Chiti, son coeur se remplit d'une profonde dévotion pour lui car il n'est plus pour elle un simple mortel mais une incarnation divine qu'elle est toujours prête à servir. Lorsqu'une mère reçoit la grâce du Guru, son monde déborde de bonheur; plus la Shakti la pénètre, plus elle découvre la vraie nature de ses enfants et plus elle devient capable non seulement de leur inculquer les qualités essentielles et de développer les talents qu'ils portent en eux, mais aussi de les encourager à atteindre le but le plus élevé de leur existence.

Muktananda ne fait que confirmer ce qu'atteste la *Rudrahridayopanishad*. En effet, le souverain Shiva, Vérité éternelle, Témoin divin, Cause fondamentale de l'univers, Objet suprême d'adoration, sans attribut ni forme, sans naissance ni commencement, se manifeste sous la forme de l'homme, le mari; Sa Parashakti Kundalini, Sa Reine et Son Epouse bien-aimée, Celle qui contrôle l'univers et que l'on nomme Uma,

Chiti, Durga, Pratibha, Malti, Radha, Sita ou Mira, se manifeste sous la forme de la femme, l'épouse. Celle-ci devient l'épouse chaste et loyale, la mère exemplaire, la fille idéale et la yogini parfaite, toutes dignes d'être vénérées.

Cette vérité, acquise par la grâce du Guru, transforme la vie dans le monde en paradis.

O hommes et femmes! Que cette Parashakti s'éveille en vous tous! Puissiez-vous jouir de Son jeu en vous-mêmes et, débordant d'un amour désintéressé les uns pour les autres, goûter le vrai bonheur! Puissent l'homme et la femme ne pas se considérer comme de simples objets de plaisir, mais comme des êtres dignes de respect et d'amour! Puisse toute femme avoir l'expérience directe de la puissance de la Parashakti et voir en son mari l'un de Ses rayons! Dans cette perception, respect et dévouement deviendront authentiques, et le service de l'époux un devoir sacré.

Si je décris cette Shakti, cette Energie intérieure, c'est pour vous permettre à tous de La connaître et de L'utiliser tout en vivant dans le monde. Car lorsque la divine Kundalini (qui est de la nature du *Pranava*) s'éveille chez l'homme, il découvre la richesse et la saveur de ce monde qui lui semblait stérile et insipide; ce qui ne donnait qu'insatisfaction devient source de plénitude.

N'oublions jamais que tout l'univers est plein de Chiti: Elle en est l'origine et Elle le maintient. La Déesse Chiti est le suprême Shiva Lui-même, l'Être parfait, transcendantal et sans attribut, le fondement de tout, le but du védantique *neti, neti* (ni ceci, ni cela), la base de *Aham Brahmasmi* (Je suis l'Absolu), l'Âme consciente. Chiti est la Parashakti du suprême Shiva et ne diffère en rien de Lui; aussi L'appelle-t-on Shivashakti. C'est Sa beauté qui rayonne dans notre univers animé et inanimé. Le monde sensible est un déploiement de Ses vibrations.

Multiplés sont Ses manifestations:

"Elle se diversifie dans la variété des sujets et des

objets, solidaires en Elle les uns des autres.”

(*Pratyabhijnahridayam*)

Par Sa seule volonté, dans Son absolue liberté, Elle devient les trente-six éléments, tout en demeurant intégralement pure. Elle est *Purusha* et *Prakriti*. Dans Sa manifestation Elle apparaît comme mâle et femelle; de cette dualité essentielle qui comprend tout ce qui est au monde,—et que l'on retrouve aussi chez les oiseaux, les animaux et les arbres,—dérive la dualité de tous les autres concepts tels que vertu et péché, noblesse et dégradation, libération et servitude, joie et angoisse... Favorable ou adverse, secourable ou source d'obstacles, c'est toujours la même et unique Chiti; Conscience au coeur de l'homme, le corps est son temple: Elle est à la fois le percevant et le perçu.

Ce que je veux montrer, c'est que le monde entier est saturé par Chiti, qu'il lui appartient, qu'il *est* Chiti. Voyez le monde avec l'oeil de la vraie Connaissance: vous n'y trouverez rien d'autre que Chiti.

Et même si votre Shakti intérieure n'a pas été éveillée, n'oubliez pas, comme nous le dit le *Pratyabhijnahridayam*, que Dieu Lui-même assume les formes humaines et vit dans le monde. En devenant un disciple du Siddha Yoga, votre Shakti se développera nécessairement. S'il en est ainsi, n'est-il pas déplorable que les hommes ignorent cette Shakti, ne La découvrent ni ne La révèrent en eux-mêmes? N'est-Elle pas digne de la plus haute vénération? Là où l'homme ordinaire ne voit que contradictions dans Son omniprésence, celui qui a reçu la grâce du Guru ne voit qu'unité et amour parfaits.

O pèlerins du monde! Si vous voulez achever facilement votre voyage, prenez conscience de la Déesse Kundalini, la plus haute des divinités; éveillez-La par la méditation, voyez-La se déployer de toutes parts, et vivez avec joie votre vie de chaque jour. Sa lumière bienheureuse est la forme du Guru. Eveillée par la grâce du Guru, votre Chiti-Kundalini

accomplira avec adresse toutes vos tâches. Votre vie dans le monde sera votre yoga et débordera de joie, de force, de noblesse et d'amour. Votre maison deviendra Bénarès la sainte, vos affaires courantes un devoir sacré, vos amis des êtres divins, vos repas une offrande au Seigneur et toutes vos actions l'adoration de Dieu. Par ce yoga de méditation, vous pourrez sans interrompre vos activités vous développer spirituellement; il vous permettra d'atteindre le plus haut but, l'immersion en Chiti; c'est pourquoi on l'appelle le Maha Yoga.

O divine Chit-Shakti! Tu es le Père, Tu es la Mère, Tu es Shiva, Tu es Shakti. Tu es le Soi qui vibre en chaque coeur. Ces deux aspects de Toi, l'univers extérieur et l'âme intérieure, sont pleins de Ta joie et de Ta Suprême beauté. Ceux en qui ne s'est pas encore levée Ta vraie Connaissance continuent à projeter sur Toi des dualités imaginaires telles que Shiva-Shakti, asservissement-libération, jouissance-renoncement, spirituel-temporel...

O sublime Shakti, digne de notre plus profonde vénération! Lorsque sous la forme du Guru Tu accordes ta grâce à un disciple et entres en lui, l'aube de la vraie Connaissance se lève en lui; il Te voit alors Te divertir joyeusement dans le monde extérieur. Le Siddha Yoga, grand culte de Kundalini, yoga de la méditation, est Ta création; il est emplis de Toi; par lui tu donnes sa plénitude à notre méditation et nous rends intensément conscients de Ta vraie nature.

De même que le tissu est uniquement fait de fils et le pot d'argile, ainsi l'univers entier, animé et inanimé, n'est autre que Ta manifestation. Cette réalisation nous permet de voir l'unité dans la diversité et Dieu dans la vie de tous les jours.

O Parashakti de Parashiva! Lorsqu'un sadhaka fixe sa pensée sur Toi en chantant *Om Samah Shivaya* ou *So'ham* et s'oublie totalement, alors Tu te révéles en lui. O Existence suprême! O Liberté absolue! Tous les mantras sont Tes Noms, toutes les formes sont Ta création. L'univers est

Ton corps visible, ô Conscience universelle! Ce monde entier aux formes et aux couleurs innombrables, ce vaste ensemble d'objets sans nombre, est le déploiement de Ta gloire. Je Te salue maintes et maintes fois.

De même que le rayon n'est pas différent du soleil, ni la vague de l'eau, ni la poussière de la terre, de même, ô Déesse Chiti qui assumes des myriades de formes, Muktananda n'est pas différent de Toi. Il t'appartient puisqu'il est l'un de tes multiples rayons. Muktananda est sorti de Toi. Il est entièrement Tien. Par Ta grâce il a été libéré et, en Toi, il jouit de sa liberté. C'est à Toi qu'il consacre cette oeuvre, cet hymne, cet hommage.

En règle générale, on ne doit pas révéler ses expériences spirituelles qui sont des dons de la grâce divine. Cependant, mes étudiants de Siddha Yoga m'ayant prié ardemment de leur faire part de mes expériences, j'ai, sur l'insistance de ma très chère Amma et Yogini Kusumatai Sharma, commencé à composer ce livre à Anand Bhavan, Mahableshtar, le lundi 12 Mai 1969.

Ce bref ouvrage ne ressemble pas à ceux des grands saints du passé dont les livres ont, certes, une immense valeur. Celui-ci est entièrement l'oeuvre de Chiti, le don de Sa grâce; il est Chiti Elle-même en action. Il est le Siddha Yoga de la Déesse Chiti. Son titre *Chit-Shakti Vilas* ne fut pas élaboré mentalement mais jaillit en moi spontanément sous l'inspiration de Chiti.

Swami Muktananda
Mahableshtar, 4 Juin 1969

PREMIERE PARTIE

LA VOIE DES SIDDHAS

LE MOYEN DE REALISER LE SOI SUPREME

Bien que Dieu soit omnipénétrant, éternel et parfait, seuls quelques rares êtres le connaissent directement; et pourtant toute la création est pénétrée par Lui au dedans comme au dehors. Il est le Témoin intérieur de tout, Il est le Soi le plus profond, et Il demeure dans le temple de tous les coeurs. Des gens mal éclairés soutiennent qu'un tel Etre ne peut exister, ni au plus intime du coeur, ni nulle part ailleurs au monde. L'athéisme est devenu très courant. Certains philosophes considèrent que la Nature est la cause originelle de la création. D'après eux, l'univers est né de l'agrégation d'atomes et de molécules et n'a pas de Créateur conscient. Selon d'autres, le Divin n'habite pas dans le coeur, mais dans un coin reculé du cosmos comme le Vaikuntha, le Kailas, le cinquième ou le septième ciel. Et puis, il y a l'opinion moderne selon laquelle si Dieu existait, le monde ne serait pas tourmenté par tant de conflits, de luttes et de souffrances. Certains lieux, disent-ils, sont inondés par la pluie alors que d'autres sont éprouvés par la sécheresse; certaines régions souffrent de la famine alors que d'autres ne savent que faire de leur surplus de nourriture. Il ne pleut pas en temps voulu pour le fermier, et parfois le manque d'eau est si grave qu'il ne reste à boire que ses larmes. Les vivres manquent et les gens sont obligés de se nourrir de feuilles pour survivre. Certains n'ont ni abri ni vêtement pour se protéger. Comment expliquer de si flagrants déséquilibres? Si le Divin existait, les choses ne seraient sûrement pas si terribles. Avec de tels arguments, ces incroyants se laissent progres-

sivement envahir par les doutes et les idées fausses et chassent la foi de leur coeur, le rendant vide et stérile.

Certains pays, riches et prospères, ont en abondance nourriture, vêtements et autres comforts matériels. C'est à leurs efforts tenaces qu'ils le doivent. Le Japon, bien que petit et ne disposant que de peu de terre arable, est arrivé à se suffire à lui-même dans les domaines de l'agriculture et des produits domestiques. Les habitants de tels pays exercent l'art et la science de l'agriculture avec un zèle religieux. Ils n'excusent pas l'oisiveté sous prétexte que les pythons et les oiseaux ne travaillent pas. N'est-il pas ridicule de se vautrer dans la paresse, de négliger le travail qui vous incombe, puis de se plaindre à Dieu d'avoir toujours faim!

Un jour, une famille me fut présentée; elle comptait sept médecins, chacun exerçant une spécialité différente. Un petit garçon de la famille tomba malade; il avait l'habitude de manger à tort et à travers; tout en prenant les médicaments prescrits, il ne tenait pas compte du régime indiqué par les médecins, et son état continua à empirer. Pouvons-nous accuser les médecins d'incompétence? Nous recevons de Dieu le fruit de nos actions, et les fruits correspondent toujours aux actions : voilà la dure vérité.

Il est puéril de chercher Dieu par des théories et des hypothèses. Il s'est Lui-même pleinement révélé, mais sous une forme subtile. Il y a tant d'endroits merveilleux en Inde, et tant de demeures de Siddhas. Si nous n'avons pu les voir tous, allons-nous dire qu'ils n'existent pas? De même, le pouvoir divin existe et travaille sans cesse en notre être. Seul le rationaliste pervers nie son existence. C'est l'Etre Suprême qui rend ce monde habitable en le pénétrant à tous les niveaux, intérieurs et extérieurs, selon leurs besoins respectifs. Bien qu'Il soit immobile, Il est le fondement de toutes nos activités internes et externes.

Si ce monde était vraiment sans Dieu, qui prendrait plaisir à y vivre? Qui s'efforcerait d'y mener une vie pure et limpide?

Si la vie est douce et joyeuse, c'est grâce à la présence de Dieu. Ses gloires sont infinies. A Sa nature Infinie appartiennent toute douceur et toute joie que nous éprouvons. Les menus plaisirs que nous offrent les objets et les occupations terrestres ne sont que les reflets dans ce monde de la joie de cet Etre infiniment bienheureux. La saveur des aliments, la douceur de l'eau, la mélodie des compositions musicales, le sourire tendre des bourgeons qui s'épanouissent et les cris joyeux des petits enfants sont autant d'images de la béatitude divine. Si l'éclat multicolore des fleurs ne reflétait pas la splendeur divine, pourquoi en serions-nous si charmés? Pourquoi les aimerions-nous tant? Si les fruits, —mangues, ananas, oranges et grenades,—n'avaient pas sa beauté, son suc et sa saveur, y goûterions-nous autant de plaisir? C'est la présence divine en eux qui leur donne douceur, saveur et succulence. Comme l'eau pure nous désaltère! Et les rayons de soleil si resplendissants et multicolores, quel amour leur vouons-nous! Sous leurs douces caresses, les lotus ouvrent leurs pétales, les plantes se balancent de joie, les oiseaux déversent leurs accords extatiques; les plantes grimpantes s'enroulent autour des arbres. Ces rayons de soleil, fusionnant en silence, s'abandonnent les uns aux autres en une adoration d'amour. Les douces brises vibrent d'une musique divine; comme leur souffle est délicat, frais et agréable! Observez tous ces phénomènes attentivement et intelligemment: c'est l'amour divin qui s'y manifeste et y coule à flots. Mais l'homme, séparé de Dieu, ne perçoit pas la vraie nature de cet univers que la Conscience fait vivre. Et dans son état d'ignorance, il critique les voies de Dieu!

L'univers est une image fidèle de la suprême Réalité:

“Tout cela, en vérité, est l'Absolu”;

cette affirmation védantique est entièrement vraie. Dieu est présent partout. Tous les pays, tous les lieux saints, tous les noms sont les Siens. Seul l'homme fait des distinctions de supériorité et d'infériorité. Tous les lieux de la terre

sont en fait Ses demeures. Toutes les rivières, tous les lacs et les étangs sont sacrés, car ils sont à Lui. C'est le son du Nom Divin qui prend corps dans les innombrables formes de ce monde. Infinis les noms, infinie la gloire, infini le jeu de l'Infini! Illimité est Son Etre! Quelle que soit votre capacité de lecture, il y aura toujours plus de livres à lire; quel que soit le nombre de lieux saints que vous visitiez, il y en aura toujours d'autres à voir; quelle que soit la portée de votre vue, il y aura toujours un au-delà. Telle est l'omniprésente substance divine, infiniment vaste, souverainement glorieuse. L'homme naît de l'homme; de même ce qui jaillit du Divin ne peut être que divin. Une graine produit une autre graine identique à elle-même, et celles qui seront produites ensuite seront aussi des répliques de la première. Ainsi, ce qui est né du Suprême est nécessairement de la même nature. L'univers a son origine en Dieu, qui est Lui-même sans origine. Les âmes de tous les êtres humains sont issues de Dieu. Chacune est aussi complète que son Créateur et conserve toujours toute Sa perfection. Si telle est la vérité de la loi divine, pourquoi devons-nous éprouver l'imperfection, la désintégration, l'intolérable angoisse? L'oubli de notre vraie nature en est la seule raison, et un tel oubli du Soi, bien qu'illusoire, est extrêmement puissant. On l'a appelé *maya*, ignorance, nescience, illusion et impureté. C'est cette ignorance qui réduit le Seigneur suprême à un simple être humain, l'Ame universelle à une âme individuelle, l'être libre à un esclave. Elle crée la fausse notion du "moi" et du "mien" et condamne l'homme à toutes les agonies et conflits de la vie terrestre. Notre vie est courte, pleine de tensions et d'épreuves, et notre corps est mortel. Atteindre le Divin ou réaliser le Soi est le seul et unique moyen de se libérer des griffes de cette ignorance. C'est pourquoi il nous est absolument nécessaire de trouver Dieu. Mais on dit que le chemin qui mène à Lui est extrêmement difficile.

Nécessité de la méditation pour être heureux

Le corps humain est le siège d'un grand nombre de phénomènes. L'homme qui peut voir en méditation, ne serait-ce qu'une fois, la splendeur intérieure, en tire un immense bienfait. Les trésors renfermés dans le corps sont si merveilleux! Ne serait-ce que dans la tête, tant de *chakra*! Ces lacs de nectar! Ces innombrables faisceaux de nerfs sensoriels! Ces concerts de musique résonnant sans fin! Ces parfums enivrants et variés! Ces rayons innombrables de soleils multiples! Ces demeures sacrées des dieux! Et malgré toute cette richesse, l'homme, dans l'illusion, malheureux, préfère le monde extérieur insipide. "Tel un chien après son os": voilà exactement la condition de celui qui cherche sa satisfaction dans la vie extérieure. De même qu'un chien, rongant son os sec, n'y goûte que le sang suintant de ses mâchoires, de même l'homme cherchant le bonheur dans le monde extérieur ne trouve finalement que lassitude et tristesse.

L'univers intérieur est bien supérieur au monde extérieur. Quel merveilleux centre que celui de la clairaudience dans les conduits auditifs! Quel rôle essentiel joue le centre du sommeil profond, dans la gorge, qui efface aisément la fatigue des heures de veille! L'homme, quoiqu'il puisse acquérir pendant l'état de veille, finit par se fatiguer. Qu'il se déplace à cheval, à dos d'éléphant ou dans un confortable palanquin, à la fin du jour il ne récolte que lassitude. Qu'il fasse fortune, qu'il acquière or ou royaume, il finit par se lasser. Il se fatigue des plus beaux spectacles dramatiques, de toutes les splendeurs du monde, de tous les trésors de perles et de pierres précieuses. Qu'il obtienne titres et honneurs, qu'il devienne le maître et seigneur incontesté du monde, lorsque finit l'état de veille, c'est la torpeur qui l'accueille. De jour ou de nuit, il n'y a que le sommeil qui efface la fatigue. Chers amis, quand vous allez dormir, vous devez ôter toutes vos parures; vos bijoux les plus précieux

vous sont alors inutiles; leur simple souvenir troublerait votre sommeil. Vous n'arrivez à dormir qu'en oubliant vos biens sinon vous devez recourir aux somnifères. Après un sommeil profond, vous vous éveillez plein de joie et d'entrain; mais si vous ne pouvez dormir, vous vous agitez et vous tourmentez à en devenir fou. Cela prouve bien que le sommeil est un trésor précieux. Son centre se trouve dans la gorge, qui est aussi le centre du *vishuddha chakra* et de sa déité. Si vous ne connaissez pas ce centre du sommeil joyeux, comment réaliserez-vous jamais la pleine valeur de votre corps?

Il y a dans votre coeur un lotus dont les divers pétales représentent différents états: désir, colère, vanité, avidité, amour, modestie, connaissance, détachement, joie, omniscience, et ainsi de suite. Certains sages ont passé leur vie entière à essayer de percevoir dans l'*akasha* du coeur, de la taille d'un pouce, la scintillante lumière divine. Quelle est donc glorieuse la Déesse Kundalini, qui transforme un être humain lorsqu'elle se déploie! Ame de l'homme, quelle joie du monde extérieur peut-elle bien t'attirer, alors que tu possèdes en toi un tel trésor de merveilles infinies?

Homme inconscient, deviens conscient! Médite; médite par discipline religieuse, pour atteindre de hauts états de yoga et parvenir à la libération; les désirs de tes sens seront gratifiés par surcroît. Tu cherches la beauté dans le monde, et tu es découragé, car tu ne peux la trouver. Tu cherches la joie dans les cinémas, les théâtres, les voyages, mais tu ne la trouves nulle part, et finalement, ironie du sort, tu y perds ta propre beauté, tu deviens laid. Tu cherches le bonheur, mais tu ne trouves que tristesse et indifférence. Dis-moi, tout cela en vaut-il la peine?

Sois honnête avec toi-même. Tu recherches la saveur de toutes sortes d'aliments, thé, café, boissons douces, desserts; tu fréquentes restaurants et clubs pour satisfaire ton palais, mais en fin de compte tu ne trouves que l'ennui et le vide.

Ton visage se ride, tu dépenses ta richesse. En guise de joie, tu contractes des maladies et tu regrettes que la meilleure partie de ta vie soit écoulée. A préparer et manger toutes sortes de douceurs, tu y perds la tienne. La petite joie que tu y as prise disparaît aussi. Et tu ne trouves jamais le pur, le vrai nectar intérieur, source d'une joie sans prix.

Tu cherches l'agréable senteur des fleurs et de nouvelles variétés de parfums, y compris celle des parfums parisiens. Mais tu finis par vieillir et dégager toi-même des odeurs nauséabondes. Médite donc, et découvre les arômes divins dont le centre est le *chakra* situé entre les sourcils. Quand ce centre est ouvert, toutes les odeurs sont transformées en agréables senteurs et l'on jouit d'une immense joie.

Quels efforts ne fais-tu pas pour entendre des sons agréables! Tu espères recevoir de chacun des paroles de courtoisie. Pour de simples éloges, tu cherches à plaire, et vas jusqu'à ramper devant toutes sortes de gens. Tu lis attentivement les journaux dans l'espoir d'y trouver quelques mots flatteurs pour ta personne. Tu iras même jusqu'à commander secrètement à un écrivain un livre exaltant tes vertus imaginaires. S'il ne se vend pas, tu le distribueras gratuitement. Comme tu es avide d'éloges! "Qu'a dit de moi mon mari?" "Quelle remarque a fait ma femme?" "Qu'a dit Baba?" "Qu'a dit un tel?" "A-t-on parlé de moi au cours de cette réunion publique?" Bien que les éloges te fassent plaisir, ils ne peuvent te donner le vrai bonheur, illuminer ton visage ni revigorer ton corps. Tu écoutes et apprends les plus belles musiques classiques pour satisfaire ton oreille, mais en toi le bourgeon de l'amour reste clos. Tu ne te soucies jamais d'entendre la parole qui élève, et dont les saints disent:

"J'ai trouvé le repos dans le mot *So'ham*".

Ainsi la parole t'échappe complètement. O Ame de l'homme, où vas-tu donc? Tu as tout entendu, sauf la parole du Guru qui te permettrait de goûter l'immortelle ambrosie et de voir le monde resplendir d'une nouvelle lumière—la lumière de

la Conscience universelle.

Enfin, tu perds la tête pour les plaisirs du toucher. Tu cherches le contact de coussins moelleux, de lits de fleurs et d'habits de velours, mais en vain. Que ne fais-tu pour éprouver des jouissances tactiles, croyant y trouver la paix et la joie? Tu les poursuis même là où elles ne sont pas. Engagé dans cette quête frénétique, tu choisis une femme pour assouvir ton désir, mais tu ne trouves que désillusion; son contact finit par te laisser indifférent. Tu t'imagines que ta femme, parée de tous ses atours, peut te rendre heureux, mais elle ne t'offre que la chaleur de la passion; tu espères en la caressant trouver la plus haute joie mais finalement tu te retrouves amèrement frustré. Hélas, tu ne fais jamais l'expérience de la vraie joie. Tu fais tout pour apaiser ton sens du toucher, jusqu'à ce qu'il s'atrophie.

Tu épuises ainsi une vie entière pour n'aboutir qu'à l'insatisfaction. O mon pauvre ami, tu ne fais pas le bon effort. Quand ta Shakti intérieure sera éveillée, la bienheureuse Parashakti répandra Son influence dynamique à travers tout ton corps. Alors tu seras immergé dans un océan de purs délices!

Après l'éveil de ta Shakti intérieure par la grâce divine, tu seras capable de méditer. Muktananda dit: "O homme, médite; car c'est en toi que tu trouveras le bonheur; en toi, sous l'action de la Shakti, tes sens mêmes vibreront d'une joie intense bien supérieure aux plaisirs que tu trouvais dans le monde extérieur. Médite sur ton être intérieur; médite sur la Shakti à qui tu dois ton existence. Aime la Shakti intérieure; aime ton Soi profond.

Médite quelle que soit ton affiliation religieuse, car il est impossible qu'une croyance de quelque valeur interdise la méditation sur le Soi. Homme, femme! Quels que soient votre race, communauté ou pays, méditez sur la Parashakti intérieure. O vous qui avez le coeur simple, vous pouvez appartenir à n'importe quel parti, la méditation n'interférera

pas avec vos obligations. Ne laissez pas votre église, votre parti, votre pays, votre religion ou vos diplômes entraver votre méditation sur l'Être intérieur. Quelle que soit votre position, que vous soyez un chef ou un haut fonctionnaire, un *Mahamandaleshwar* ou un archevêque, méditez. Que votre situation ne fasse pas obstacle à votre méditation. A quoi bon ces rangs sans importance, s'ils interfèrent avec votre méditation? Méditez, que vous soyez enfant ou adulte, homme ou femme, ermite ou *sannyasi*. Recherchez votre propre Soi; vous le trouverez, inévitablement. Méditez sur votre âme, où que vous viviez, dans votre propre maison, dans une forêt, une ville ou un village. Méditez, que vous soyez malade ou médecin, accusé ou juge, désespérément pauvre ou fabuleusement riche. Méditez, que vous soyez accompli ou non, vertueux ou non. Par la méditation, vous atteindrez la paix intérieure. La méditation non seulement comblera votre soif de *jivanmukti* mais aussi votre soif de beauté que toutes les formes de l'art, même la poésie et la danse, ne parviennent pas à satisfaire."

Lorsqu'en méditation vous découvrirez le trésor caché de la Shakti intérieure, vous accéderez rapidement à des états de méditation plus élevés où vous contemplez des formes glorieuses et des lumières divines; seul l'éclat de ces lumières peut transformer votre apparence physique, peut combler votre soif de beauté et vous faire éprouver le véritable amour. Le mari et la femme percevront alors l'un dans l'autre un rayonnement magique qui surpassera même la beauté de Kamadeva, le dieu de l'amour. Méditez sur la Shakti, grâce à laquelle vous vous livrez l'un à l'autre dans l'amour conjugal. Le divin pouvoir de grâce, prenant vos formes, vous habite tous les deux et vous révélera la splendeur irradiante de ce monde.

Bientôt vous serez à même d'entendre des sons intérieurs; une douce musique divine, aux innombrables vertus, résonnera dans vos oreilles. En l'écoutant, vous goûterez un som-

meil dont seuls jouissent les êtres célestes. Ces accords mélodieux vous feront irrésistiblement danser d'extase et annihilent en vous toute indifférence, détresse et divagation de l'esprit. Votre monde vibrera de gaieté et de joie. O voyageurs de ce monde! Dès que vous goûterez aux mélodies divines, quel intérêt pourra avoir pour vous la musique de votre radio, les discours de politiciens et toutes les conversations? La musique intérieure libérera l'ambrosie céleste dont vous savourerez la douceur. Ce nectar qui s'écoule du palais est, de toutes les saveurs, la plus exquise; chacune de ses gouttes a une valeur inestimable que devraient rechercher, tout particulièrement, les gens qui vivent dans le monde. Cet élixir chasse en effet toute maladie. Qui le goûte voit s'évanouir son angoisse, le sens du "moi" et du "mien" disparaissant; il voit ses désirs perdre leur emprise : aliments simples ou somptueux, bien ou mal préparés, lui sont également agréables. Dans l'allégresse que donne ce nectar, il se réjouit dans les êtres et les choses, et la vie qui jusqu'alors était triste et banale, devient douce et riche de sens. C'est, en vérité, l'aliment des dieux, de l'amour, du yoga et de votre quête en ce monde.

"C'est l'Elixir; celui qui l'obtient est comblé de joie."

Vous respirerez aussi des senteurs divines. La vue, l'ouïe et le goût ne vont jamais sans l'odorat. Lorsque cet arôme intérieur sera libéré, non seulement votre foyer, mais tout votre monde deviendra paisible; votre corps, perdant sa lourdeur et sa torpeur, deviendra souple et vibrant. Vous ferez alors l'expérience de la perfection, malgré toutes vos faiblesses possibles. Votre coeur vibrera d'amour désintéressé pour votre famille, vos enfants, vos amis, vos maîtres et votre Guru. Alors, tout en vivant dans le monde, vous chanterez le chant d'amour et d'équanimité.

Enfin, votre sens du toucher sera pleinement comblé. Quand votre Kundalini Shakti sera activée, Elle libérera Ses

élans d'amour à travers tout votre corps et ses 72.000 *nadi*. Elle fera vibrer les moindres particules de votre sang de Sa joie extatique. Vous recouvrirez l'éclat perdu de vos yeux. A nouveau votre visage resplendira d'amour et vos lèvres deviendront vermeilles. Chacune de vos cellules vibrera de délice dans l'expérience du contact divin. Le mari et la femme se verront comme des dieux. Enfants, beaux-parents et voisins vous apparaîtront tous divins. Votre maison sera transformée en temple. La divinité ne restera plus confinée dans les lieux du culte, vous-mêmes deviendrez sacrés. Vous percevrez alors des formes célestes, goûterez des sucs surnaturels, respirerez des parfums paradisiaques, entendrez des mélodies éthérées, et jouirez d'exquises sensations tactiles. Votre monde vibrera de beauté, de joie et d'amour!

Conscients de l'omniprésence du Seigneur vous danserez à toute heure dans l'extase de l'amour pur. Vous verrez Dieu dans les forêts, vous verrez Dieu dans votre esprit, Lui en vous et vous en Lui, et vous sentirez que vous Lui appartenez exclusivement. Vous répéterez cette vérité : Dieu est le mari, Il est la femme, Il est le pouvoir de la raison et Il est le but final. Vous réaliserez qu'Il pénètre toute chose, que le monde entier est à Lui et que c'est Lui qui le fait vivre. O chers hommes de ce monde! Ainsi votre maison deviendra sacrée, vos travaux domestiques seront votre culte, et votre vie quotidienne votre religion.

Muktananda vous exhorte donc à méditer dans ce but. La méditation est votre meilleure amie, votre guide le plus sûr, "l'arbre à souhaits"* et la "vache intarissable"* qui exauceront tous vos vœux les plus profonds. Méditez donc chaque jour : vous trouverez le refuge intérieur du repos au sein même de votre vie.

Le but essentiel de l'existence

La vie sans Dieu n'offre que douleur et angoisse. Si l'homme pouvait concilier vie quotidienne et méditation, son monde même, affligé par la misère aux trois aspects*, se transformerait en paradis. Sans sucre un dessert n'a aucune douceur même s'il contient les ingrédients les plus coûteux—amandes, pistaches, cardamomes; de même l'existence est privée de joie sans la contemplation de Dieu. Par la méditation, l'homme peut rendre sa vie dans le monde extrêmement agréable. Sans méditation sur l'Absolu, la vie ne cesse d'être une suite d'épreuves et de souffrances. Voici ce que dit Shri Jnaneshwar Maharaj, le plus grand saint du Maharashtra :

“Nous remplirons notre vie dans le monde de bonheur, révélant que les trois mondes* débordent de joie, rien que de joie.”

L'existence pourrait assurément mener au bonheur, si elle était remplie de la pleine conscience de Dieu. C'est parce que nous ne pensons pas assez à Lui et que notre connaissance et notre contemplation du Divin sont insuffisantes, que la vie devient terne et boiteuse.

O vous qui m'êtes si chers! Ne vous croyez pas obligés d'abandonner votre vie dans le monde, vos proches et ceux que vous aimez. Ne vous épuisez pas à courir dans toutes les directions en quête de Dieu; ne perdez pas votre âme à errer en vain. Le Divin est là, en vous, dans votre foyer, et vous pouvez L'y trouver tout en restant auprès de votre femme et de vos enfants, en exerçant vos talents artistiques ou faisant marcher vos affaires ou vos usines. Quelle que soit la situation où votre destinée vous ait placé, que vous soyez millionnaire ou manœuvre, roi ou mendiant, Dieu vous appartient. Il appartient aux riches et aux pauvres, aux femmes vivant dans leur famille comme aux *gopi* du Vraja, aux gens vivant dans le monde comme aux anciens sages, rishis,

yogis et yoginis. Si vous L'appellez avec amour, vous fixant sur Lui avec ferveur, Il se révélera Lui-même en vous. Il vous accordera une vision de la lumière divine de Son amour. Il inondera votre *sahasrar* du nectar de Sa paix. Alors vous saurez que vous êtes une incarnation de la joie divine. Plus encore, vous serez complètement transformé. Vous réaliserez et chanterez avec amour: "Je suis Shiva, oui, je suis Lui. Je suis Rama, je suis Krishna. Oui, je suis Lui." Les privations et les tourments de vos innombrables vies passées prendront fin. Vous cesserez de vous lamenter: "Je suis un misérable, un pécheur, un indigent..."

Ne considérez pas votre corps simplement comme de la chair formée des sept composants*. C'est un instrument noble, pourvu qu'il ne serve pas à se complaire dans la sensualité. En lui se trouvent tous les lieux saints, tous les mantras; en lui se trouve la source de tous les pouvoirs qui existent dans le monde.

Voici une histoire vraie que j'ai entendue racontée par mon Gurudev, Bhagawan Nityananda. Un couple avait fait le voeu de faire le tour du monde entier, de se baigner dans toutes les eaux sacrées et d'adorer toutes les divinités. Mais ils ne purent mener à bien leur résolution. Comme les jours passaient et que grandissait leur anxiété, ils allèrent voir un grand saint, bien versé dans les Ecritures, et lui exposèrent leur problème. Ce grand sage les consola en disant: "Ne craignez rien. Non loin d'ici vit un couple établi dans la conscience de Dieu. Tous deux ont sanctifié leur vie dans le monde et éveillé leur Shakti intérieure par le yoga de la méditation. Ils ont complètement purifié les centres de tous les mantras et divinités situés dans les six *chakra*. Ainsi se sont-ils élevés à l'état suprême en pratiquant le Maha Yoga ou Kundalini Yoga. Ils sont saints. La souveraine Chit joue en eux. Bien qu'ils paraissent de simples mortels, les fluides de leurs corps sont saturés de cette divine Chit. Tous les dieux et tous les lieux sacrés demeurent en eux. Ils sont

entièrement absorbés en Parashiva. Allez à eux. Tournez trois fois (*Pradakshina*) autour d'eux. Faites-leur votre ofrande et souvenez-vous d'eux avec un coeur plein d'amour. Ainsi votre voeu sera accompli."

Tout cela est absolument vrai. Homme! Le Divin est en toi avec toutes les eaux saintes, tous les mantras, toutes les lettres-semences*, et tous les dieux. Il est aussi pleinement présent en toi que sur le mont Kailas et au Vaikuntha. Pourquoi t'épuises-tu à le chercher en divers endroits, plutôt qu'en ton propre coeur? Vis ta vie de tous les jours, mais accorde-Lui la première place dans tes croyances et tes activités quotidiennes. Quels que soient ton culte, ta secte ou ta doctrine, ne fais pas de toi-même une créature stupide, faible et insignifiante. Ne cours pas à ton déclin et ton désastre en ignorant la présence divine dans ton corps. Ne commets pas le suicide spirituel de te rabaisser toi-même par ton incompréhension. Rappelle-toi la déclaration du Seigneur Krishna:

"C'est soi-même qui est l'ami de soi-même, c'est soi-même qui est l'ennemi de soi-même."

(*Bhagavad Gita*, VI-5)

Il dépend entièrement de toi d'être en enfer ou en paradis. Commence dès maintenant à chercher ton véritable bien-être. Pour progresser dans le monde, tu fais des études dans diverses institutions, tu vas à l'étranger, pour devenir ingénieur, juriste, médecin ou professeur après des années d'efforts assidus. De même, tout en exerçant ta profession, cherche le Guru pour trouver la paix spirituelle, pour transformer ta maison en un temple de yoga, et par-dessus tout pour atteindre Shiva.

Grandeur du Guru

La réalisation de Dieu n'est possible que grâce à un Guru, un Maître spirituel descendant directement du suprême Seigneur et illuminé par la connaissance divine. On devrait s'efforcer de tout son être d'obtenir sa grâce divine. Tant que l'on est privé de sa bénédiction, la Shakti intérieure demeure endormie, la lumière intérieure non manifestée, l'oeil intérieur de la connaissance divine reste fermé et l'Ame enchaînée au corps. Dans cet état d'asservissement, on ne peut s'absorber dans l'expérience divine de l'Absolu. Un roi, en rêve, peut se prendre pour un mendiant : de même l'Ame, enlisée dans la condition d'ignorance, se prend pour celui qui agit et celui qui jouit ; Elle se prend pour un être limité, une créature insignifiante, et par conséquent souffre continuellement de son misérable sort. De même que le hibou ne peut voir le jour et le corbeau la nuit, de même sans la grâce du Guru, l'homme ne voit que douleur et tristesse dans le monde au lieu d'y voir un vrai paradis. C'est pourquoi nous avons désespérément besoin d'un guide, d'un Sadguru,—un être qui a pleinement réalisé la Vérité et qui possède le pouvoir spirituel de nous faire atteindre l'état divin de Parashiva.

Sans le prana, la vie est impossible : de même sans le Guru, nous ne pouvons accéder à la vraie connaissance, développer notre pouvoir intérieur, détruire l'ignorance, ni parvenir à l'ouverture du troisième oeil. Nous avons besoin du Guru plus que d'un ami, d'un fils, d'un frère ou même d'une femme. Nous avons besoin de lui plus que de richesse, de machines et d'usines, d'art et de musique, plus que de santé, et plus encore que de la vie elle-même. Il donne à l'homme une nouvelle naissance, lui inculque la connaissance ; il le met sur la route de son voyage spirituel et développe l'amour du Divin dans son coeur. C'est par sa grâce seule que notre Shakti intérieure peut se déployer.

Le nombre des soi-disant gurus ne cesse de se multiplier

à travers le monde, chacun étant prêt à en revendiquer le titre. Où qu'on aille, on rencontre des hordes de gurus. Tout le monde, sans parler des vrais chercheurs, en a maintenant assez de leurs opinions contradictoires. Le premier venu essaie d'organiser son propre culte. Il n'a jamais été le disciple de personne, mais veut s'imposer à tous comme guru. Toutes ces nouvelles sectes, ces nouveaux cultes qui se répandent comme une traînée de poudre, ne sont rien d'autre qu'un moyen de gagner sa vie, un commerce d'où tirer profit sans effort. Il ne devrait jamais en être ainsi.

Quiconque accomplit des miracles est immédiatement reconnu comme Guru. Qu'il fasse un petit sermon, qu'il donne un mantra ou qu'il barbotte dans des rites tantriques, il se fait facilement accepter. A offrir ainsi sa dévotion au premier simulateur, on se prive de certitude intérieure; on perd la foi, et on en vient à considérer l'état de Guru comme une imposture. Et c'est ainsi que l'on finit par rejeter même un Maître authentique. En projetant l'image que l'on se fait du Guru sur un imposteur qui ne vous apporte rien, on devient hostile au vrai Maître et ainsi on se rend coupable envers lui d'une grave injustice. Sans le Guru, un sadhaka, ayant servi différents maîtres, essayé différentes voies et dé péri à force de sévères austérités dans la solitude des grottes, des forêts ou de l'Himalaya, finit dans le désespoir; il accuse alors toutes ses actions passées, son *prarabdha*. Incapable de réaliser Dieu, il est torturé par le doute et l'inquiétude. "Quand Le trouverai-je?... Qui me guidera?"

Il n'est pas facile de rencontrer un Maître, et ensuite extrêmement difficile de le comprendre. Le Guru est une grande et merveilleuse divinité. Ne gâchez pas le privilège d'être auprès d'un Siddha en le prenant pour un homme ordinaire. Vous ne pourrez comprendre sa grandeur que lorsqu'il vous aura pleinement béni.

Le vrai Guru est celui qui éveille la Shakti intérieure du disciple par Shaktipat, et qui active en lui l'énergie divine.

Il accorde sa grâce à un disciple en allumant dans son coeur une flamme sacrée et le rend ainsi capable de demeurer constamment dans la béatitude spirituelle. Il a réalisé le mantra et peut le charger d'une force vivante et consciente. Ayant le don d'initier par Shaktipat, il possède un grand pouvoir spirituel, qu'il a la capacité de transmettre, qu'il soit chef de famille ou *sannyasi*. En lui demeure le divin pouvoir de grâce dans toute sa gloire. Il met en lumière les mystères du yoga et inculque le sens du travail désintéressé. Il transmet l'extase de l'amour divin et la joie de la connaissance, et par-dessus tout, il nous accorde la libération dans ce corps même. Sa vraie nature est enveloppée d'un divin mystère. Un tel Guru n'est autre que Shiva Lui-même; il descend de l'antique lignée des Gurus qui commença avec Shiva, le premier des Gurus. Il est Rama, Shakti, Ganapati, nos divins pères et mères.

Un tel Guru est au-delà des distinctions de sexe. Parashiva est le Guru, Parashakti est le Guru. Il n'y a donc pas de différence essentielle entre l'homme et la femme du point de vue de la Vérité. Tous deux sont pénétrés du seul et même pouvoir, du seul et même Soi, et tous deux font l'expérience de la même plénitude. L'homme ou la femme dont la Chit-Shakti est activée, s'élèvent au-dessus des distinctions de sexe. Pour le monde extérieur, ils continuent d'apparaître sous leur aspect masculin ou féminin mais dans leur être intérieur résident à la fois Parashiva et Shakti. Lorsque par la grâce du Guru, la grande Kundalini, Mère du Yoga, est éveillée, toutes les impuretés internes de la chair sont détruites, et la conscience d'être homme ou femme se consume dans le feu du yoga. La Chit-Shakti pénètre alors dans les sept composants* du corps et les imprègne de Sa propre énergie. Tout comme l'eau, mélangée au sucre, devient sirop, le corps, apparemment de chair, devient pur, une fois imprégné par la Kundalini Chit-Shakti. Comment un tel être humain peut-il être considéré comme un homme ou comme

une femme?

La vie du Guru est un déploiement constant du jeu divin. Par sa bénédiction, tout homme se divinise, constamment immergé dans la joie intérieure. Grande est sa gloire, au-delà de la compréhension limitée du commun des mortels. Il est digne de la vénération de tous.

Le Guru comprend parfaitement les voies du monde. Il est pleinement conscient des lois de la destinée. Les voies divines n'ont pas de secret pour lui. Il est, dans le domaine spirituel comme dans les affaires temporelles, un Maître parfaitement habile. Les sadhakas qui vivent sous la protection d'un tel Maître traversent des crises aiguës sans se décourager, et font face aux circonstances les plus défavorables sans aucune crainte.

S'en remettant à mon vénérable Guru, ses disciples vivaient sans crainte. Il transmettait à ses fidèles une joie céleste, même à ceux qui ne renonçaient pas à leur foyer. C'était un si grand saint qu'il pouvait donner à un bhakta l'expérience des états de yoga, et à un yogi la joie de la bhakti. Il insufflait la vraie connaissance par son regard de compassion, sans imposer de pénible discipline. Il révélait la présence divine dans le monde. Son enseignement aux hommes et aux femmes était celui-ci: "Considérez vous l'un l'autre comme Dieu". Il était constamment dans l'état supramental, comme si son esprit avait été transfiguré en pure conscience.

Bhagawan Nityananda était un guru divin entre tous; il ne faisait pas étalage de ses secrets intérieurs. Son pouvoir spirituel était unique. Il apparaissait comme un yogi enivré de Dieu. Bien qu'omniscient, il feignait l'ignorance. Il n'attachait pas grande importance aux pouvoirs miraculeux. Il déclarait qu'après du miracle de la manifestation de Dieu par Lui-même, tous les autres étaient d'une pâleur insignifiante. L'univers entier repose en Shiva. Peut-il y avoir de plus grand miracle? Et cependant, il possédait secrètement d'étonnants pouvoirs divins. Les principaux *siddhi* existent

tout naturellement chez les Siddhas. Bien qu'un véritable Maître ne les exhibe pas, ces *siddhi* se mettent spontanément à son service, s'empressant auprès de lui. En vérité, la terre elle-même s'estime heureuse de porter les pas de tels Maîtres.

Dans tout le pays, Bhagawan Nityananda était connu, et l'est encore, comme un saint extraordinaire, habitant du *Siddhaloka*. Parvenu à la Réalisation complète, il incarnait la synthèse parfaite de la Connaissance, du yoga, de la dévotion et de l'action désintéressée. Les aspirants réceptifs obtenaient Shaktipat simplement en pensant à lui ou en chantant ses louanges. Aujourd'hui encore, son pouvoir émane de sa tombe et de ses photographies. On se souviendra de lui, on le glorifiera et on aura des visions de lui aussi longtemps que le soleil et la lune existeront, car il pénètre tous les plans de l'univers, intérieurs et extérieurs : un saint qui a immergé son être dans le Soi de tous devient omniprésent. Incarnation parfaite du vrai Guru, il mérite, en vérité, la plus profonde vénération.

Le Guru est vrai. Le Guru est parfait. Il est simple, direct et plein d'amour. Il souhaite sincèrement le bien de ses disciples. Il ne leur vole pas leur argent mais leur ignorance. Il ne leur dérobe pas leurs richesses ni leurs propriétés mais leurs angoisses et leurs péchés. Il est jaloux de l'égoïsme, hostile à la servitude, et s'en prend avec colère à la mentalité de différenciation. Sa gloire est de conduire ses disciples à la réalisation de Dieu sans leur imposer de dures austérités. Par sa grâce, la paix de la solitude et la tranquillité des grottes emplissent leur maison, spiritualisant leur vie temporelle. Il fait régner dans leur vie quotidienne la pureté de l'Himalaya et leur révèle en méditation la grandeur spirituelle du Kailas. Un tel Maître ne conseille pas de renoncer sans discernement aux richesses matérielles ni d'abandonner les biens de ce monde, qui sont, après tout, créés par Dieu; mais il amène ses disciples à renoncer à leur individualité limitée. Par sa bénédiction, leur vie de tous les jours, et celle de leurs proches,

se trouve ennoblie. Par la grâce du Guru, la méditation nous permet de percevoir aisément le Soi brillant dans notre coeur, même lorsque nous sommes en société ou en plein travail. La vie entière devient l'adoration de Dieu et ne peut plus être vide ou stérile pour celui qui a découvert son être intérieur. L'existence apparaît alors comme un don divin.

Le Guru élève ses disciples, il leur montre leur vraie nature, et leur permet de réaliser l'état de Shiva en les immergeant en Shiva. Son pouvoir est si merveilleux qu'il peut transformer complètement un être humain. Il fait naître à une vie nouvelle libérée de la douleur et du vieillissement. Il permet d'atteindre la perfection tout en vivant dans le monde.

Pouvons-nous jamais assez honorer et adorer le vénérable Guru? Pouvons-nous jamais nous acquitter de notre dette envers Lui qui entre en nous sous la forme de la Chit-Shakti? O Gurudev bien-aimé! Il t'importe peu que nos corps soient purs ou impurs, sains ou malades; Tu ne nous regardes jamais de haut, malgré nos corps impurs, souillés, changeants. Au contraire, par compassion, Tu entres en nous et nous purifies de tous nos péchés et de toutes nos impuretés. Tu insuffles ton énergie dans chacun de nos *nadi*, chaque goutte de notre sang. Ta miséricorde est si grande! Ta compassion si noble! Ton influence si bénéfique! Quel ami peut égaler en amour le Guru qui transmet la Shakti et qui, par les mouvements intérieurs de yoga, élimine tous les déséquilibres de l'eau, du feu et de l'air contenus dans le corps,¹ dans ses moindres recoins, dans toutes ses *nadi* souillées? Travaillant comme un humble serviteur, il transforme le corps en or pur, consumant toutes les impuretés internes dans le feu du yoga. A quel amant, à quelle mère ou à quelle divinité est-il comparable? Pouvons-nous jamais assez le servir en retour? Qui peut chanter les louanges dignes du Guru, lui qui nous

¹ correspond aux trois éléments: *pita* (eau), *kapa* (feu) et *vat* (air, vent) dont les déséquilibres sont responsables des maladies, d'après l'*Ayurveda*.

adopte comme siens, entre en nous sous sa vraie forme, sans tenir compte de notre rang, de notre famille, de notre race, de nos mérites, de nos actions ou omissions?

C'est pourquoi le bien-aimé Nityananda et Lui seul, est pour Muktananda absolument tout en tous, son père divin, sa divinité, sa béatitude, sa méditation et son *samadhi*. Jamais le fait de chanter: "J'adore le Guru, le cher Sadguru", ne pourra nous acquitter de notre dette pour ta bonté infinie. Non, jamais! Cher Gurudev! Tu es l'être le plus sublime. Ce n'est que pour te rendre un culte que "Shri Gurudev Ashram" a été fondé. Tu es le *prana* que j'aspire, et je suis l'*apana* expiré. Dans *So'ham*, *So* représente Nityananda et *aham* Muktananda. Nityananda est *So'ham* et *So'ham* est Nityananda. Tel est mon culte quotidien.

"*Om Namah Shivaya*" est ton mantra d'initiation. Il est le parfait sanctuaire de ton souvenir. O mon cher Gurudev, Toi-même Tu es Shiva.

"Le Guru est appelé Shiva et Shiva est considéré comme le Guru. Il n'y a pas de différence entre le Guru et Shiva."

So'ham est le mantra que Tu m'as donné pour méditer. Il a stabilisé le flot de mes pensées en les orientant vers Toi, et il a consumé le sacrifice de ma quête spirituelle, m'apportant paix et plénitude. Je fus transformé en *So'ham*. Non seulement Tu m'as fait ce don bienveillant, mais entrant en moi par *So'ham*, Tu as détruit tous mes péchés, lavé mes impuretés, et m'as élevé à l'état de Shiva. Plus que tout, Tu m'as accepté comme tien. Mon Gurudev, digne d'être adoré, comment t'honorer? Comment te vénérer? Une chose est sûre, je chanterai à tout jamais: "*Jaya Gurudev! Jaya Gurudev!*"

Lorsqu'on a reconnu un tel Siddha pour Guru, n'est-ce pas le plus grand privilège que d'être initié par lui? Toute parole transmise par lui constitue un mantra chargé de force consciente. Le sublime Guru, manifestation de la Chit,

pénètre en son disciple par son mantra, sa pensée, son toucher ou son regard. Il n'est donc pas étonnant que son disciple accède au sommet de la perfection en vivant auprès de lui dans son ashram, forgeant avec lui un lien personnel, vénérant ses pieds* et buvant l'eau sanctifiée à leur contact ; en recevant son *prasad*, le servant et l'adorant ; en absorbant les vibrations de la Chit qui émanent de l'ivresse d'amour divin, son état permanent ; en recevant les particules de la Chit qui saturent ses vêtements et ses rayons lumineux émanant de sa respiration au rythme de *So'ham*... Mon Gurudev vénéré était un Siddha d'un si grand pouvoir ! Des rayons divins de la Chit émanaient constamment de lui. Il pouvait éveiller n'importe qui d'un simple regard. Tous ceux qui recevaient sa bénédiction étaient comblés de biens. Et ceux qu'il injurait acquerraient une bonne réputation. Les actions de tels saints sont toutes suscitées par la Chit. Les restes de leur nourriture en sont saturés. Même leur salle de bains est remplie de Ses rayons bienfaisants.

Voici un fait curieux et intéressant. Ma salle de bains est belle et bien tenue. Je ne permets à personne de s'en servir. Je ne laisse même personne la nettoyer, sauf Venkappa — mon cher disciple depuis de nombreuses années. La salle de bains des yogis qui donnent Shaktipat doit être un lieu particulièrement pur et beau. Nous buvions l'eau du bain de notre Gurudev, l'estimant sacrée, parce qu'elle était saturée des rayons de la Chit. Pour la même raison, je ne laisse entrer personne dans ma salle de bains. Un jour, un de mes chers aspirants de Siddha Yoga, qui travaille dans une compagnie d'aviation, me demanda la permission de la nettoyer. "Très bien, répondis-je, vas-y". Au cours du travail, il s'assit par terre et resta ainsi quatre heures ! Les rayons de la Chit saturant la salle de bains l'avaient pénétré ; il reçut ainsi Shaktipat et demeura pendant tout ce temps absorbé en *samadhi* ! Quand je m'aperçus qu'il n'était pas encore revenu, j'entrai et le vis assis dans la posture du lotus, en extase.

Chaque activité de mon Gurudev était saturée des rayons de la Chit. Ceux qui les recevaient faisaient une expérience sublime. Tous les actes d'un tel Siddha sont motivés par la Chit-Shakti. Si quelqu'un est touché par son doigt, par son corps, la Shakti le pénètre. S'il porte les vêtements qu'il a portés il est béni par la Shakti. Un jour, tandis que j'écrivais ce livre, une puissante vague de Shakti envahit mon corps. Un étudiant, nouveau venu, se tenait près de moi. Me sentant la tête lourde, je lui demandai de la masser. La Chit-Shakti entra alors dans son corps, bien qu'il ne fût pas en posture de méditation; il reçut un intense Shaktipat. Il se mit spontanément à exécuter la *mahamudra* et d'autres postures, et fit l'expérience de hauts états de yoga.

Comme dit le *Hatha Yoga Pradipika*:

“Sans la compassion du Sadguru, il est difficile de renoncer aux choses de ce monde, de réaliser la Vérité, et d'atteindre l'état de *samadhi* naturel”.

Pour trouver la paix, de nombreuses voies, extérieures ou intérieures, ont été tracées. Les oeuvres spirituelles telles que les Vedas, les traités de six écoles de philosophie indienne, le *Ramayana*, et le *Bhagavata Purana*, décrivent divers chemins menant à la réalisation du Soi. Tous peuvent mener au but, mais seulement au prix de longs et grands efforts, accomplis dans une foi totale.

Mais l'état inné de l'âme n'est réalisé que par un intense amour de Dieu et par la grâce du Guru. Quel que soit le chemin suivi ou la forme d'adoration adoptée, c'est un état difficile à atteindre et à vrai dire, inaccessible par toute autre méthode:

“O Brahma, l'esseulement absolu qui est le suprême séjour est difficile à atteindre par les divers chemins! Seule la voie des Siddhas, et nulle autre, nous permet de le réaliser”.

(*Yogashikhopanishad*)

Par l'initiation, le Guru, notre père divin, nous conduit à cet état. Il détruit nos péchés et nous rend capables de réaliser notre unité avec Dieu.

“Les sages qui connaissent les Ecritures authentiques disent: *Diksha* (l'initiation) est ce qui détruit les liens de l'asservissement et accorde l'union avec Shiva.”

Pendant l'initiation, c'est la Shakti du Guru qui pénètre le disciple. De même que l'arbre n'est que la graine sous une autre forme, de même le Guru est une forme incarnée de la Shakti qui suscite chez celui qui La reçoit divers mouvements de yoga. Lorsqu'un sadhaka répète le mantra reçu du Guru, assis en paix dans une posture de méditation, absorbé dans la pensée sacrée de son Guru bien-aimé, le Guru lui-même agit en lui par le mantra. Ces mouvements, d'une grande signification, ont des résultats positifs. C'est le Guru qui travaille au-dedans et qui, par sa Shakti, exécute ces mouvements insolites, ces postures, ces *mudra*, ces danses, ces différentes sortes de *pranayama*, et qui chante le mantra. Un spectateur peut trouver tout cela étrange et même effrayant. Mais le sadhaka n'a aucune crainte; il éprouve à les exécuter une sorte d'ivresse, d'extase, de légèreté et de bien-être physique. Certains de ces mouvements appartiennent au Raja Yoga, d'autres au Hatha Yoga, au Mantra Yoga, ou au Bhakti Yoga. Sous l'influence de la Shakti du Guru, le sadhaka accomplit spontanément ces différents yogas selon ses besoins.

C'est l'ensemble de ces quatre yogas en action qui constitue le Siddha Yoga ou Maha Yoga, qu'on appelle aussi Siddhamarga ou Siddhakripa.

Au fur et à mesure que le temps passe, plus la dévotion du disciple pour son Guru se fait intense, plus étroit son contact, plus son absorption en lui est grande, plus significatives seront les expériences survenant pendant ses méditations, tels que postures et mouvements spontanés, clairvoyance et clairau-

dience. Mais il arrive que le disciple, parce que son coeur est impur, commence à attribuer au Guru de l'attachement, de l'aversion ou d'autres faiblesses. Alors sa pratique du yoga perd en intensité, et il se demande pourquoi les mouvements ne se produisent plus en lui comme avant. Je l'assure qu'ils reviendront certainement, mais qu'il doit d'abord retrouver la bonne attitude.

Parfois mon Gurudev injurait les gens, et même les frappait! Il le faisait toujours, bien sûr, pour une bonne raison. Lorsqu'il entra en fureur, mon Guru digne d'adoration, je me disais: "Ecoute, tu ne dois pas oublier que tous les faits et gestes de Dieu sont divins. Quelle que soit la forme qu'ils prennent, ils sont toujours bénéfiques et bienheureux." Le Seigneur Krishna accorda le même état aux démons Kamsa et Chanur en les tuant, qu'à Udhava et Arjuna en leur donnant Son enseignement spirituel, et aux *gopi* qui l'avaient satisfait par leur amour total. A Putana qui le nourrit de poison, Il accorda la même grâce qu'à sa mère Devaki, sinon qu'Il traita l'une avec colère et l'autre avec amour; mais en fait les deux jouirent finalement du même état.

Le jeu divin est pure béatitude. Toutes les actions de Celui qui est omnipénétrant sont de nature identique. De même tous les actes du Gurudev sont motivés par la Chit-Shakti car ils ne sont que diverses scènes de Son jeu. Ils sont tous salutaires et accélèrent les progrès des disciples. Il est regrettable qu'un sadhaka régresse dans son sadhana par une attitude critique à l'égard des actions du Guru. Lorsqu'on vit en compagnie du Guru, de Siddhas ou de grands saints, on ne doit jamais les juger. Les Siddhas se conduisent d'une façon étrange et énigmatique, qui dépasse la compréhension d'un simple mortel. Ils écoutent l'ignorant et instruisent le savant. Ils combattent le brave et fuient le chacal. Ils réclament lorsqu'ils ne reçoivent rien, mais distribuent tout ce qu'ils reçoivent. Chacun demande quelque chose à ces rois parmi les saints, qui, ne possédant rien, donnent tout ce qu'on

leur demande. Les objets les plus précieux sont pour eux sans valeur. En fait les Siddhas sont bien au-delà de tous nos critères habituels.

Chiti Kundalini, la Mère Divine

L'état de Guru se rattache à une haute tradition. La Chit-Shakti de l'Absolu se divertit librement chez le Guru; enivré par Sa joie, il demeure absorbé dans la béatitude de l'amour. Il est dit des Gurus que depuis des temps immémoriaux leur pouvoir spirituel, leur lumière et leur force nous ont continuellement protégés, comme une montagne inébranlable. Un tel Guru transmet sa Shakti à son disciple, traverse ses *chakra*, et fixe sa conscience dans le *sahasrar*. Passant du Guru dans son disciple, la Shakti brûle toutes les impuretés dans le feu du yoga, faisant tomber des yeux le voile de l'ignorance. Finalement, le disciple lui-même devient le Guru.

L'énergie transmise est la plus haute Chit-Shakti, dont la nature est pleinement décrite dans le *Pratyabhijnahrdayam*:
"Chiti crée l'univers par Sa seule volonté, en toute liberté."

Elle ne diffère en rien de Parashiva. Elle est la base de la création, de la préservation, et de la destruction de l'univers.

Cette Chit-Shakti, l'aspect dynamique de Parashiva, resplendit d'Elle-même et transcende espace, temps et forme. Elle prodigue la grâce, tempère les excès, toujours totalement libre. Elle motive toute activité, fait fructifier toute discipline et accorde la satisfaction matérielle aussi bien que le salut. La Chit, qui est la Lumière de la Réalité transcendante, le soutien de tous les autres pouvoirs, nous donne les moyens d'atteindre la libération. Action et inaction sont toutes deux Ses manifestations. La gloire de cette Shakti de Parashiva se multiplie à l'infini. Elle est la sagesse de l'illuminé, le fruit

des actes de celui qui agit, l'amour ou l'ivresse divine du *bhakta*, et la Kundalini dynamique des yogis. Elle est la beauté du monde entier. Elle est, en vérité, le magnifique pouvoir de l'Etre Suprême qui remplit d'émerveillement le cœur de celui qui Le réalise. Elle dirige le mouvement de l'univers entier, au dedans comme au dehors.

O Chiti, Divine Mère! Tu es l'énergie vibrante de Parashiva, Son épouse bien-aimée, et Son expression dynamique. Tu es la Cause de l'univers, formant les cinq éléments*. Tu es le soleil, les étoiles et les planètes. O Déesse Kundalini! Tu es tous les paradis et tous les enfers. Tu es les trois mondes et les quatre directions. Par Ta seule volonté divine Tu assumes les 8 millions 400.000 formes de vie des quatre catégories de créatures, celles nées de la sueur, de la graine, de l'oeuf et de la matrice. Tu projettes ces images innombrables sur Ton propre écran. Tes voies sont si impénétrables que les philosophes atteignent la limite de leur intellect à tenter de comprendre cet univers. Sans nombre sont les manifestations de Ta lumière divine. Tu fais surgir en Toi-même une création infiniment vaste, à la fois diverse et une, et pourtant Tu restes suprêmement détachée, constamment absorbée dans la béatitude divine. Les Vedas, le Vedanta, les différentes Ecritures et les mantras sont les voies que Tu as mises devant nous pour que nous puissions T'atteindre.

O Kundalini, O Mère! Tu es la puissance de béatitude reçue de Nityananda. Tu es le yoga et ses huit aspects*. Tu es l'essence de l'état de *samadhi* appelé *nirvikalpa*. Tu es le support infaillible du corps humain. O Chiti Kundalini, Mère divine! Tu es le Guru à l'âme pure des grands Gurus. Siégeant sur le trône du Guru, dans le lotus à deux pétales situé entre les sourcils, Tu tiens le rôle du Guru, veillant aux besoins de Tes disciples.

O Souveraine Divinité des sadhakas! O Yogini Kundalini! O Guru! Force dynamique! Don d'amour! Tu es la bénédiction reçue de Nityananda. Tu es *So'ham*, aux deux syllabes

bes, le présent qu'il m'accorda. Je te dois mon existence. Très chère Mère, Tu es le pouvoir d'où me vint l'initiation. Par le véhicule de la suprême Perle Bleue¹, Tu apparais en vision à mes disciples sous ma forme, fortifiant leur foi.

O bien-aimé pouvoir de yoga! Je te fais l'offrande de mon amour pour mon Guru. Tu es la force souveraine qui accorde leurs fruits aux actions et qui se déploie à l'infini. Apparaissant sous des myriades de formes, Tu es la Sita de Rama, la Radha de Krishna, la Lakshmi de Narayana, la Bhavani de Shiva, la Yogashakti des Yogis, la Shakti éveillée des sadhakas, et le pouvoir de grâce du Guru opérant à travers Shaktipat. Tu es en vérité le Guru lui-même.

La Shakti, cette Mère vénérée, habite le Guru, dont Elle remplit la fonction. Ainsi donc le Guru n'est ni homme ni femme, mais uniquement ce pouvoir d'amour plein de félicité, qui se délecte en soi-même. Il est la force illuminante de la Kundalini pleinement déployée. Il est en Chiti et Elle est en lui; tous deux sont absolument identiques.

Le Sadguru est une incarnation de l'Absolu. A dire vrai, il est le Seigneur Lui-même. En effet, celui qui insuffle à ses disciples un tel pouvoir divin n'est pas seulement un Maître, mais aussi leur force de vie, leur Soi le plus profond. Il n'est pas seulement leur prana, mais aussi leur vraie richesse. Il est le but de leur quête spirituelle, l'essence de l'état de Guru, le *Gurutattva*. Totalement détaché du monde, il vit, immergé dans sa propre béatitude. Elles ne sont pas exagérées, les descriptions exaltées de la puissance du Guru, chantées dans la *Guru Gita* et dans le treizième chapitre de la *Jnaneshwari* de Jnaneshwar. Le nectar n'est plus rien à celui qui boit l'eau sanctifiée par les pieds* du Guru. Selon la *Guru Gita* (verset 80), le culte du Guru est l'adoration la plus haute.

“Le Guru est en fait tout l'univers. En son être il comprend Brahma, Vishnu, et Shiva. Il n'y a

¹ la Perle Bleue est décrite plus loin, dans le chapitre intitulé “La Perle Bleue”

rien de plus haut que le Guru. Adorez le Guru avec dévotion.”

Vous ne réaliserez la vérité de cette affirmation qu’après avoir compris par expérience que le Guru ne fait qu’un avec Chiti. Toutes les eaux sacrées et tous les êtres célestes sont en lui. Il est la Réalité suprême intégrant tout et manifestée en cet univers. Il entre lui-même dans le disciple sous la forme de la grâce, lui octroyant son pouvoir divin. C’est ce qu’on appelle Shaktipat *diksha*, *Gurukripa* ou le vrai Kriya Yoga.

Le Sadhana

Dès qu’on reçoit la grâce d’un tel Siddha, le processus spirituel commence. Certains en font l’expérience immédiatement, d’autres progressivement. Si le processus est subtil, il peut ne pas être perçu d’emblée ; mais l’aspirant doit cependant continuer son sadhana avec une foi, un amour, un respect et une vénération absolus. Il ne doit pas oublier que la Nature peut changer ses lois, le soleil perdre sa chaleur et la lune sa fraîcheur, que l’eau peut s’arrêter de couler, que le jour peut tout à coup se changer en nuit et la nuit en jour, mais que la grâce d’un Guru Siddha, une fois accordée, ne se perd jamais. Ce pouvoir de grâce assistera continuellement le disciple, même dans ses vies futures. De même que nos actions passées nous poursuivent de leurs effets où que nous allions, ainsi la grâce du Guru, une fois reçue, continue à travailler dans le disciple, où qu’il soit. Vous devez donc poursuivre votre sadhana avec enthousiasme, dévotion et persévérance.

Il est préférable de méditer toujours au même endroit, et si possible en réservant certains vêtements seulement pour la méditation. Là où vous méditez, les rayons de la Chit s’accumulent ; si donc vous méditez chaque jour à la même

place, vous méditez de mieux en mieux. J'ai médité pendant longtemps dans la même pièce. Actuellement d'autres y viennent; tous y méditent bien, et certains y reçoivent même l'initiation spontanément. Il est donc toujours préférable de méditer chaque jour au même endroit. Mais si cela n'est pas possible, vous pouvez méditer n'importe où. Le Guru bien-aimé vous comblera de ses bénédictions de toute manière.

Le corps humain peut ne paraître qu'un simple amas de chair, mais il n'en est rien. C'est une création noble, contenant 72.000 *nadi* qui, avec les six *chakra* et les neuf ouvertures*, forment une sorte de maison. Parmi ces 72.000 *nadi*, cent sont plus importantes; parmi celles-ci, dix le sont plus encore; et parmi ces dix, il y en a trois principales; mais c'est la *sushumna*, la *nadi* centrale, qui est primordiale. C'est la *sushumna* qui rend possible toutes les activités de notre vie. Elle s'étend en une ligne ininterrompue, du *sahasrar*—le siège du suprême Shiva—au *muladhar* où la Kundalini se trouve lovée.

La souveraine Shakti Kundalini repose dans la *sushumna* et, une fois activée par la grâce du Guru, pénètre le corps entier, circulant dans les 72.000 *nadi*, avec les cinq formes de prana pour support. Imprégnant les sept composants* du corps et chaque particule de sang, Elle rend le corps pur, harmonieux et rayonnant.

Le prana est vital pour le corps. Quand il le quitte, celui-ci n'est plus rien. C'est par lui que l'homme et l'univers existent. Tout nous vient de lui — pouvoirs, santé, force, virilité, procréation, faculté de voyager dans les différents mondes, maladie et angoisse, illusion et folie, bonheur, beauté, réincarnation et libération; et j'affirmerai même que le prana est Brahman, Shiva, Shakti et Kundalini. "La Conscience universelle se fait prana". Il est dit aussi: "Tout est établi dans le prana". C'est seulement grâce au prana que les organes de perception et d'action peuvent fonctionner. Tout comme les rayons d'une roue irradiant du moyeu sont soutenus par

la roue, le corps, les sens, l'esprit et l'intellect sont dépendants du prana. Ce prana, sous ses divers aspects, accomplit différentes fonctions; il prend cinq formes: le *prana*, l'*apana*, le *samana*, le *vyana* et l'*udana*, afin d'organiser les fonctions du corps en un système coordonné. Bien que le prana soit un, comme la Shakti qui le supporte est une, c'est donc sous cinq formes différentes qu'il habite le corps afin de le maintenir en vie et d'accomplir ses différentes tâches: *prana* opère dans la région du coeur, assure son fonctionnement régulier et constant, et, par son dynamisme, maintient l'être en vie. *Apana* est la force qui presse vers le bas et rejette les déchets par les organes excréteurs. *Samana* fonctionne avec une force égale à travers tout le corps, distribuant la nourriture à tout l'organisme. *Vyana* est la force qui se répand partout, coulant dans les 72.000 *nadi* à travers leurs diverses ramifications. *Udana* est la force ascendante, la grande amie du sadhaka; en effet celui-ci, par la puissance de l'*udana*, peut faire remonter le fluide séminal, conservant ainsi son semen dont les particules sont transformées en prana lorsqu'elles entrent en contact avec l'*udana*. Cela fait de lui un *urdhvareta*; dès lors, rien ne peut plus le troubler même la nymphe la plus séduisante. C'est ce fluide séminal ascendant qui est la source du pouvoir de Shaktipat. Il donne force, rayonnement, énergie et vaillance. Avec l'aide de l'*udana*, l'âme individuelle émigre vers le monde des vertueux si elle a été vertueuse, vers celui des pécheurs si elle a péché, puis retourne au monde des hommes. Après la purification par le Kriya Yoga, cette même force donne l'expérience de la béatitude du *samadhi*. L'*udana* se trouve à l'intérieur de la *sushumna*.

Le divin pouvoir de grâce accomplit d'innombrables fonctions. Parfois il travaille de façon merveilleuse, de toutes ses vibrations puissantes et bienheureuses, chez le sadhaka plein d'une inébranlable dévotion pour le Guru. Il arrive que le sadhaka se mette à danser, chanter, pleurer,

rire, crier, et faire des mouvements insolites. Sauter comme un crapaud, tourner sur soi, se balancer, se rouler par terre, se gifler, faire tourner sa tête vigoureusement, trembler, transpirer, exécuter différentes *mudra* et postures, certains *bandha*—*jalandhar bandha*, *uddiyana bandha*, *mula bandha*— aspirer sa langue vers le fond ou la presser contre le palais en *khechari mudra*, rouler les globes oculaires vers le haut, faire entendre toutes sortes de sons, rugir ou émettre d'autres cris d'animaux, chanter à pleine voix *Om* ou d'autres mantras—toutes ces *kriya* peuvent se produire spontanément en méditation. Différentes sortes de *pranayama* tels que le *bhasrika*, le *bhramari*, le *shitali*, le *sitkari* et l'*ujjayi* sont exécutés involontairement. Le *kumbhaka* se produit automatiquement. La méditation s'intensifiant, la respiration est suspendue pendant plus longtemps. On peut même parfois contracter un mal léger qui disparaît rapidement : ainsi une maladie latente est amenée à la surface et rejetée de l'organisme. Tout ce travail est effectué par le pouvoir pleinement conscient et omniscient de la grâce du Guru.

Lorsqu'il entre dans l'aspirant, le divin pouvoir de grâce peut produire au début une réaction d'inertie, de sommeil et de langueur. Beaucoup glissent dans un profond assoupissement. C'est le signe que tout va bien. Parfois un *sadhaka* devient comme ivre, la tête lourde, et demeure dans l'état de *tandra*, semblable au sommeil. Dans cet état, il peut avoir de nombreuses visions : celles de *Siddhas*, de lumières, de différents mondes tels que le paradis, l'enfer, le *pitriloka* ou le *Siddhaloka*, et par-dessus tout, il peut voir son Guru.

Des vagues de joie divine jamais encore éprouvée, montent en lui. Des courants de bonheur se répandent dans toutes ses *nadi*. Il se met à danser d'extase. Toute la création, y compris les objets les plus insignifiants, lui apparaît excessivement belle. C'est comme s'il était né une seconde fois dans un monde nouveau ; comme si le charme, la beauté et la joie célestes étaient descendus dans le monde des mortels. Réali-

sant combien la vie est douce et joyeuse, il est comblé d'un profond bonheur. Son coeur déborde de tendresse et il éprouve de la compassion pour tous les vivants.

Parfois les élans de la Shakti sont forts, parfois plus modérés. Parfois Elle intensifie la méditation des jours durant, parfois Elle en réduit l'intensité. O chers aspirants! Ne vous inquiétez pas. Sans crainte, prenez refuge auprès du Guru. Reposez-vous sur lui. Qu'il soit votre seule force, votre seul espoir, votre seule foi. Vous atteindrez aisément la perfection. Méditez régulièrement chaque jour et que votre vie soit disciplinée. Continuez à répéter mentalement le mantra reçu du Guru.

En vérité, le Nom Divin est le mantra reçu du Guru. La répétition de ce Nom active intensément la Shakti intérieure. Toutes les lettres de l'alphabet sanskrit, de A à Ksha, sont saturées de la Chit Kundalini: Celle "qui imprègne toutes les choses de ces trois mondes, animées et inanimées, a la forme des lettres de l'alphabet de A à Ksha". Le Nom lui-même est Dieu. Il suffit de le répéter constamment avec une vénération et une foi totales en le considérant comme Dieu Lui-même. Sa répétition stimule l'enthousiasme pour le sadhana, l'amour pour le Guru, et donne la sagesse et l'amour divins. C'est vraiment le "joyau magique"*, "l'arbre à souhaits"*, et la "vache intarissable"*. N'oubliez jamais que le mantra, le Guru, la Shakti et vous-même ne faites qu'un. On dit que le mantra protège celui qui le répète. Ne cessez jamais de répéter le mantra et de vous identifier à lui; il porte une force consciente. C'est un don du Guru Siddha. Il est le Guru qui en est la forme vivante. Un mantra, chargé de la puissance de Parashiva, le plus haut Guru, n'est pas un simple assemblage de sons inertes. Il recèle en lui le divin pouvoir universel, souverainement glorieux. Parashiva et le Guru sont unis dans un tel mantra. C'est pourquoi il est doué de conscience.

"Le mantra contient le pouvoir d'omniscience".

Chantez-le sans cesse avec amour. Concentrez-vous sur lui avec tendresse. Bientôt la Shakti travaillera en vous à la vitesse de l'éclair. Mêlez le mantra secret du Guru à votre respiration. Il ne vous faudra pas longtemps pour être "éveillé". Les *kriya* se produiront spontanément. Vos exercices spirituels deviendront automatiques. Des visions se présenteront à vous sans que vous les ayez demandées. Saint Tukaram dit que la seule répétition du Nom Divin permet de comprendre l'incompréhensible, de voir l'invisible; ses pouvoirs sont infinis.

Répétez le Nom Divin dans la solitude, avec un coeur pur. Quand votre esprit nourrit des pensées ou des sentiments indésirables, vous éprouvez les états correspondants. Quand vous entretenez des pensées lascives, vous êtes envahis par le désir; telle est l'expérience courante. Vous faudra-t-il longtemps alors pour que le mantra, si vous le répétez constamment, imprègne votre être intérieur? Le Guru est entré en vous avec le mantra. Il répandra son influence dans tout votre corps et vous fera semblable à lui. Si grande est sa bonté! Je vous le dis et vous le redis: répétez le mantra constamment. Vous glisserez ainsi spontanément en méditation.

La Shakti du Guru, siégeant dans le coeur, intensifie la méditation et la stabilise. Elle vous accordera certainement pour soutenir votre méditation certaines expériences intérieures telles qu'une vision de lumière ou l'audition d'un son divin. Vous serez ensuite capable de méditer plus profondément. N'ayez pas peur du mot "méditation". Vous la pratiquez déjà de diverses façons dans votre vie quotidienne, bien que vous n'en ayez peut-être pas conscience. N'est-ce pas par la concentration que vous développez tous vos talents? Sans concentration, un médecin peut-il faire un diagnostic, un juge rendre une sentence, un technicien monter un instrument aussi délicat qu'un radar, un professeur faire une conférence, une mère de famille préparer un repas, un

chauffeur conduire une voiture, un chanteur bien rendre un passage compliqué, ou un mathématicien résoudre un problème? Pour réussir toutes ces tâches un certain degré de concentration est nécessaire. Mais dans toutes ces activités, votre esprit est centré sur les choses de ce monde et non sur le Divin. Vous avez appris à absorber votre esprit dans les affaires du monde; méditer, c'est l'immerger dans l'amour de Dieu. Ce n'est ni très difficile, ni très facile. Méditer c'est libérer l'esprit de la pensée, de la réflexion, de la mémoire, et même de la connaissance; en bref c'est se libérer du processus mental. Telle est la plus haute méditation, familière aux grands saints. Lorsque l'esprit suspend son activité et demeure immergé dans l'Ame, la méditation atteint un niveau élevé.

La méditation est le moyen infaillible de vaincre l'agitation de l'esprit. C'est "l'arbre à souhaits"* qui donne le fruit désiré. C'est un aimant qui attire le pouvoir divin. Ne la prenez jamais à la légère.

La méditation est le coeur du yoga, la base de toute recherche spirituelle, la clé qui donne accès à la connaissance, le flot même de l'amour et la pure offrande qui attire la grâce illimitée du Guru. En réalité, la méditation n'est qu'une autre forme du Guru.

Comment doit-on méditer, pendant combien de temps, et sur qui? Ce sont là des questions nécessaires et importantes.

"Quelques-uns contemplant en méditation le Soi dans le soi" dit la *Bhagavad Gita* (XIII-24), et le *Bhagavata Purana*:

"Celui qui continue à méditer avec persévérance devient l'objet de la méditation".

Tout comme la chenille se métamorphose en papillon en se concentrant intensément sur la forme du papillon, le sadhaka devient Dieu en méditant sur Lui.

Il est vain de mettre en question la validité de la méditation ou de se demander s'il faut méditer sur le *saguna* ou le *nirguna*.

Tous deux donnent les mêmes résultats. Des saints tels que Tukaram, Tulsidas, Namdeva, Mirabai et Janabai adoraient le *saguna* et réalisèrent aussi le *nirguna*. Le *saguna*, (qu'on appelle aussi l'aspect personnel du Divin), n'est pas imaginaire, mais réel. Incommensurable est la splendeur de Dieu qui a créé ce monde habitable à partir du Vide pur, par le trésor infini de Sa Shakti. En vérité, Il s'est fait univers, se manifestant Lui-même dans tous les objets de cet univers. Est-il difficile à Celui qui possède des myriades de noms et de formes d'apparaître sous une forme humaine? C'est pourquoi ni les *sadhu*, ni les *sannyasi*, ni les *sadhakas* ne doivent se laisser aller à de telles controverses. Adorez l'aspect de Dieu qui s'accorde le mieux avec votre inclination personnelle.

Il est le *saguna*; Il est le *nirguna*. Choisissez pour méditer ce qui apaise votre esprit et l'immerge dans le Soi pur. Ne gaspillez pas votre temps précieux en de futiles discussions sur l'objet de la méditation. Vous pouvez méditer sur n'importe quel aspect du Divin. Tous les dieux sont dignes d'être l'objet de votre méditation, étant tous un par essence. Par la méditation, atteignez l'état profond de paix suprême dans lequel vous surmonterez toute douleur, ferez l'expérience de la perfection, vaincrez le cauchemar de la frustration et vous débarrasserez des concepts de naissance et de mort. L'argumentation est une maladie. N'avez-vous pas assez souffert? Ne regrettez-vous pas tous vos excès? Que n'évitez-vous la maladie d'argumenter sur la méditation? Libérez-vous de toute pensée. Au sortir d'un sommeil profond, vous faites pendant quelques instants l'expérience d'un état sans pensée; que votre esprit acquière cette même tranquillité exempte d'inquiétudes, qu'il réalise son identité avec le Soi.

Voici un autre conseil: considérez tout ce que vous voyez comme une forme du Divin. Une telle attitude renforce la méditation. C'est la vision juste qui nous délivre de la naissance et de la mort. Yamaraja, le dieu de la mort, dit à ses

messagers:

“O messagers! Ne vous approchez pas de ceux qui possèdent la ferme conviction que ce monde visible et eux-mêmes sont essentiellement un avec Vasudeva, l'Être Suprême, le Très Haut, qui réside dans le cœur”.

(*Vishnu Purana*, 3-7-32)

Ceux qui méditent sur le Divin et Le voient en toutes directions obtiennent instantanément la libération.

C'est ainsi que méditaient les *gopi*. Dans tout ce qui les entourait elles ne voyaient que Krishna. Pour elles, la rivière Yamuna, les bocages et les forêts, les quatre points cardinaux, leur mari, leurs enfants, leurs vaches et elles-mêmes, n'étaient rien d'autre que Ses formes différentes. Leur corps et leur esprit étaient saturés de Krishna. En vérité, elles le voyaient partout, tout autour d'elles; pour elles il n'existait rien qui ne fût Krishna. Il n'est donc pas nécessaire de se retirer dans une grotte ou sur une montagne pour parvenir à une vision aussi totale. Une telle vision découle de la conscience du Divin en tout, et cette conscience est primordiale. Souvenez-vous toujours que l'univers entier est la forme parfaite de Dieu.

Signification de la demeure d'un Siddha.

Beaucoup de gens venaient à Nityananda pour s'adonner à leur sadhana. Chacun désirait devenir un Nityananda, posséder les mêmes pouvoirs surnaturels et être honoré comme il l'était. Chacun d'affirmer: “Je suis la personne la plus importante ici”. “Oui, je suis le préféré de Nityananda”. “Il n'a béni personne autant que moi”. Ainsi les fidèles se lançaient-ils des pointes qui stimulaient la jalousie, l'arrogance, la malveillance et l'hypocrisie; la joie de leur méditation

en diminuait d'autant. "Qu'a-t-il dit?"... "Que s'est-il passé là-bas?"... "Que sait-il?"... "Qui pourra jamais m'égaliser?"... "Nityananda lui-même approuve ce que je dis." —Voilà le genre d'attitude mesquine et vaine qui était courante. Se prenant pour des Nityanandas, des soi-disant fidèles devenaient prétentieux et hypocrites au lieu de songer à surmonter tous leurs défauts et de se purifier. Ainsi élevaient-ils sur leur route de grands obstacles.

Un sadhaka qui médite doit se rappeler que l'amour pour le Guru purifie de plus en plus le cœur et intensifie son rayonnement, tandis que la jalousie, l'arrogance et la sensualité le contaminent d'une façon toujours croissante. De deux choses l'une: ou bien on s'efforce de se perfectionner et de méditer plus profondément et on trouve la paix et la joie célestes, ou bien, accumulant les erreurs, on perd sa pureté et son énergie et on finit par sombrer dans le désespoir, sous le poids des conflits intérieurs.

L'ashram d'un Siddha est un centre saturé des particules de la Chit. Dans la demeure du Guru, tous les arbres et les plantes, tous les fruits et les fleurs, tous les oiseaux et les animaux sont pénétrés de rayons de Shakti. Le principe du Guru suprême est *Sat-Chit-Ananda*; sa Shakti s'est transmise jusqu'à ce jour à ses descendants par Shaktipat. Bien qu'Elle soit sans commencement, cette Chit-Shakti est toujours nouvelle. Dans les *Shivasutras*, le Seigneur Shiva La décrit en ces termes:

"Elle est le pouvoir de volonté, Uma l'éternellement jeune."

Le pouvoir sacré de la volonté de Dieu ne diffère en rien de Lui-même. Cette glorieuse Chit-Shakti est symbolisée par une jeune fille céleste qui conduit les sadhakas à travers les différentes étapes spirituelles. Elle est le pouvoir divin de la grâce du Guru qui pénètre les aspirants Siddhas. Un tel ashram est protégé par tous les Siddhas du *Siddhaloka* qui veillent à tous ses besoins. Cet ashram reçoit la Shakti

de Parashiva, l'Être suprême, le Seigneur des Siddhas et des Siddha-yogis et yoginis, Ses descendants. C'est un foyer où brûle ardemment le feu du yoga; ce feu consume tous les péchés et permet d'atteindre la maîtrise du yoga. Mais si quelqu'un nourrit constamment des pensées impures au lieu de pratiquer le sadhana en cet ashram, il tombera dans la médiocrité. S'il pense: "Cet endroit a perdu tout son attrait, je vais chercher ailleurs", il ne fait preuve que d'inconstance; qu'il aille dans un autre ashram, il n'y trouvera que la même frustration.

Un ashram ne doit pas être pris pour un lieu de licence où garçons et filles se laissent aller à des plaisirs et à des bavardages futiles. Ce n'est pas non plus un club de tennis ni un bar qui sert whisky et brandy à des dévoyés... Tabac, alcool, drogue et sexe détruisent les réalisations du yoga et ruinent la réputation de ceux qui s'y adonnent. Au contraire, la loyauté envers l'ashram, une conduite pure, des actes nobles et une vie disciplinée permettent d'atteindre facilement la béatitude de Kundalini, le miracle intérieur de la Chit.

Une jeune fille, arrivée depuis moins d'un mois à l'ashram, atteignit par la méditation un état élevé. Elle méditait profondément, exécutant diverses *mudra*. Un jour, elle se leva soudain de méditation et courut vers moi, tenant de la main gauche le doigt du milieu de sa main droite. "Babaji, dit-elle, un serpent m'a mordu là." Quelle expérience élevée! Combien d'étapes avait-elle traversées en si peu de temps! Être mordu par un serpent au doigt du milieu de la main droite est, en Siddha Yoga, un présage certain de la libération suprême. S'il est mordu par un serpent, même en rêve, et mieux encore en méditation, un aspirant Siddha atteindra certainement la libération.

Aspirants! Préservez soigneusement la Shakti qui, par la grâce d'un Siddha, se répand dans tout votre corps. Ne vous liez d'amitié qu'avec la divine Shakti, ce pouvoir de la grâce du Guru, active en vous. Appréciez Sa compagnie. Ré-

jouissez-vous des diverses expériences intérieures qu'Elle vous donne. Souvenez-vous en avec amour. Ne souillez pas votre coeur par la malveillance de vos pensées ou de vos actes.

Rappelez-vous que vous devez suivre une discipline stricte pour préserver en vous la Shakti. Si une femme enceinte ne prend pas la précaution de suivre un régime régulier, et n'évite pas le laisser-aller, elle fera une fausse couche ou subira d'autres complications, ou encore elle aura un bébé fragile et maladif. Si une personne riche ne veille pas sur ses biens, elle ne tardera pas à les perdre. De même, un sadhaka dépourvu de maîtrise de soi perd la Shakti. N'ayez les uns pour les autres ni mauvaises intentions, ni mépris, ni colère. Tout sadhaka doit réaliser que le pouvoir le plus haut de son Guru travaille aussi dans tous les autres, car c'est la même Chit qui habite le Guru et ses disciples. Honorer les autres signifie honorer la Parashakti. Cette attitude fortifiera la méditation.

Des vagues de Shakti s'élèvent et retombent sans cesse dans l'esprit. Nous sommes constamment modelés par notre conduite; c'est le sens de ce proverbe: "L'homme est le fruit de ses actes". Quel que soit le rayon de Chit-Shakti sur lequel votre esprit se fixe avec pureté, ce rayon doit gagner en force et se développer jusqu'à ce que vous atteigniez la perfection. Ne vous arrêtez pas à mi-chemin.

Les aspirants Siddhas, particulièrement, doivent acquérir toujours plus de force, plus de Shakti. Cette Shakti donne à la fois le bien-être spirituel et temporel. Voici une strophe qui décrit le fruit du Siddha Yoga:

"Là où est le salut, là ne sont pas les joies de ce monde. Là où sont les plaisirs des sens, là n'est pas la libération. Mais la libération spirituelle aussi bien que les délices des sens sont dans la main de ceux qui vénèrent la très adorable Kundalini."

Ceci ne doit pas vous surprendre.

La Shakti originelle, la Déesse Shakti est la source de ce monde animé et inanimé. Le Seigneur Krishna s'exprime de même :

“Celui qui voit que c'est, en vérité, la Nature qui accomplit toute action, et que le Soi est le témoin inactif, celui-là voit juste.”

(*Bhagavad Gita*, XIII-29)

De grands rishis se sont adressés ainsi à la Déesse Chiti, la Mère transcendante et bienheureuse :

“O Déesse! Toi seule est la Mère de tout. Tu es la *Prakriti* primordiale.”

“Il connaît la Réalité véritable, celui qui perçoit le monde entier comme un jeu de la Parashakti de Parashiva, la Conscience universelle.”

(*Spandashastra*)

En Se dépliant, Elle devient le cosmos. C'est cette même Shakti que les yogis Siddhas transmettent par Shaktipat.

Les sadhakas doivent donc vivre avec vigilance dans l'ashram d'un Siddha. Que vous soyez ou non auprès du Guru, soyez attentifs et réservés. Ne trouvez jamais rien à redire chez les autres. Ceux qui cherchent les défauts des autres aggravent les leurs et diminuent leur pouvoir de yoga. Que votre conduite soit pure. Cette pureté est le reflet de la noblesse intérieure. Elle n'est pas fondée sur le système des castes, l'intouchabilité, les distinctions, ou l'apparence extérieure. Plus vous serez purs, plus grands seront vos progrès.

Méditation sur le Guru

Levez-vous avant l'aube, prenez un bain et asseyez-vous paisiblement pour méditer. Tournez-vous vers l'est de préférence, ou bien dans n'importe quelle direction, sachant que Krishna est partout. Asseyez-vous dans une posture appro-

prière et recueillez-vous. Pensez au divin pouvoir de grâce. Rappelez-vous le mantra. Synchronisez-le avec l'inspiration et l'expiration. Que le mantra vous emplisse l'esprit. Si votre pensée se disperse, ramenez-la à l'objet de la méditation.

Vous dirai-je une autre méthode conseillée par le sage Patanjali dans l'un de ses aphorismes :

“Concentrez votre esprit sur un être qui a transcendé toute passion.”

Dans le Siddha Yoga, la méditation sur la forme choisie (*ishta devata*) tient une place très importante. Le Sadguru a éveillé votre Shakti intérieure; il vous a donné le mantra et enseigné une posture de méditation. Consacrez-vous donc à la méditation sur votre Guru bien-aimé. C'est l'essence même du Siddha Yoga ou Kundalini Mahayoga, le secret même du yoga de la méditation, la clé donnée par le Guru pour la réalisation spirituelle.

L'évolution d'un homme dépend de l'objet sur lequel son esprit se fixe. Tout ce qui lui tient à coeur l'influence profondément. Il est très facile de méditer sur le Guru Siddha, car nous le connaissons bien. Nous avons passé tant de moments en compagnie de notre Guru et avons voyagé avec lui. Nous l'avons entendu parler de sujets variés : de différentes disciplines spirituelles et de leurs principes fondamentaux, des *kriya*, de sujets philosophiques, des divers modes de sadhana, de la vie de nombreux saints. Tout ce qui est emmagasiné dans notre monde mental nous revient en mémoire que nous le voulions ou non.

Un jour, un jeune homme vint à moi. “Babaji, me dit-il, je suis bouleversé. Rendez-moi la paix, je vous en prie. Je suis tombé amoureux d'une jeune fille. Nous nous aimions et avons décidé de nous marier. Mais un obstacle s'interposa et notre mariage ne put avoir lieu. Entre-temps, la jeune fille a épousé quelqu'un d'autre. Je ne peux plus supporter mon chagrin.”

Je lui répondis : “Pourquoi es-tu si triste? C'est très simple,

choisis une autre jeune fille et épouse-la.”

“Oui, dit-il, mais cette jeune fille me possède à tel point que malgré tous mes efforts je n’arrive pas à me débarrasser de son image.”

“Et pourquoi penses-tu à elle?”

“Je ne pense pas à elle; c’est elle qui se rappelle à moi; son image se présente d’elle-même à mes yeux.”

Quelle révélation! Il n’avait pas rendu de culte à cette jeune fille pendant une longue période, selon les prescriptions des Ecritures. Il n’avait pas cherché à se concentrer sur elle à l’aide de l’imposition du mantra sur chaque partie de son corps.¹ Il n’avait pas non plus obtenu d’un Siddha le mantra de son nom. Et pourtant son image le hantait. Tel est le résultat du souvenir constant d’un être cher. C’est en vain que nous faisons tout pour bannir de notre coeur celui que nous y avons installé avec amour. Lui dirait-on même “Va-t-en, sors de mon esprit”, cet ordre resterait sans effet. Si tel est le pouvoir de la méditation faite avec amour, pourquoi donc ne méditez-vous pas sur votre Guru avec autant de dévotion? Qu’il entre dans votre coeur ne serait-ce qu’une fois et il y imprimera son image pour toujours. Alors il n’en sortira plus jamais, même si vous tentez de l’en chasser.

Les gens ne cessent de répéter: “Babajī, dès que je m’assieds pour méditer, les affaires matérielles me reviennent en mémoire. Toujours la même usine! Le même bureau ennuyeux! Les mêmes chers enfants! Que dois-je faire? Je n’arrive pas à méditer.”

Je leur réponds: “Mais voyons, il est évident que vous méditez. N’est-ce pas méditer que de sentir vibrer en vous votre bureau ou votre usine? Et vous avez aussi des visions de vos enfants! N’êtes-vous pas satisfaits du fruit de vos méditations? Tout ce que vous aimez dans la vie quotidienne,

¹ ce rite consiste à réciter six mantras tout en plaçant les doigts sur différents points du corps afin d’y établir la présence de la divinité.

tout ce qui vous inspire de la tendresse, tout ce qui est constamment présent à votre esprit, tout cela porte fruit. Parfois vous voyez votre bureau, parfois votre usine et parfois vos enfants. N'est-ce pas-là méditer? Voyez, je suis dans la même barque que vous; je médite sur Sadguru Nityananda. J'ai aimé les divers aspects de mon sadhana. J'ai étreint et embrassé les pieds de Gurudev. Et ainsi tous ces sentiments vibrent sans cesse dans mon coeur. Même quand je ne pense pas à lui, le chant "*Gurudev, Gurudev*" résonne dans mon coeur. Mon corps entier est plein de sa présence. Je ne vois que lui, même en rêve. Je ne perçois que lui, lui seul."

Lorsque l'objet de votre pensée constante commence à vibrer dans votre coeur, vous êtes alors en méditation. Puis arrive un moment où les vibrations seules demeurent, l'objet disparaissant complètement de l'esprit. C'est là un état supérieur. C'est pourquoi les Ecritures recommandent de fixer constamment l'esprit sur le Guru qui est une manifestation visible de la Divinité. Soyez donc constamment absorbés dans une telle contemplation. En méditant sur le Guru on peut atteindre la plus haute réalisation. Quand votre esprit sera transformé en pure Conscience, vous réaliserez Celui dont la nature est béatitude.

Chers amis! Demandez-vous pourquoi nos grands saints, établis dans la Vérité, nous exhortent tous à méditer? Pourquoi nous demandent-ils d'y consacrer tant de temps? Leurs paroles sont authentiques. Elles ne visent qu'au bien-être et au bonheur durable de toutes les créatures, à spiritualiser la vie dans le monde. Ils sont venus nous révéler Dieu dans le monde et le monde en Dieu. L'esprit est l'instrument qui vous permettra de trouver le bonheur sur terre. C'est pourquoi les sages disent: "Méditez, méditez sur Dieu. Réalisez que la nature de l'esprit est pure Conscience."

L'esprit

Nous disposons de divers moyens pour découvrir le Divin dans notre vie. L'esprit (*chitta*) est le plus important de tous. Tout peut se retrouver, mais une fois qu'on a perdu l'esprit, il est extrêmement difficile de le recouvrer.

Un jour, un grand industriel, propriétaire de plusieurs fabriques de tissus, d'usines, et d'une sucrerie, fut amené auprès de mon Guru. Il avait deux domestiques, deux infirmières et un médecin pour lui tout seul, car il était affligé d'une maladie mentale. Il avait été très honoré et tenu en haute estime, mais il ne valait guère mieux qu'un mort vivant, car son esprit, comme déserté par son Maître, ne fonctionnait plus correctement. Il avait perdu son pouvoir et sa vivacité mentale à cause de ses soucis et de son anxiété constante. Il souffrait d'insomnie, et peu à peu il était devenu idiot. Il n'avait perdu qu'une chose, son esprit, mais c'est comme s'il avait cessé d'exister. Auparavant, par la grâce de son esprit seul, il avait été capable de diriger de grosses affaires dans son pays et à l'étranger. Mais maintenant qu'il avait perdu la raison, il était tombé dans ce triste état.

Il est presque impossible de ramener l'esprit, une fois altéré, à son état originel. C'est pourquoi la culture indienne attache tant d'importance au culte et à la méditation, afin de rendre l'esprit fort, ferme, pur et puissant, et de lui permettre, avec tous ses pouvoirs intacts, de contempler la Vérité sans se laisser distraire.

Une fois, un aristocrate étranger vint me voir et resta quelques jours à l'ashram. "Swamiji, se plaignit-il, je n'ai aucune tranquillité d'esprit. Je n'arrive pas à bien dormir. La vie a perdu son charme. Bien que je possède une énorme fortune et sois tenu en haute estime dans mon pays, je n'ai ni paix ni satisfaction. Je souffre d'anxiété constante. Je ne comprends pas ce qui m'arrive. Je vous en prie, montrez-moi comment me sortir de là. Je suis venu ici, sachant qu'en

Inde on attache une grande importance à la méditation. Passant par Delhi, j'ai rencontré une sainte femme dont la compagnie me ravit. Elle m'a envoyé à vous. Je vous en prie, donnez-moi une méthode qui rende mon esprit tranquille et alerte."

Chanter des mantras, réciter des hymnes et contempler Dieu, ce sont là différentes formes de culte de l'esprit destinées à le fortifier et à le purifier.

L'esprit a un rôle essentiel; il contient tous les pouvoirs. Ne le traitez pas comme une chose insignifiante. Il est dit dans un aphorisme du *Pratyabhijnahridayam*:

"L'esprit (*chitta*) est Chiti Elle-même, la lumière de la Conscience, sous une forme contractée."

Et le commentaire ajoute:

"En réalité, l'esprit (*chitta*) n'est rien d'autre que la Suprême Chiti."

En vérité, il est la Déesse Chiti, la Déesse Kundalini par qui l'univers a été manifesté. C'est grâce à l'esprit que l'individu accomplit ses activités quotidiennes dans son univers limité. L'esprit est une vibration de la Chit-Shakti. Dieu, qui est la lumière de la Conscience, est le trésor intarissable d'énergie. De même que les innombrables rayons du soleil, d'une infinie diversité, ne font qu'un avec le soleil, de même la divine Shakti avec ses innombrables fonctions, ne diffère en rien de Dieu. Bien que la Shakti accomplisse une multitude de fonctions et apparaisse sous des myriades de formes, Elle conserve son immutabilité. Chez l'homme, Chiti devient l'esprit pour permettre à l'âme individuelle de récolter les fruits de ses actions.

Ne sous-estimez pas la valeur de l'esprit. Se laisser aller nuit et jour à des pensées futiles, impures et désordonnées, argumenter et souiller l'esprit, tout cela mène au pire des enfers. Il souffre continuellement, il néglige ses devoirs, et s'écarte du chemin de la libération, celui dont l'esprit est troublé, car un esprit impur est l'enfer lui-même. Dieu

demeure en vous sous la forme de votre esprit. Quel acte, aussi secret soit-il, pouvez-vous Lui cacher? Méditez donc, concentrez votre esprit sur le Guru avec un immense amour.

Votre transformation dépend de vos pensées. C'est par l'esprit seul que l'homme trouve paix, sagesse, intelligence ou illusion. Par son pouvoir, il devient poète, artiste, musicien ou yogi. Selon les Ecritures, l'esprit entrave aussi bien qu'il libère. L'esprit est le Guru qui active la Shakti. Lorsqu'il est au repos total, c'est l'état de *nirvikalpa*.

Prenez-en soin. Il devrait être pour vous un ami merveilleux. Un esprit pur se rend digne de l'amour divin du Guru. Aussi, méditez avec un esprit calme. Alors Dieu, qui demeure en lui, vous accordera bientôt en méditation une vision de Sa Forme Universelle. C'est grâce à votre esprit que vous pourrez réaliser le Soi.

Quel trésor précieux! Lorsqu'une aussi prodigieuse Chit-Shakti habite en vous de façon permanente, pourquoi vous lamenter et vous sentir inférieur et vide? Adorez donc cette divine Chit-Shakti et vivez dans la pensée constante du Soi qui vibre dans chaque fluctuation de l'esprit.

Le Divin, qui est la Conscience même de tous les êtres, veillera aussi à votre pleine réussite dans le monde. En voici un exemple récent. Un jeune garçon d'une pieuse famille de brahmanes venait fréquemment à l'ashram avec ses parents. Il se mit spontanément à méditer, et sa Shakti intérieure fut éveillée. Il répétait sans cesse son mantra avec amour et commença à avoir diverses expériences. Bien qu'il fût très jeune, grâce aux vibrations du mantra en lui, la déité du mantra lui accorda une connaissance de l'avenir. Un jour, juste avant son examen annuel, cette déité lui apparut en méditation et lui dit: "Tu vas être blessé dans un accident de voiture et cela t'empêchera de passer ton examen." Quand il raconta cela à ses parents, ils se moquèrent de lui: "Tu inventes des histoires pour ne pas travailler." Mais exactement trois jours plus tard, l'accident prédit arriva. Blessé

au bras droit, il ne put passer son examen.

Une semaine plus tard, il se rendit avec ses frères à la ferme familiale; il aimait tirer avec son fusil à air. Un autre événement surprenant se produisit. Un matin, comme il passait dans l'état de *tandra*, la déité du mantra lui apparut à nouveau et le prévint: "Ton fusil a soif de sang humain." Mais il ne tint pas compte de l'avertissement et, ce soir-là, il alla tirer avec ses frères. Plus tard, de retour à la maison, alors qu'il se penchait pour ouvrir la porte de sa chambre, son fusil entre les genoux, celui-ci lui échappa. L'un de ses frères qui était tout près essaya de le rattraper mais, par mégarde, il pressa sur la gâchette. Le coup partit, et une balle se logea dans sa poitrine. Il fut blessé près du poumon droit, d'une blessure d'environ six centimètres. Mais, par miracle, il n'en fut nullement troublé. Tandis qu'on l'emmenait chez le médecin, il resta calme et posé. En chemin, la déité du mantra lui réapparut, et lui communiqua certains secrets; il les écrivit malgré sa blessure. Par la suite, il m'en confia les notes.

Il dut subir une opération qui aurait pu lui être fatale s'il n'avait été sous la protection de Parashiva. Après l'opération, alors qu'une violente douleur assaillait sa poitrine, il glissa dans l'état de *tandra*; il eut alors la vision d'un saint lui passant la main sur la poitrine. Sa douleur disparut aussitôt. Vous pouvez imaginer d'après ce récit à quel point la méditation peut-être bénéfique même en ce qui concerne la vie quotidienne.

Méditez donc : cela vous conduira sans aucun doute non seulement à l'illumination spirituelle, mais aussi à la réussite dans le monde. La méditation éclaircissant l'esprit, un étudiant peut passer brillamment n'importe quel examen. J'ai connu personnellement beaucoup de jeunes gens qui ont progressé par bonds, devenant plus enthousiastes, plus vibrants, purs et nobles, grâce à la méditation. Elle calme l'esprit et le stabilise alors que la respiration est suspendue

pendant de courts instants. Cela fortifie les muscles, tonifie la circulation du sang et aide à assimiler la nourriture. De plus la méditation vous rend vigilants et permet de surmonter diverses maladies courantes. Celui qui médite régulièrement trouve la paix intérieure et sa vie est divinisée.

Ma méthode de méditation

Il est inutile de disserter sur les différentes techniques de méditation. Comme je l'ai déjà dit, la méthode la meilleure et la plus rapide pour stabiliser l'esprit est donnée dans cet aphorisme de Patanjali :

“Concentrez votre esprit sur un être qui s'est élevé au-dessus de la passion et de l'attachement.”

La méditation sur notre Guru est à mon avis, parmi les formes de méditation, la plus noble et la plus haute. J'ai pratiqué pendant des années de nombreuses disciplines : *pranayama*, concentration, répétition de mantras... mais finalement je me suis consacré entièrement à la méditation sur mon Guru bien-aimé.

La méditation sur le Guru est la base de toutes les méthodes de méditation. Lorsque je lus ce verset de la *Guru-Gita* :

“La forme du Guru est la racine de la méditation,
Les pieds du Guru sont la racine de l'adoration,
La parole du Guru est la racine du mantra,
La grâce du Guru est la racine de la libération”,

je recus mon mantra suprême. Je l'acceptai avec amour et vénération. Cette forme de méditation est supérieure à toutes les offrandes et à toutes les formes de culte. Ainsi l'atteste cette strophe de Tukaram qui, en soi, est un véritable mantra :

“On peut facilement atteindre Dieu sans aucun

effort de sadhana, en gardant une foi profonde dans le Guru; adorez-le donc; que vos pensées demeurent à ses pieds. Dieu est tout près du Guru. Combien de fois devrai-je vous répéter: Tukaram dit que par le souvenir constant du Guru, on peut rencontrer Dieu n'importe où, dans une forêt déserte comme au sein des multitudes."

Je fis de ces paroles mon idéal, j'adoptai leur vérité et en recueillis les fruits. Je résolus fermement de méditer sur Shri Guru Nityananda. Assis dans le hall de Ganeshpuri, dans un coin reculé et tranquille d'où je pouvais voir Gurudev, je commençai à le fixer pendant de longs moments.

Comme cette forme au teint sombre était belle! Des membres harmonieux, des veines débordant de joie de vivre, une peau sombre, rayonnant d'un lustre cristallin, des dents comme des perles, de longs doigts effilés, l'abdomen fortifié par la rétention du souffle, vêtu d'un simple langouti blanc, les doigts de la main droite en *chinmudra* et ceux de la gauche grands ouverts en *abhayamudra*, le son divin "hmmm" vibrant de sa gorge, le cou oscillant doucement, le corps se mouvant d'extase, chaque cellule frémissant de félicité, des rayons de gloire céleste émanant de tout son corps, un rire débordant de gaieté illuminant tout l'espace—tout cela s'imprima pour toujours dans mon coeur. Je contemplais sans fin cette forme d'une beauté divine, et y découvrais toujours une nouvelle fascination, une nouvelle magie.

Gurudev était étendu sur un lit de bois couvert d'une couverture de laine. Il y avait tout autour de lui d'innombrables boîtes de sucreries et de biscuits à distribuer. Deux lits l'entouraient : l'un, chargé de fruits pour le *prasad*, l'autre de paquets de vêtements. Je continuais à contempler la forme divine de mon Guru, roi des yogis, assis dans toute sa gloire au milieu de tous ces présents. Gurudev balançait ses pieds de lotus*, de haut en bas et d'avant en arrière. Ses

larges yeux célestes, parfois mi-clos, étaient toujours emplis d'extase. Un sourire effleurait ses lèvres, signe de sa quiétude intérieure. Son esprit était toujours parfaitement immobile, libéré de l'attachement, des distinctions personnelles ou sociales et des dualités telles que possession et renonciation, tien et mien, dualisme et non-dualisme, vice et vertu. Il était fermement établi dans l'état au delà de la pensée. Tantôt je le regardais, tantôt je le contemplais en moi-même. J'essayais de revoir intérieurement ce que je percevais à l'extérieur. Ainsi j'abandonnai toutes mes méthodes de méditation précédentes et, ne contemplant que lui, méditant sur lui seul, je m'immergeais dans le sentiment divin de ne faire qu'un avec lui.

Je méditais sur ses diverses expressions—sa *chinmudra*, son *abhaya mudra* si rassurante, les gestes extatiques de ses mains donnant sa bénédiction, son cou oscillant doucement, son *Om* musical émanant d'une félicité suprême, et son "Aah! Aah!" semblable à un mantra, qui accordait l'initiation intérieure. Un certain temps passa ainsi. Je voyais sa forme en méditation, plus ou moins clairement selon les jours. Ma méditation s'approfondissant, la joie intérieure, la force, le rayonnement et la constance grandissaient en moi. Avec le temps, je commençais à éprouver le *Gurubhava* en méditation. J'ai répété maintes et maintes fois que la méditation sur le Guru est des plus bénéfiques; on ne pourra jamais en surestimer l'importance.

J'observais attentivement toutes ses activités quotidiennes : il se rendait aux sources chaudes, bien avant trois heures du matin, y prenait un bain, tout en trouvant sa joie en son Ame; il riait, fredonnait, se parlait et s'écoutait, conscient de sa béatitude intérieure, dans l'extase de son propre jeu. Je m'exerçais à imiter exactement toutes ses attitudes. Parfois cela m'enivrait tellement que je m'identifiais totalement à lui, m'exclamant en moi-même: "Je suis Nityananda!" Dans cet état, j'éprouvais une gloire secrète. Mon être intérieur

s'élevait à des hauteurs divines, inconnues jusqu'alors. Parfois j'étais entièrement enveloppé par le ravissement de la joie spirituelle, tout plein de cette pensée: "Je suis devenu parfait." Shri Guru Nityananda demeurait pendant de longues périodes dans un état où tout processus mental était suspendu. Son expression devenait solennelle : les dents serrées, les lèvres pressées l'une contre l'autre, les yeux mi-clos et le prana s'écoulant régulièrement. Parfois je m'exerçais à rester dans cette attitude de transcendance et de détachement. Mes yeux, de même, se fermaient à-demi, mes dents se serraient, mes lèvres se pressaient, ma respiration se ralentissait et mon esprit devenait extrêmement calme. Puis ma tête oscillait doucement d'avant en arrière comme celle de Bhagawan Nityananda, comme si nos états intérieurs et leurs expressions extérieures étaient unis en pure extase. Ainsi je pratiquais fidèlement la méditation sur le Guru, selon le mantra: "La forme du Guru est la racine de la méditation."

En ces jours-là, je n'étais pas moi-même, car souvent je m'identifiais à Nityananda. Si quelqu'un m'approchait ou si les gens de mon entourage se mettaient à parler entre eux, je m'emportais, les injuriant parfois à la manière de Nityananda. J'étais complètement conscient d'avoir une double identité, d'être tantôt Muktananda, tantôt Nityananda. Ma méditation prenait fin lorsque mon identification à Nityananda cessait. Je faisais alors une brève promenade aux alentours, conscient d'être alors Muktananda. Il ne me restait plus que des souvenirs de mon identification passée. Parfois lorsque j'éprouvais le *Gurubhava* je m'emportais, pour le regretter ensuite. Lorsque je me souvenais d'avoir réprimandé ou insulté quelqu'un, ou même de m'être précipité pour le frapper, j'étais plein de remords et désolé de n'avoir pu me contrôler.

Un jour, je rassemblai tout mon courage et m'approchai de Gurudev, l'appelant "Appa", ce qui veut dire Père, dans

notre langue kannara. Tandis que je lui parlais, Baba continuait à émettre son "hmmm" caractéristique. "Parfois en méditation, lui dis-je, je me mets en colère, j'injurie même les gens. Cela me fait tellement honte ensuite." "Ce n'est pas toi, répondit-il, pas toi du tout... seulement une condition passagère. Ah!... Ce n'est certainement pas toi."

Je trouvais cela difficile à comprendre. Pendant huit longs jours, je m'interrogeai sur le sens des mots: "Ce n'est pas toi du tout... non, ce n'est certainement pas toi", mais en vain. Alors je me demandai: "Que dois-je faire?" et je priai intérieurement Bhagawan Nityananda de me répondre.

Gurudev était ma seule divinité, la seule forme sous laquelle j'adorais le *saguna* et méditais sur le *saguna*, voyant en lui Sita-Rama, Radha-Krishna, Girija-Shankar et le Guru Dattatreya. Aucun autre dieu ne m'intéressait. Je ne répétais pas le nom de Rama, n'adorais pas Krishna, ne méditais pas sur Shiva, et ne m'en souciais guère. Je croyais de tout mon coeur que le Guru intègre tous les dieux. Adorer le Guru, c'est adorer toutes les divinités; méditer sur le Guru, c'est méditer sur tous les dieux, et répéter le nom du Guru, c'est répéter les 70 millions de mantras sacrés. J'avais eu la grâce de recevoir le darshan de soixante grands saints dont Shri Siddharudh Swami, Zipruanna, Hari Giri Baba, Madiwala Swami, Athani Shivayogi, Narsingh Swami de Pandharpur, et Shri Bapu Mai. Tous avaient déclaré: "Aucune voie n'est supérieure à la méditation sur le Guru, au service du Guru, à l'obéissance au Guru." J'avais rencontré beaucoup d'autres *sadhu* et *sannyasi*, y compris des vaishnavites d'un rang élevé et des *avadhut* nus qui avaient vécu de nombreuses années dans les Himalayas. Chacun d'eux avait affirmé de même qu'il n'est rien de plus noble que de méditer sur le Guru, de le servir et de lui obéir. J'avais entendu dire bien des fois que s'immerger dans le Guru était la meilleure voie. De plus, j'avais rencontré plusieurs saints shivaïtes qui louaient Shiva, s'identifiaient à Lui en méditation, et qui

donnaient l'initiation par Shaktipat. Eux aussi affirmaient : "Approchez le Guru. Adorez-le. Vivez avec lui." J'avais lu les ouvrages de divers autres saints. Eknath Maharaj écrit :

"Méditez sur le Guru".

Shri Jnaneshwar dit :

"Le Guru est le mantra. Le Guru est le Tantra.
En fait le Guru est tout en tout."

Shri Goraknath, Shri Nanakdeva et Shri Kabir ont tous célébré la gloire du Guru.

Ainsi, j'étais totalement convaincu que méditer sur le Guru est la plus haute forme de méditation. J'adorais constamment Nityananda comme le Divin sous la forme du Guru. Je méditais sur lui, chantais ses louanges et répétais le Guru-mantra qu'il m'avait donné. Je buvais l'eau des sources chaudes qu'il avait sanctifiée en s'y baignant. Lorsque des visiteurs lui posaient des questions, j'écoutais attentivement ses réponses et y réfléchissais. A midi, il n'était permis à personne d'entrer dans la cuisine de Bhagawan Nityananda. Personne ne pouvait, même en suppliant, obtenir le *prasad* des restes de son repas. Je cherchais donc l'endroit où Kariyanna Shetty et Monappa, les cuisiniers de Bhagawan, jetaient les restes après avoir lavé les plats. J'y allais à la dérobée et mangeais avec joie quelques miettes comme *prasad*. Je recueillais la poussière de l'endroit où Bhagawan Nityananda s'asseyait et me l'appliquais sur le corps. C'est ainsi que j'adorais Nityananda comme le *saguna* et méditais sur lui, chaque jour plus intensément. Jamais je n'entretenais de pensées critiques au sujet de mon Guru et de son comportement. Jamais je ne prêtais l'oreille à ceux qui le critiquaient, quels qu'ils fussent. Parfois j'avais l'occasion de masser ses membres ou ses pieds sacrés. Ainsi, ma dévotion pour lui grandissait régulièrement, ma foi en lui se fortifiait et ma vénération s'approfondissait.

Mon Guru bien-aimé connaissait toutes mes pensées.

Parfois il m'en rendait conscient d'une manière subtile; parfois, sans raison apparente, il me parlait, sachant ce qui me traversait l'esprit. Un jour, à quatre heures et demie du matin, j'étais assis dans l'ancien hall avec beaucoup d'autres gens; l'atmosphère était tranquille. Bhagawan dit: "La méditation sur le Guru nous sauve de la mort... processus hautement mystérieux... yoga complet... connaissance totale. Oui, toute connaissance... est contenue en elle. Adoration suprême du Guru... haute méditation sur le Guru... thèmes du *Jnana Sindhu*... oeuvre admirable." Ayant ainsi parlé, il se tut. Je réfléchis profondément à ses paroles. Pour moi, elles avaient la force d'un mantra. J'ai toujours considéré les déclarations de Bhagawan comme des vérités absolues. Songeant donc à ses paroles, j'allai vers les sources chaudes et y rencontrai un disciple de Bombay, Krishna Shetty, tenant un exemplaire du *Jnana Sindhu* écrit en kannara. "Swami, dit-il, j'ai un livre intitulé *Jnana Sindhu*. Je n'en comprends pas le sens. Allons l'offrir à Baba Nityananda." "Bien", lui dis-je. Nous y allâmes ensemble. Il plaça le livre devant Babaji. Avec son "hmmm" caractéristique Bhagawan Nityananda me dit: "Prends-le". Je le pris comme son *prasad*. En fait, tout ce que je recevais de Gurudev était pour moi "*prasad*". S'il me donnait un fruit, je ne le considérais pas comme un simple fruit, mais le mangeais avec la plus grande dévotion comme un symbole du déploiement de la Shakti, en méditant quelques instants. De même je pris le livre et le portai à mon front*. Je l'avais déjà lu deux fois. Cet ouvrage avait été écrit par un Siddha remarquable, un *avadhut* accompli, Shri Chidananda. Il avait "réalisé" directement la Déesse Baglamukhi. Il demeurait sur la montagne nommée Baglamukhi, du nom de la Déesse, au bord de la rivière Tungabhadra, au-delà de Hampi. Bien que ce livre ne fût pas nouveau pour moi, je l'acceptai comme un nouveau *prasad* de Gurudev. Je m'assis dans un coin du hall et l'ouvris au chapitre traitant de l'ado-

ration du Guru primordial; je le lus trois fois avec grande attention. Il était chargé d'un sens profond. C'est un dialogue entre Parashiva et Kartikeya. La façon de méditer sur le Guru y est ainsi décrite : on doit méditer sur le Guru après l'avoir installé dans son être intérieur et s'être identifié à lui.

Mes chers Guru-bhaktas! Ecoutez maintenant de toute votre attention. Le chapitre commence ainsi : "O Kartikeya, dit Parashiva, tu es le plus fervent des Guru-bhaktas. La méditation sur le Guru élève au suprême degré. Elle est la voie mystérieuse des Etres Parfaits. Non seulement elle accorde les joies temporelles et la libération spirituelle, mais elle finit par transformer le sadhaka en Guru parfait, dont l'essence est pure lumière, et qui est immergé dans la béatitude transcendante. O Kartikeya! Malgré sa forme physique, le Guru n'a ni commencement ni fin. Sa nature est en vérité au-delà de la pensée. Le Principe du Guru est le Principe primordial, la pure béatitude. Bien qu'immobile, Il est la source première de tout mouvement. En lui toutes les pensées s'évanouissent et le cycle des renaissances prend fin. C'est le fondement de l'univers animé et inanimé. Cette Vérité est l'aboutissement de *Om*, la demeure des Siddhas, bien au-delà des spéculations sur le *saguna* et le *nirguna*. Elle n'est accessible qu'à un Guru; celui qui l'a réalisée y demeure sans retour. C'est la déité de tous les dieux, le support de tous, leur destination ultime et leur Soi le plus profond. Telle est la vraie nature du Guru. De temps à autre, Il s'incarne dans une forme humaine et y vit comme Principe du Guru. Il élève ses disciples à son propre niveau en leur accordant la grâce dont il contrôle l'action. La méditation sur la forme d'un tel Guru produit des effets sublimes. O Kartikeya, toi qui es établi dans le yoga! La gloire transcendante, sans forme ni attribut, fondement de toute existence, est en fait le Suprême Guru Lui-même. Toutes les directions, tous les espaces, toutes les montagnes, les forêts, les rivières, tous les océans, et les vastes régions terrestres com-

posées des cinq éléments*, sont ses différentes formes. Le Guru dans sa béatitude souveraine s'étend de l'est à l'ouest, du nord au sud, en haut, en bas, du paradis à l'enfer, sur le Kailas et le Vaikuntha. Il est la plus haute destination du "libéré". Il assume toutes les formes, tout en restant différent d'elles. Il n'appartient à personne et personne ne lui appartient.

"Le Guru est l'ultime but de *So'ham*. Il se manifeste lui-même comme *So'ham*. Il embrasse tout, l'animé aussi bien que l'inanimé. Il apparaît à la fois comme l'oeuf cosmique originel et comme le cosmos. Pour transmettre son pouvoir à ses bhaktas, ses sujets, ses enfants bien-aimés—en vérité son propre Soi—, il descend dans la forme humaine d'un Maître spirituel. Il est le fondateur de la voie des Siddhas. Ses comportements et ses voies sont impénétrables. Il n'est ni homme ni femme mais pur Guru. Son corps, dont les sept composants* sont saturés de Chit, a été purifié par le feu du Kundalini Yoga. L'*Om* originel, devenant *So'ham*, joue dans son prana. L'existence dans le monde, confuse aux yeux des autres, n'est pour lui qu'un jeu de la Chit-Shakti.

"Médite sur ce Guru, l'installant dans toutes les parties de ton corps. O Guru-bhakta! C'est l'adoration la plus haute. Fais le calme en toi, maîtrise les fluctuations de ta pensée, et détache ton esprit de tout objet interne ou externe; libère-toi de tout processus mental. Assieds-toi en pensant que le Guru est devant toi. Prosterne-toi devant lui, en qui sont présents tous les dieux, les mantras, les saints, les sages et les rishis. Prosterne-toi devant lui dans chaque direction. Adresse-toi à lui en ces termes: "O Gurudev! Tu embrasses tout! Tu apparais comme l'univers. Je me prosterne sans fin devant chacune de Tes innombrables formes." Médite ainsi sur le Guru, t'inclinant intérieurement, réalisant que le Principe du Guru t'enveloppe de toutes parts. Puis installe le Guru dans tout ton corps. Rappelle-toi que, tout comme le tissu est présent dans chaque fil et que chaque fil fait partie

du tissu, ainsi le Guru est en toi et tu es en lui. Considère que le Guru et toi ne faites qu'un. De même que le pot n'est pas différent de l'argile, tu n'es pas différent de ton Guru. Conscient de cela, assieds-toi dans une posture de méditation. Touche-toi la tête avec le sentiment que c'est la tête du Guru. Puis touche-toi successivement le front, les yeux, les oreilles, le nez, la langue, la gorge et les épaules, les considérant tous comme siens. De même, touche-toi la poitrine, le coeur, le ventre, le dos, la taille, les cuisses, les genoux, les chevilles et les pieds, avec le sentiment qu'ils sont tous siens et seulement siens. Touche-toi enfin les orteils de la même manière et, tout en accomplissant ces gestes de la tête aux pieds, ne cesse de chanter mentalement *Guru Om*. Ensuite, O Kartikeya, toi qui es plein d'amour pour le Guru, commence par les orteils et de la même façon, touche-toi les pieds, les chevilles, les genoux, les cuisses, le dos, le ventre et ainsi de suite, répétant continuellement *Guru Om*. Installant ainsi le Guru dans tout ton corps, touche-toi enfin la tête, en murmurant *Guru Om*. Alors, commence à méditer, avec le sentiment que tu es toi-même le Guru, le mantra, que tu es toute chose. Le Guru est en toi et tu es en lui. Médite ainsi chaque jour, sans jamais douter que le Guru est en toi et que tu es dans le Guru. En méditant et en répétant *Guru Om*, perds la conscience de ton moi."

Puis le Seigneur suprême continue: "O Swami Kartikeya! En prenant ton bain, éprouve la présence du Guru dans tout ton corps. Lorsque tu manges, sache que le Guru, qui réside dans ton coeur, reçoit la nourriture. Offre-la lui, et mange ensuite. Pense, en prenant ton bain, que c'est le Guru qui se baigne; en mangeant, que c'est le Guru qui mange. Abandonne toutes tes actions au Guru, à lui qui t'assure le vrai bien-être. Considère-le comme celui qui donne et celui qui jouit; comme l'offrande et celui qui offre. Etant ainsi complètement possédé par le Guru, répète à longueur de jour *Guru Om, Guru Om, Guru Om*. Telle est l'adoration suprême

du Guru.”

Parashiva reprend: “O Kartikeya! Un disciple, en adorant ainsi son Guru, en devient bientôt l'image vivante. On devient semblable à celui que l'on adore, dont on chante la gloire et sur lequel on médite. Méditer sur le Guru, l'adorer, répéter son mantra et être conscient de sa présence dans chacune de ses cellules, tout cela marque instantanément le coeur du disciple. Par conséquent, médite dans la solitude sur le Guru suprême, t'identifiant profondément à lui. C'est la voie secrète des Siddhas, la clé des Sadgurus, “le lit divin” du repos intérieur des Guru-bhaktas, et l'échelle qui mène à la cité de la libération. Mais ceux qui n'ont pas de dévotion pour le Guru ne trouveront aucun intérêt à cette vérité. O Swami Kartikeya! Seuls ceux que le Guru a bénis peuvent sonder ce mystère. Sans la grâce divine, il est impossible de comprendre l'adoration du Guru, ni d'y trouver aucun charme.”

Ayant ainsi décrit la gloire du Guru, la façon de l'adorer et de méditer, le Seigneur Shiva repartit pour le mont Kailas. Alors Shri Kartikeya s'absorba dans la méditation sur le Guru.

Voilà donc le thème du *Jnana Sindhu*. C'est ainsi que moi aussi je pratiquais mon sadhana. Ce passage sur l'adoration du Guru, dans ce livre offert par mon Guru vénéré, était pour moi plus qu'une suggestion : je réalisai qu'il était un ordre de mon Guru. Je ne retournai pas chez moi, mais restai à l'ashram, tout près de Guru Nityananda. A la nuit tombante, les activités de la journée terminées, l'atmosphère devint tranquille. Gurudev se retira dans sa chambre. J'allai dans la grande salle et m'assis en posture de méditation, face à l'est. Songeant aux instructions du Seigneur Shiva à Kartikeya dans le *Jnana Sindhu*, je commençai à méditer. Je considérai la Conscience omnipénétrante comme Nityananda, et les rivières, les océans, les grottes, les montagnes, et les cinq éléments* comme ses différentes formes. Regardant le ciel comme sa tête, la terre comme ses pieds, les points

cardinaux comme ses oreilles, le soleil et la lune comme ses yeux, je commençai à méditer sur l'omniprésent Nityananda. C'est ainsi que je méditai, considérant tout l'univers extérieur comme son incarnation. Mon esprit s'absorba de plus en plus dans cette contemplation. Puis, tournant ma conscience au-dedans, je contemplai Nityananda en moi. Tout d'abord je me touchai la tête, en pensant à mon Guru bien-aimé. "Nityananda est dans ma tête; il est dans mon front. Mon bien-aimé Nityananda est dans mes deux oreilles. Nityananda est dans la lumière de mes yeux, il est dans ma gorge. Nityananda est dans mes bras. Il est dans mes mains. Baba Nityananda est dans mes doigts. Il est l'âme demeurant dans mon coeur. Shri Nityananda est dans mon ventre. Il est dans mon dos. Shri Guru Nityananda est dans mes cuisses, il est dans mes genoux. Nityananda est dans mes jambes. Il est dans mes pieds."

Je l'installai ainsi dans tout mon corps. Je répétais continuellement *Guru Om, Guru Om*, en touchant ces différentes parties du corps et le sentais en chacune d'elles. Quelle joie! Mon angoisse avait disparu, j'avais le coeur léger; des courants de fraîcheur coulaient en moi. Je restais plongé dans la béatitude. Penser au bonheur extatique des saints remplit le coeur de ravissement. Il me souvient d'un chant:

"Quand je m'unis au Pur, je devins pur;

Mon moi disparut, je devins Dieu Lui-même."

Tandis que j'installais ainsi le Guru dans mon corps avec un profond amour, je m'absorbais tout entier dans son adoration. Sur quel lit de bonheur je reposais, libre d'inquiétudes! Quels purs délices goûtais-je alors! En quel royaume céleste me trouvais-je soulevé! Emporté dans la barque de l'amour, glissant sur l'océan de la joie du Guru, je jouais dans les vagues de l'extase, rafraîchi par les brises qui m'enveloppaient.

Entre-temps, l'horloge sonna minuit. J'avais médité pendant trois heures! Mais jusque-là, je n'avais accompli que

la première moitié de ma nouvelle méthode. Cette fois-ci, je commençai par le bas. Je me touchai les pieds, disant: "O Gurudev! habite-moi, Nityananda, Tu es dans mes pieds, Tu es dans mes genoux. Nityananda est dans mes jambes, mon Guru Nityananda est dans mon dos. Sadguru Nityananda est dans mon ventre. Baba Nityananda est dans mon nombril. Il est dans mes côtes. Bhagawan Nityananda, dans sa béatitude transcendante, réside dans le lotus de mon coeur. Nityananda est dans ma *mala* de *rudraksha*. Il est dans mes bras. Guru Nityananda est dans ma gorge. Il est dans ma bouche. Nityananda est dans ma langue. Il est dans mon nez. Nityananda est dans mes yeux. Il est dans mon front. Sadguru Nityananda est la lumière éclatante du *sahasrar* dans le *brahmarandhra*."

Comme je m'absorbais plus profondément dans la méditation sur mon Guru Nityananda, des pieds à la tête, le prana s'apaisa dans mon coeur. Je ressentis une douleur aiguë dans le *muladhar*, comme s'il avait été frappé par un éclair divin. Alors, le prana se déplaça avec force dans tout mon corps; mes nerfs en frémirent; je m'absorbai complètement en méditation. A trois heures du matin, j'entendis Nityananda Baba m'appeler: "Lève-toi". Je me levai en extase. Mon ivresse se dissipa peu à peu. Babaji prit un bain aux sources chaudes, et je fis de même après lui. Puis, à nouveau, la méditation s'empara de moi. Mon *Gurubhava* s'intensifia. Une grande paix rayonnait en moi.

Quand le jour se leva, Bhagawan Nityananda sortit et s'assit sur son lit. Habituellement tous les visiteurs recevaient son darshan de loin. Souvent mon tour venait en dernier. Après le darshan, je restai là, debout. Babaji me dit: "C'est ça... C'est la bonne façon de méditer." Levant la main en *chinmudra*, il ajouta: "C'est la véritable méditation.... Oui.... Oh, oui.... C'est ça.... contient connaissance.... adoration.... extase, oui, extase.... oui.... subtile, parfaite méditation." Puis il se mit à fredonner.

Je réalisai que j'avais été pleinement initié à la méditation.

J'adoptai cette méthode de méditation sur le Guru. Je me levais chaque jour à trois heures du matin, lorsqu'aucun bruit ne trouble l'atmosphère. C'est le moment le plus propice pour méditer. Après mon bain, je me prosternais dans toutes les directions, avec le sentiment qu'un seul Esprit les embrasse toutes. Puis je méditais sur mon Guru bien-aimé. Pendant une partie silencieuse de la nuit, je méditais à nouveau. Ces deux périodes étaient particulièrement favorables à ma méditation. Parfois, ne pouvant prendre de bain, je me lavais simplement les mains, les pieds, le visage et la bouche, après quoi je m'asseyais pour méditer dans ma chambre de méditation où j'avais accroché des photos de Gurudev et d'autres Siddhas. La photo de Gurudev n'était pas pour moi un objet inanimé. De même qu'en sa présence je me conduisais avec crainte et respect, réserve et pureté, de même dans ma chambre de méditation je ne m'asseyais jamais les jambes allongées dans la direction de son image, et me déplaçais avec une attention scrupuleuse. J'agissais ainsi parce que cet endroit, surtout pendant la durée de la méditation, est saturé des rayons de Chiti. De plus le Guru demeure pleinement là où son image est adorée. Lorsque je méditais dans cette pièce, j'invoquais aussi tous les Siddhas: "Puissent ces Siddhas qui ont atteint l'état suprême par la grâce du Guru, en adorant ses pieds bénis, puissent tous les Siddhas passés, présents et à venir, me protéger et m'accorder toute la plénitude de la Shakti!"

Pendant cette période, je me tenais généralement à l'écart des gens, chacun ayant son aura particulière qui s'accorde ou non avec la nôtre. Autour de l'ashram de Kakabushandi, dans les Himalayas, le pouvoir subtil du Nom Divin saturait l'atmosphère sur des kilomètres. Dès qu'un passant entrait dans cet ermitage, fût-il le dernier des imbéciles, il se mettait à chanter spontanément le nom de Rama. De même, Shri Nityananda avait imprégné l'atmosphère de son calme, de

son détachement et de son silence. Le rayonnement de sa présence était tel que les gens qui venaient de Bombay, quels que fussent leur disposition ou leur rang social, se calmaient spontanément, lorsqu'après un bain aux sources chaudes, ils s'approchaient de son ashram. La personnalité de Bhagawan Nityananda dominait l'atmosphère. Son détachement parfait, son silence et sa quiétude, influençaient tous ceux qui venaient à lui; chacun restait assis en paix, méditant sans effort en sa présence. Quant à moi, mes méditations régulières faisaient grandir mon enthousiasme, m'apportant de nouvelles expériences; il me semblait que j'avançais vers mon but spirituel à une très grande vitesse.

MES EXPERIENCES SPIRITUELLES

Ainsi j'adorais le Guru et méditais sur lui. Un soir, j'allai recevoir le darshan de Bhagawan Nityananda. En général, une fois que j'avais reçu son darshan, Bhagawan Nityananda me demandait toujours: "Pars-tu maintenant?" Ce soir-là, il ne me posa pas la question habituelle; je restai donc et passai la nuit immergé dans la joie de la méditation sur le Guru.

Initiation

Le matin du 15 août 1947 se leva. Jour propice et merveilleux! Quel sort exceptionnel il me réservait! Ce fut le jour le plus remarquable de ma vie, le jour le plus significatif, non seulement de cette vie-ci, mais de nombreuses vies passées. Ce jour sacré entre tous, oui, le plus propice de tous les jours propices, se leva donc.

Le soleil se levait doucement au-dessus de l'horizon. L'atmosphère était tranquille. J'étais debout dans le coin est du hall, absorbé dans la contemplation du Guru. Dans le coin opposé se trouvait Monappa, le cuisinier de Gurudev. Dans la salle de méditation, Gurudev faisait entendre son "hmmm" caractéristique qui indiquait la fin de sa méditation. Bientôt il apparut, sous une forme que je n'avais jamais vue auparavant. Il portait de belles sandales de bois. Il allait et venait, se souriant à lui-même et chantant certains mystérieux

mantras. Puis, souriant et fredonnant, il se tenait devant moi, avec son châle blanc, son langouti et les sandales, à ses pieds. A maintes reprises, il me fit face, faisant entendre son "hmmm" retentissant. Une heure passa de cette façon.

Puis Gurudev vint près de moi, et son corps toucha le mien. La surprise me paralysa complètement. J'étais debout, tourné vers l'est, et Gurudev vers l'ouest, son corps contre le mien. J'ouvris les yeux pour le regarder. Ses yeux, grands ouverts en *shambavi mudra*, plongeaient droit dans les miens! J'étais stupéfié. Je ne pouvais fermer les yeux; j'avais perdu tout pouvoir de volonté. Les rayons divins émanant des yeux de Gurudev paralysaient littéralement les miens. Nous restâmes ainsi pendant un court moment. Puis j'entendis la mélodie céleste de son "hmmm".

Quand je revins quelque peu à moi, je constatai qu'il avait reculé d'un pas. "Prends ces sandales, me dit-il, et porte-les. Aimerais-tu porter mes sandales?" Confondu, je répondis fermement et avec respect: "Gurudev, ces sandales ne sont pas faites pour que je les porte, mais pour que je les adore. Laissez-moi vous tendre mon vêtement¹. Je vous en prie, faites-moi la grâce d'y poser vos pieds et d'y laisser vos sandales."

Mon Guru vénéré accepta ma requête. Faisant entendre son "hmmm", il leva le pied gauche et déposa la sandale sur mon vêtement. Puis, reposant le pied gauche et levant le droit, il y déposa l'autre sandale. Il se tenait exactement face à moi. A nouveau il me regarda dans les yeux. Observant de toute mon attention, je vis un rayon de lumière émaner de ses pupilles et entrer en moi. Il me brûlait comme une fièvre ardente. Sa lumière m'éblouissait comme celle d'une lampe très puissante. Lorsque ce rayon pénétra dans mes pupilles, je frissonnai de joie, de stupeur et de crainte.

¹ simple étoffe qui couvre les épaules (les *sannyasi* sont généralement vêtus de deux morceaux d'étoffe, un autour des reins et un sur les épaules).

J'en percevais la couleur, et je chantais *Guru Om*. C'était un rayon ininterrompu de divine splendeur. Il passait sans cesse de l'or fondu au safran, puis à une teinte plus profonde que le bleu d'une étoile brillante. Je restai cloué sur place.

Alors Gurudev se déplaça légèrement, chantant son "hmmm"; je bougeai aussi, me ressaisissant. Je m'inclinai devant les sandales posées sur mon vêtement. Je me prosternai à ses pieds, puis je me levai, le coeur battant de joie. "Gurudev, dis-je d'une voix douce et tendre, quelle grâce divine! J'ai obtenu aujourd'hui la plus haute faveur. Ayez la bonté de demeurer en votre plénitude dans ces sandales, et permettez-moi de les adorer, bien que je ne sache pas comment faire." Comme je disais ces mots, il se dirigea vers l'ouest du hall. Il revint avec des fleurs, deux bananes, quelques bâtonnets d'encens et une pincée de *kum-kum*. Il plaça le tout sur les sandales tandis que je chantais *Guru Om*, *Guru Om*.

Il s'assit et prononça à sa manière aphoristique: "Tous les mantras... tous un... chacun... issu de *Om*. *Om Namah Shivaya Om*... penser *Shivo'ham*, je suis Shiva... Shiva. Shiva... *Shivo'ham*... doit être une répétition intérieure. Intérieure... supérieure à extérieure."

Tout en fredonnant son "hmmm", il se retira. Ce son transmettait parfois diverses instructions. Si Gurudev tournait la tête en l'émettant, c'était pour me suggérer de partir. Mais il n'avait pas encore fait ce geste; je restai donc là, debout. Bhagawan revint, tenant un châle bleu dont il m'enveloppa. Quelle chance merveilleuse! Depuis le petit matin, j'avais reçu ces dons précieux les uns après les autres. Puis il alla vers la cuisine où Monappa était en train de disposer sur un plat des *bhajiya* de bananes vertes. Il en prit deux poignées, revint et les déposa sur le vêtement qui avait reçu les sandales et les autres présents. Finalement, avec son "hmmm" plein de joie, il me fit signe de partir.

Jour mémorable et sacré! Présage de bon augure!

Moment béni! Quels actes méritoires avais-je accompli pour mériter une telle grâce!

J'étais au comble de la stupéfaction. Je n'avais jamais pensé qu'une pareille chose puisse m'arriver, et qu'un jour je recevrais les sandales du Guru, moi, un simple visiteur, étranger à ces lieux, alors que Bhagawan Nityananda avait tant de fidèles qui lui étaient dévoués depuis de longues années. Certains étaient très âgés. D'autres étaient d'importants hommes d'affaires. Chacun se croyait le plus avancé et le plus expérimenté, le plus proche de Bhagawan. Quant à moi, je n'avais pas accompli de sadhana particulier et n'avais atteint aucune étape importante. Je ne possédais ni château, ni usine. J'étais, à tous points de vue, un pauvre homme. Tout ce qui s'était passé était le signe d'une chance exceptionnelle.

Mon Guru était un parfait *avadhut*. Il avait voyagé pieds-nus à travers tout le pays. Or, ce jour-là, il avait mis des sandales à ses pieds, ces pieds de lotus* qui sont adorés par les dieux et par les hommes et qui accordent la connaissance du yoga et effacent tous les péchés. Il avait alors marché de long en large et s'était finalement arrêté devant moi. Il m'avait donné ses sandales, directement de ses pieds! Ainsi s'était dissipée mon angoisse, mes péchés avaient été anéantis, le voile de l'ignorance s'était déchiré, et le cycle des naissances et des morts avait pris fin.

Quel événement glorieux! Habituellement, Nityananda l'*avadhut* n'accordait pas sa grâce d'une manière si directe, mais la transmettait par une *mudra* ou un geste, sans but apparent. Qu'il me donnât lui-même ses sandales était inconcevable. Lui qui n'en portait jamais en avait porté ce jour-là et les avait déposées sur mon vêtement de *sadhu*, non pas avec ses mains, mais directement de ses pieds sacrés! Qui plus est, jamais il ne fixait un visage de cette manière; même si parfois il dirigeait son regard vers quelqu'un, il le détournait aussitôt. Ce jour-là, il m'avait fixé dans les yeux,

de ses yeux grands ouverts dans la *shambavi mudra* de Parashiva, comme s'il ne m'avait encore jamais vu. Il était entré en moi par son divin rayon de Chiti qui octroie tous les pouvoirs. En contemplant ce rayon, j'étais passé par différents états : tremblements, flots de larmes, stupéfaction, détachement et joie suprême. Il m'avait ainsi accordé l'Initiation. Puis il m'avait appelé près de lui. Ainsi ce pauvre *sadhu*, qui s'était toujours tenu à distance, avait eu, pour la première fois, la chance d'approcher le Seigneur. Il était inhabituel de voir un étranger si démuné s'asseoir si près de Bhagawan en présence de tous les autres. En vérité Parashiva, le dieu que j'adorais, fidèle à son Nom d'*Ashutosh*, c'est-à-dire : "Celui qui est satisfait de peu", me récompensait généreusement pour le simple fait d'avoir répété son Nom et jeûné tous les lundis. Ce que dit le poète de la munificence du Seigneur Shiva s'applique totalement à Bhagawan Nityananda :

"O Seigneur au coeur simple ! Tu m'as donné le monde entier en un instant. Nul autre, dans tout l'univers, n'est aussi généreux que Toi."

Shri Gurudev m'avait fait asseoir près de lui. En me donnant le mantra chargé de Chiti *Om Namah Shivaya*, en m'indiquant le vrai sens de *Om*, et en prononçant *Shivo'ham*, il m'avait rendu pleinement conscient de mon identité avec Shiva. Il m'avait indiqué une forme d'adoration consistant à répéter le mantra de Shiva, ce mantra béni, composé de cinq lettres sanscrites. En prononçant *Shivo'ham* : "Je suis Shiva" —Celui qui demeure au fond du coeur—, il m'avait transmis l'immortel message du Seigneur éternel. En déclarant : "Tout est *Om*", il m'avait conféré la Connaissance absolue que tout est le Soi unique.

Lorsqu'un avare se met à distribuer tous ses biens amassés, celui qui les reçoit est comblé ! Je l'étais tout autant. Quand Gurudev avait prononcé les mots : "*Shivo'ham*... s'imprégner de cette pensée... Je suis Shiva", il avait détruit, par la force

irradiante du mantra de Parashiva, tous les innombrables sons qui, depuis des temps immémoriaux, s'élèvent dans l'*akasha* du coeur, ces sons qui nous font transmigrer indéfiniment d'une existence à une autre. Il avait aussi anéanti tous les sentiments impurs faits de désirs, de frustrations et d'illusions, engendrés par la notion du "moi" et du "mien". Il avait fait entrer en mon coeur le grand mantra de Shiva, sa nature même, qui, à la lumière de la Conscience, jaillit sans cesse des profondeurs; le mantra qui est illumination et incarne cette vérité: "Je suis parfait", Verbe transcendant de Shakti. Les flammes de sa grâce avaient consumé tous mes péchés et le *karma* de toutes mes vies passées.

Puis, Gurudev m'avait enveloppé d'un châle bleu. De même que l'armure protège le guerrier des coups et des armes de l'ennemi, le châle me protégeait contre l'assaut de la souffrance, la souillure du péché et des passions, la trahison de l'illusion, et contre les rudes attaques de la douleur et de la maladie. De plus, officiant comme un prêtre, il avait offert aux sandales des fleurs, des fruits, du *kum-kum* et des bâtonnets d'encens. J'avais reçu pour les adorer, les sandales consacrées par ce prêtre singulier à peine vêtu, Bhagawan Nityananda. Ma chance était exceptionnelle! Ce qui avait suivi reflétait sa grâce d'une manière encore plus éclatante. Tout en chantant son "hmm", il était allé lui-même chercher les *bhajiya* grésillants, en était revenu les mains pleines, et les avait posés sur les sandales. Il leur avait rendu le culte de la main qu'il levait habituellement en *abhaya mudra*, et ces mains de lotus, divines et conscientes, avaient aussi offert le *prasad*. A cet instant mon esprit avait été inondé d'anciens souvenirs : je me rappelais des actes rituels semblables, accomplis dans mes vies antérieures.

Je sortis de la salle; je ne me laissais pas de porter à ma tête* les sandales consacrées; je savourais les *bhajiya* un par un, et respirais le parfum des fleurs. La douceur et la beauté de mon précieux châle me réjouissaient le coeur. Mon esprit

silencieux, concentré et immobile jusqu'alors, se mit à déborder d'allégresse. Dans ce nouvel état d'exubérance, tristesse, inquiétude, inertie avaient disparu. J'étais plein d'ardeur, d'enthousiasme et de joie extatique. De plus en plus heureux, je pensais sans cesse aux sandales de Gurudev. Je fredonnais ce verset du *Gurupaduka-ashtakam*:

“Tel était l'enseignement de Shri Dattatreya;
sa grâce me fut salutaire; je fus guéri de la fièvre
des *samskara* de nombreuses vies. Je ne peux
oublier ces sandales de Shri Guru.”

Me réjouissant de cette merveilleuse fortune et rendant grâce à Parashiva que j'avais adoré jusqu'alors pour sa générosité, je me dirigeais vers ma demeure. Tandis que je marchais, ma dévotion pour le Guru ne faisait que s'accroître. Selon l'indication reçue, je me répétais une fois de plus: “Le Guru est au-dedans, le Guru est au-dehors”, et je fus inondé de joie; son intensité vivifiait mon *Gurubhava*. Je portais sur ma tête les sandales du Guru. Alors, comme je traversais le square Gandhi, près d'un petit pont à côté duquel se trouve un arbre (à la limite de l'actuel “Shri Gurudev Ashram”), mon *Gurubhava* se transforma en *Brahmabhava*. Pendant un court instant, je fis l'expérience de l'Un dans la diversité, toute différenciation “intérieur-extérieur” s'étant évanouie. Tandis que je répétais *Guru Om, Guru Om*, en pensant: “Le Guru est au-dedans, le Guru est au-dehors”, la doctrine védantique de l'Absolu, que m'avaient enseignée différents maîtres, m'apparut spontanément en un éclair.

Le dieu Varuna, lui aussi, répandit sur moi sa bienveillance. De minuscules gouttes de pluie commencèrent à tomber doucement. Une brise fraîche soufflait paisiblement. Je clignais des yeux. D'innombrables faisceaux de rayons se mirent à briller en moi; des myriades d'étincelles minuscules scintillaient. Les yeux fermés, je contemplais leur splendeur. Je voyais des points infinitésimaux miroiter et circuler à travers tout mon corps à une vitesse étonnante. Je débordais

de joie et d'étonnement. J'ouvris les yeux et regardai au dehors... Là aussi!... Une infinité de minuscules particules bleues scintillaient par rangées entières! Je fus emporté vers des régions d'extase. Un spectacle nouveau et merveilleux se déployait, non pas sur un écran, mais réellement tout autour de moi. Je marchais doucement, ne sachant trop si je suivais le chemin ou si le chemin me suivait. Je m'arrêtai près du temple de Gavdevi¹. (En ce temps-là, Gurudev était en train de rénover le temple de Gavdevi, à proximité duquel il faisait construire trois petites pièces). Mes yeux se tournèrent spontanément vers Ganeshpuri. Pensant à mon Guru bien-aimé, à nouveau je me prosternai intérieurement devant lui. J'avançais le long de la route. La grâce de Varuna descendait encore en une pluie fine et douce. Les gouttes délicates se mêlaient aux rayons frémissants de la lumière bleue. Quel spectacle glorieux! Je marchais lentement, me souvenant en mon coeur du Guru qui est le Soi de tous, et transportant ses sandales sacrées. Aujourd'hui encore, je me souviens très clairement de cette expérience d'Unité. Je vois encore ces minuscules points bleus.

J'arrivai au temple de Vajreshwari, qui est consacré à la suprême Shakti, Mère du Yoga, sous l'aspect de la déesse Vajra. Le temple de la déesse Vajreshwari est un lieu saint unique, chargé de force spirituelle. D'après les légendes, de nombreux yogis Siddhas, sages et rishis y ont jadis séjourné et célébré le culte. On dit que le Seigneur Rama Lui-même aurait visité ce temple. Il est entouré de collines boisées. Plusieurs sources chaudes aux vertus curatives se trouvent à proximité. Une petite rivière ajoute à la beauté du site. Derrière le temple de la déesse, il existe un petit sanctuaire consacré à Dattatreya. C'est là que je vivais.

¹ lieu dit Gavdevi qui doit son nom à un petit sanctuaire dédié à la Mère divine; situé à un kilomètre de Ganeshpuri, c'est là que se trouve maintenant Shri Gurudev Ashram.

Je prenais mon repas avec Baba Saheb, le responsable du temple. Il me l'apportait chaque jour à heure fixe et me témoignait le plus grand respect. Je vénérâis les sandales du Guru dans le sanctuaire de Datta, et la nuit j'y méditais. Pendant quelque temps, je me rendis chaque jour à Ganesh-puri pour avoir le darshan de Gurudev, après avoir pris un bain aux sources. Ma foi et ma dévotion s'intensifiaient toujours plus. Je vécus longtemps au temple, béni par la grâce de la déesse Vajra, Mère de la Conscience; d'Elle, je recevais ma nourriture quotidienne.

Plusieurs jours passèrent ainsi. Un matin, après le darshan de Shri Gurudev, je restai debout. Il fit entendre son "hmm" familier, me donna un fruit et me demanda de partir. Mais je restai sans bouger. Alors Gurudev parla à nouveau: "Va.... vers ta hutte.... à Yéola.... oui.... Yéola.... continue à méditer.... poursuis la Connaissance.... là-bas.... va."

Je partis, inquiet et triste, mais entièrement résolu à me soumettre à l'ordre de mon Guru. J'attachais plus d'importance que jamais à l'obéissance au Guru. Obéir à l'ordre du Guru est la plus haute forme d'ascèse. C'est la répétition de mantra la plus efficace; c'est le vrai sadhana. C'est en fait notre devoir suprême. Rien n'est plus bénéfique pour le disciple que l'obéissance au Guru. Servir le Guru est le culte le plus haut. C'est, en vérité, l'adoration de l'univers entier. J'en avais la conviction. Conscient que l'obéissance au Guru est le plus noble devoir d'un disciple, je partis pour Yéola dès le lendemain.

J'arrivai à Yéola. Le jour suivant, je retournai dans ma hutte à Suki, pour continuer mon sadhana. Ma hutte était orientée vers le nord, entre deux manguiers, l'un à l'ouest, l'autre à l'est. Tout semblait m'attendre. J'installai les sandales de Gurudev dans la hutte. Après avoir mangé le fruit qu'il m'avait donné, je m'assis pour méditer.

Mon état de confusion

Je ne sais pourquoi, mais le lendemain matin, je me trouvais dans un état étrange. J'avais fait de mauvais rêves pendant la nuit et en éprouvais encore un malaise. Je me sentais nerveux. Mon corps entier se mit à me faire mal. J'avais l'impression que des aiguilles transperçaient chacune de mes cellules. Je ne parvenais pas à comprendre ce qui pouvait m'être arrivé si soudainement. Qu'étaient donc devenues l'extase et la joie des jours précédents? Mon esprit était passé d'un extrême à l'autre. Mon orgueil et mon arrogance étaient bien rabattus. Une fois de plus, je me retrouvais pauvre et démuné. J'étais plein de remords. Où avait disparu cette extase? Hélas! Que s'était-il passé? Comment ce nouveau monde de joie épanouie s'était-il dissous? J'avais connu un état si merveilleux! Qu'était-il devenu? Swami Muktananda éprouva le même sentiment de l'irréalité des choses qu'un homme qui regarde les restes de sa capitale, naguère chérie pour sa beauté, aujourd'hui ruinée par le destin.

Je sortis de la hutte pour m'asseoir sous mon cher manguier qui était toujours impassible. "Qu'est-ce qui ne va pas? Comment cela est-il arrivé?" J'étais rongé d'inquiétudes. Je perdais mon sang-froid. L'anxiété fit place à l'abattement. Mon vieux compagnon, Babu Rao, venait d'habitude passer la nuit chez moi. Je lui demandai de retourner chez lui à Yéola, et il partit. J'étais tourmenté par ces questions: "Qu'est devenue mon extase? Où s'est évaporé ce nouveau royaume de joie que j'avais trouvé à Ganeshpuri?" Cette joie profonde d'alors avait fait place à l'anxiété et à toutes sortes de doutes et de craintes. Mon corps entier me faisait mal. Ma tête était tellement échauffée que l'inquiétude, la peur et la colère s'emparèrent de moi.

Il était onze heures et demie du matin. Mon propriétaire m'apporta le repas. A cette époque, je ne prenais que des *chapati* de millet, un légume au "curry" et du lait. Je m'assis

pour manger. La nourriture me répugnait, mais je me forçai à prendre un demi-*chapati* et un peu d'eau. Puis je me levai. J'allai m'asseoir sur la balançoire suspendue à l'un des manguiers, ces vieux compagnons de mes jours de sadhana. Je n'avais pas le moindre enthousiasme. Mon regard était terrifié par tout ce qu'il voyait. J'étais loin de Gurudev. A qui pouvais-je parler de mon nouvel état? Je descendis de la balançoire, grimpai dans mon cher manguier, et m'y assis paisiblement quelque temps. Mais bientôt la même angoisse me saisit. Mon esprit était de plus en plus agité. Je n'ai pas le coeur à confesser quels sentiments l'obsédaient; jusqu'à trois heures je fus accablé par des pensées impures, hostiles et coupables. Le propriétaire revint, m'apportant une boisson chaude. Je la bus et me mis à faire les cent pas d'est en ouest, près de ma hutte. Pendant ce temps, les habitants des villages voisins vinrent me rendre visite. Je les reçus mal. Si l'on me posait une question, je ne répondais pas correctement. Je ne tenais pas en place; je m'asseyais à mes endroits préférés, sous le manguier par exemple, mais un malaise aigu m'en chassait chaque fois.

Un jour, Gurudev avait raconté une histoire. Je m'en souvins alors, parce qu'elle décrivait tout à fait mon état. Un homme qui n'était bon à rien, vivait dans la paresse et la misère; où qu'il allât, l'indigence l'accompagnait. Toute personne riche, généreuse et noble d'âme à qui il rendait visite se retrouvait à son tour pauvre et avare. Un jour, en désespoir de cause, il partit pour le mont Kailas. En route, il aperçut un homme cheminant devant lui. Le malheureux hâta le pas et le rattrapa. "Ami, demanda-t-il, où vas-tu? Faisons route ensemble." L'autre offrait une image encore plus désespérée du malheur. "Pauvre fainéant, répondit-il, comment pourrais-je t'accompagner? Je suis le messager de ton propre destin. Je dois te précéder pour préparer ton arrivée, afin que la pauvreté, l'apathie, la confusion mentale et la stupidité soient là pour t'accueillir. Comprends-tu

maintenant pourquoi je suis si pressé?" Cet infortuné, avait commenté Gurudev, sera chaleureusement accueilli par la misère la plus totale n'importe où, même au mont Kailas.

Parmi les nouveaux visiteurs de notre ashram, certains sont affligés de la même misère. Où qu'ils soient, même dans l'ashram d'un Siddha, ou dans un *satsang*, ces malheureux auront toujours l'air prostré, triste et désespéré. Obsédés par la vie qu'ils mènent en ville, ils rêvent de films, de plaisirs, de confort et de clubs. "Quand retournerons-nous à Bombay?" Ce genre de soucis accapare leur coeur.

Muktananda était dans le même état que le triste individu de l'histoire. Même les manguiers, sous lesquels je trouvais toujours tant de joie à m'asseoir, me troublaient intensément ce jour-là. Mes chers visiteurs de Yéola, qui aimaient tant le *satsang*, me semblaient sans coeur. A six heures, Babu arriva, accompagné d'une vieille femme qui m'était chère et qui me ravissait chaque après-midi en me chantant des poèmes. Dès qu'elle arriva, je lui demandai de chanter une strophe que j'aimais particulièrement :

"Un jour enfin, une nouvelle naissance fait de nous un être humain. Si nous laissons échapper cette occasion, à nouveau tout le cycle se répétera. Plongez dès à présent dans votre âme. Ne vous contentez pas d'une vie légère et facile."

Ce chant de Namdev, est chargé d'un sens profond. Il nous enjoint de faire l'expérience du Soi dès maintenant dans notre corps. Il n'est pas facile d'obtenir un corps humain. Habitez-le avec discernement, sinon vous aurez à renaître. Cette femme chantait toujours ce passage exaltant avec une émotion profonde, mais ce jour-là, je n'en éprouvai aucune joie.

Elle chantait aussi un poème composé par Janabaï, la chère disciple de Namdev. Janabaï était une grande yogini et une grande bhakta. Elle avait réalisé la Vérité, et possédait de grands pouvoirs. Elle s'était entièrement consacrée à son

Guru. Pleinement satisfait d'être servi avec tant d'amour, le Seigneur Pandurang, si difficile à atteindre même pour un yogi, lavait le linge, tournait la meule à grain, faisait le ménage avec elle, lui parlait et chantait pour elle. Il devint son compagnon fidèle. Cela ne devrait pas vous surprendre, car il n'est pas rare de voir la dévotion au Guru accomplir de tels miracles.

Je demandai encore à la vieille femme de chanter la strophe suivante :

“O Seigneur! Je ne t'ai servi d'aucune manière. Pourtant, ô Vithal! tu as porté toutes mes peines et tous mes tourments. Demeurant auprès de moi jour et nuit, tu m'as même aidée à moudre et à broyer le grain. O Seigneur, pardonne-moi! Jani, la servante de Namdev, t'en supplie très humblement.”

Ce poème m'avait toujours inspiré l'émotion la plus pure. Ce jour-là cependant, il avait perdu tout son charme. J'étais sans enthousiasme, sans amour. Hélas! Que s'était-il passé? Quelle misère!

Je demandai à la chanteuse de partir et rentrai dans ma hutte. J'étais accablé par des émotions troubles et douloureuses. Mon corps se mouvait indépendamment de ma volonté. Mon malaise ne faisait qu'augmenter. Au coucher du soleil, Babu alluma une lampe et un bâtonnet d'encens. Il célébra l'*arati* et chanta des hymnes en s'accompagnant du tamboura.

Bientôt ma respiration s'altéra. Par moments, mon abdomen se dilatait, et j'expirais avec force. A maintes reprises, après l'expiration, mon souffle était suspendu, et après l'inspiration, retenu au dedans. Ce trouble, qui semblait être une menace de mort prochaine, me fit perdre mon sang-froid. La terreur m'envahit. Je sortis dans cet état de confusion. Il était environ huit heures du soir. La lune brillait, mais je la trouvai sombre. J'entendis des bruits étranges

venant de loin. J'étais terrifié. J'appelai Babu Rao: "Babu, lui dis-je, tu ferais mieux de rentrer chez toi maintenant. Mon coeur n'est pas en bon état, et j'ai l'esprit troublé. Je suis certain de mourir d'une défaillance cardiaque cette nuit. Pars; sinon les gens vont te tracasser. Et même si je survis, il se peut que je devienne fou. J'ai le cerveau malade. Fais ce que je te dis et pars." Il me quitta, le coeur gros.

La nuit avançait. L'atmosphère était d'un silence et d'un calme absolu. Le clair de lune inondait toute la campagne. J'étais obsédé par une envie folle de danser, de sauter et de crier qui ne faisait que s'accroître. Des pensées fausses et dangereuses m'envahirent. Mon corps s'échauffa et ma tête s'alourdit. Chaque cellule de mon corps se mit à gémir.

La terre entière tournoyait. Le ciel, les arbres tournaient. Je ne me levais que pour me rasseoir au même endroit. Je n'arrivais pas à comprendre ce qui m'arrivait, ni qui en était responsable. Soudain, je me sentis attiré vers les manguiers et aperçus Shri Gurudev assis entre eux, me faisant face. Il était maintenant plus de neuf heures. Quelqu'un semblait s'être emparé de mes yeux, me montrant toutes sortes de spectacles. A maintes reprises, je vis, vers les arbres, Gurudev apparaître et disparaître. Pendant ces expériences, je sentais qu'un pouvoir me dominait, me forçant à me conduire d'étrange façon. J'avais perdu le contrôle de ma volonté et me comportais de plus en plus follement. Mon esprit était dans un état de chaos complet. Je fis trois fois le tour des manguiers, me prosternai devant mon Guru, et rentrai dans la hutte.

Je regardai au dehors : le champ de cannes à sucre était en feu. Les flammes se propageaient rapidement, ce qui m'effraya encore plus. J'entendis des foules hurler d'effroi, comme si la dissolution universelle avait commencé. J'aperçus d'étranges créatures à forme humaine, de deux à quinze mètres de haut; ce n'étaient ni des démons, ni des demi-dieux. Ils dansaient nus, la bouche grande ouverte. J'entendis

encore des hurlements de terreur. Pendant tout ce temps, je gardais toute ma lucidité, observant objectivement mon état de folie. Bientôt, j'eus l'impression que j'allais mourir.

Quand je m'assis, mes jambes se nouèrent dans la posture du lotus. Je regardai tout autour de moi. Un vaste incendie faisait rage de tous côtés. Le cosmos entier était en feu. Un océan de flammes, en déferlant, avait englouti tout le globe. Une armée de spectres et d'autres esprits malins m'encerclait. Entre-temps, ma posture en lotus s'affermirait. J'avais les yeux fermés, le menton fortement pressé contre la gorge, si bien qu'aucun souffle ne pouvait s'échapper de mes poumons. Alors, avec une douleur aiguë, le noeud de *nadi* situé dans le *muladhar* fut déchiré. Mes yeux s'ouvrirent. Je voulus me lever et m'enfuir en courant, mais mes jambes restaient nouées. On aurait dit que mes pieds avaient été cloués pour maintenir cette posture. Mes paumes aussi étaient fermées. J'étais pleinement conscient de l'irréalité de tout ce que je voyais. Pourtant j'avais très peur. J'essayai de fermer les yeux, mais en vain. Je voyais cette fois la terre submergée par les eaux de la dissolution. Le monde entier, à l'exception de moi et de ma hutte, avait été détruit.

Puis une sphère semblable à la lune, d'environ un mètre vingt de diamètre, flottant sur l'eau, s'approcha, entra dans ma hutte et s'arrêta en face de moi. L'éclatante boule blanche buta contre mes yeux et me transperça. (Je peux assurer le lecteur que tous ces événements n'ont pas été rêvés ni imaginés, mais réellement vus). La sphère blanche descendue du ciel entra en moi. Comme sa lumière pénétrait mes *nadi*, ma langue se roula contre mon palais. J'avais les yeux clos. Je vis dans ma tête un éclat éblouissant, et fus terrifié. Ma tête se baissa jusqu'au sol et s'y fixa, tandis que j'étais toujours dans la posture du lotus.

La lumière rouge

Au bout d'un certain temps, mes yeux s'ouvrirent. Une lumière rouge, extrêmement agréable, apparut; elle tremblait et se mouvait doucement. Elle émettait d'innombrables étincelles qui se répandaient à travers tout l'univers. Tandis que je la regardais, mes jambes se dénouèrent, et je repris conscience de mon corps. Je me levai et sortis. Je regardai à droite et à gauche. L'atmosphère était calme. Je fus plongé dans l'étonnement, me souvenant de toutes mes visions, et je rentraï. Dès que je fermai les yeux, je revis la même lumière rouge. J'ouvris les yeux, sortis à nouveau, mais ne vis aucune trace des scènes précédentes. La nuit était très avancée. J'essayai de dormir, mais en vain. J'avais la tête lourde; cet état dura jusqu'à quatre heures du matin; puis je pris un bain. Ensuite, je m'assis dans la posture du lotus et commençai à méditer sur le Guru, comme avant. En un instant, mon esprit fut complètement tourné vers l'intérieur. Mon corps, noué dans cette posture, se mit à osciller. Le *muladhar* fut à nouveau transpercé douloureusement. Plongé dans l'extase des échos intérieurs de *Guru Om*, je voyais briller dans l'*akasha* du coeur une lumière qui me remplit de joie. Je méditai sans interruption pendant une heure et demie, puis un autre processus commença. Tantôt je criais comme un chameau, tantôt je rugissais comme un tigre. Je dus rugir d'une façon convaincante, car les gens crurent réellement qu'un tigre était entré dans le champ de cannes à sucre. Cela fut bref. Lorsque la méditation cessa, je me levai; mon corps était raide comme du bois et me faisait terriblement mal.

Lorsque j'eus tout à fait retrouvé mon état normal, je sortis de la hutte et m'assis sur la balançoire. Tout était paisible. Le soleil se levait à l'est. Les oiseaux gazouillaient dans les manguiers. Le propriétaire arriva, et alluma des bâtonnets d'encens. Une douce fumée se répandit, parfumant

l'atmosphère. "Babaji, me dit-il avec étonnement, je me demande ce qui s'est passé ce matin. On aurait dit qu'un tigre était venu ici. Or en arrivant, je n'ai trouvé que vous seul en méditation. Babaji, je dis la vérité. J'arrive juste des champs. J'ai entendu un tigre rugir pendant au moins une demi-heure."

C'était l'heure où je prenais une boisson chaude. D'habitude je la préparais moi-même dans la hutte, mais ce jour-là il la prépara et je la bus, d'une humeur pensive. C'était vrai qu'en méditant j'avais rugi comme un tigre, mais je me demandais comment on avait pu m'entendre de si loin. On m'aurait pris pour un fou si j'avais dit la vérité; aussi je gardai le silence. Je n'avais jamais rien lu ni entendu dire au sujet d'une telle expérience. Je n'avais entendu que des discours emphatiques sur le Vedanta et des commentaires obscurs des Ecritures.

Je restai tranquillement sur la balançoire. Ce matin-là, Babu arriva très tôt. Il souriait, content de trouver son Baba en bon état, ni mort, ni fou. Il se prosterna et s'assit. Un certain Patil, qui m'était très cher, venait balayer chaque jour. Il arriva aussi et commença à faire le ménage.

"Comment allez-vous, Baba? demanda Babu; vous aviez déclaré que vous alliez mourir ou devenir fou. J'ai prié Dieu pour que rien ne vous arrive. J'étais sûr que rien de semblable ne se produirait."

"Tu dis que rien n'est arrivé, lui dis-je, mais j'ai vu la mort universelle tout anéantir, la nuit dernière. Le cosmos entier était réduit en cendres. La terre était sous le déluge. Moi seul échappai de justesse à la mort. Babu, je ne suis pas bien, je suis devenu fou. Je n'en ai peut-être pas l'air, mais intérieurement je suis fou."

Babu apporta le tamboura et se mit à chanter quelques strophes. J'exigeais des visiteurs qu'ils s'assoient en silence ou qu'ils ne viennent pas du tout; aussi le silence régnait-il. J'écoutai avec une profonde attention ces vers du *Shruti Ki*

Ter:

“Souviens-toi du Soi, puis réalise-Le.
Libère-toi de la souffrance et de la mort.
Que la souffrance ne t’affecte pas.
L’âme individuelle et Dieu sont un.
Trouve ton repos en l’Ame.
C’est là ton premier devoir.
Ne t’attache pas au corps.”

Cela m’émut profondément. Mon corps fut pris de convulsions. J’entrai dans la hutte et m’absorbai en méditation. Ces jours-là, il ne me fallait aucun effort pour méditer; au contraire, la méditation s’imposait à moi d’elle-même. Je méditais involontairement de tout mon corps, jusque dans mes articulations, pour ainsi dire. Toutes les cellules de mon sang étaient stimulées, et le prana circulait dans mes *nadi* à une vitesse étonnante. Une lumière rouge apparut soudain, semblant émerger de moi. Elle mesurait environ soixante centimètres de haut. Son rayonnement s’intensifia. Je me voyais réellement en feu et j’entendais mon corps craquer bruyamment, mais je ne sentais aucune chaleur. Bien qu’absorbé dans la vision de cette lumière, j’étais pleinement conscient de ce qui se passait. Bientôt, je me sentis envahi intérieurement par la chaleur des langues de feu rouges, et je me mis à adorer le Guru.

Ma méditation prit fin ainsi que mon extase. Je quittai la hutte et m’assis sur la balançoire sous le manguier bienveillant. “Quelle était la nature de cette lumière? me demandai-je. Comment l’avais-je perçue? Qu’avais-je vu exactement?” Je réfléchissais toujours ainsi à mes expériences intérieures, me rappelant toutes les visions et tous les mouvements survenus en méditation. Sentiments exaltants, douleurs corporelles, pensées diverses, désirs de toutes sortes, confusion—ainsi se passait ma journée.

J’acceptais de plus en plus rarement les visites, car après avoir bavardé, je ne pouvais pas méditer correctement.

J'avais l'esprit agité, et le cours de ma méditation était entravé. Ni lumières ni visions n'apparaissaient, et j'étais déçu. Mon état intérieur se trouvant affecté, toutes les expériences spirituelles que j'aurais pu avoir étaient différées. Je n'encourageais donc pas les visiteurs. Je ne m'asseyais pas parmi eux, mais restais à l'écart et ne touchais personne.

J'établis une nouvelle règle que je fis écrire et suspendre, disant aux visiteurs: "Ne venez pas le matin, mais seulement le soir et partez immédiatement après le darshan." Tous les habitants de Yéola avaient l'habitude de mon caractère et de mon exigence concernant la discipline. Ils obéirent avec amour et respect car tous, ainsi que les gens des villages voisins, m'aimaient beaucoup. En fait, j'avais mûri à Yéola et j'y avais appris le marathi. Maintenant, je naissais pour la seconde fois en mon *kutir* de sadhana à Suki, près de Yéola. Tous mes visiteurs venaient chaque soir de la ville pour le darshan. Ils apportaient diverses offrandes qui étaient ensuite distribuées comme *prasad*. J'étais pour les gens de Yéola, jeunes et vieux, leur Baba bien-aimé. Babu Rao arrivait chaque matin et repartait à la nuit. Lorsqu'ils étaient tous partis, je faisais à nouveau brûler de l'encens et méditais avec ferveur sur mon cher Gurudev.

Mes méditations m'apportaient des expériences variées. Parfois je voyais brûler une lumière rouge. A l'observer intensément, mon esprit se concentrait totalement. Tantôt il me semblait être un oiseau, tantôt un chameau, et je me comportais comme tel. Parfois je goûtais la béatitude, puis survenaient, aussitôt après, l'agitation, l'inquiétude et les pensées impures, et finalement l'adoration du Guru. Je sortais ensuite, m'asseyais sous l'arbre, et songeais à mes états de méditation. Tant de pensées indésirables m'envahissaient à nouveau que j'interdis aux gens de venir pour le darshan et de toucher mes pieds. "J'ai l'esprit malade, le coeur impur, me disais-je, je suis un ignorant, trompé par la *maya*. Pourquoi devrais-je, s'il en est ainsi, commettre le

péché de me laisser vénérer? Intérieurement, je ne suis pas encore complètement purifié. Pourquoi tromperais-je les gens dans l'habit d'un saint homme?" Parfois je le leur disais, mais ils ne me prenaient pas au sérieux, croyant que je parlais ainsi pour cacher mes réalisations. En fait j'essayais d'obéir à ma conscience, mais ils pensaient que je cherchais seulement à dissimuler ce que j'avais reçu de Nityananda. Chaque jour, les visiteurs venaient en plus grand nombre. Mais je continuais à méditer dans la solitude avec une régularité scrupuleuse, et j'avais de nombreuses expériences. Parfois heureux, parfois triste, passant du rire aux larmes, je continuais mon voyage intérieur.

Nos saints, tels que Jnaneshwar Maharaj, Saint Tukaram et Janardan Swami, ont dépeint ces expériences dans leur poésie, mais en termes voilés. Les paroles de ces sages et rishis qui ont atteint la perfection sont d'authentiques descriptions de Dieu. Ils ont décrit la Vérité après avoir profondément sondé l'âme individuelle et l'Ame universelle, et en avoir eu l'expérience directe par des disciplines spirituelles.

Voici un passage de Jnaneshwar qui éclairera les sadhakas et témoignera de la vérité de mes expériences et de l'ordre dans lequel elles survinrent :

“Le lotus de la forme humaine est composé de quatre pétales de différentes couleurs et grandeurs, chacun ayant une signification unique. Le premier pétale représente le corps physique, celui que perçoivent les sens; il est rouge. Le second représente le corps subtil dans lequel nous rêvons; il est blanc et de la taille du pouce. Le troisième représente le corps causal; il est noir et grand comme le bout du doigt. Le quatrième représente le corps supracausal; il est bleu et aussi petit qu'un grain de sésame; il est de la plus haute importance et son éclat est exceptionnel; il représente la vision intérieure

la plus haute, il est l'essence même de la voie." Shri Jnaneshwar, le Maître du Yoga, l'Ame de tous les Gurus, le Souverain des *Brahmajnani*, le roi des amants de Dieu, est digne de notre vénération et de notre évocation quotidienne. Il nous donne dans cette strophe une description complète de toutes les étapes du Siddha Yoga, de l'état final obtenu par la grâce du Guru, et de toutes les visions les plus subtiles perçues pendant la période du sadhana. Ce passage en est le meilleur des témoignages; c'est une lumière qui guide tous les sadhakas sur la voie spirituelle.

Suivant leurs capacités, certains chercheurs perçoivent cette réalité, d'autres n'y parviennent pas. Toutefois, ceux qui pratiquent le Siddha Yoga ont une grande variété d'expériences dont on n'entend pas parler et sur lesquelles rien n'a été écrit. Et s'il nous arrivait d'en trouver le récit, il serait indéchiffrable sans l'aide d'un Maître parfait. C'est pourquoi les sadhakas sont incapables de comprendre les merveilleux processus spirituels du sadhana. Parfois la peur leur fait abandonner la voie. J'ai rencontré nombre d'entre eux qui se plaignaient ainsi: "Babaji, lorsque je m'assieds pour méditer, un serpent m'apparaît et se précipite sur moi pour me mordre"—"Babaji, lorsque je m'assieds pour méditer, une femme nue m'apparaît et je suis affolé"—"Babaji, de mauvaises pensées me harcèlent pendant mon sadhana..." Parfois, un sadhaka est effrayé par les innombrables mouvements qui surviennent en lui, et qui résultent en fait de l'action de la Shakti. Troublé, il abandonne ses pratiques, et cela parce qu'il ignore la Voie. En renonçant à son sadhana par ignorance, il effraie du même coup les autres: "Ce n'est pas la bonne voie, leur dit-il; à la suivre, vous deviendrez fous."

Voici un exemple. L'année dernière, un swami vit un de ses disciples exécuter des *kriya*. Ce swami se considérait comme un yogi accompli et croyait avoir fait le tour de toutes les pratiques spirituelles. Prenant le disciple à part, il s'exclama: "Mon Dieu! Quelle grave erreur vous faites!

Ceci ne peut être du yoga. Ecoutez-moi, je veux vous mettre en garde. J'ai fait l'expérience du plus haut état de *samadhi*, mais rien de la sorte ne m'est jamais arrivé. Vous allez certainement devenir fou d'ici quelques jours, ou bien mourir." Et pour l'effrayer davantage, il répéta: "Oui, vous allez, soit devenir fou d'ici quelques jours, soit mourir dans deux mois." Le sadhaka m'écrivit: "Babaji, un swami essaie de m'effrayer en me donnant ces avertissements, et il m'a demandé de n'en parler à personne."

Je laissai la lettre de côté pendant quelques mois, puis répondis: "Mon cher ami, le délai est écoulé. Quatre mois, au lieu de deux, ont passé. Tu es sur la bonne voie. Tu as franchi diverses étapes et tu as fait l'expérience de la vraie joie intérieure. Sois heureux. Et si tu rencontres ce swami, conseille-lui d'aller voir un psychiatre!" C'est dans de telles circonstances qu'un sadhaka risque de s'écarter de la voie. C'est pourquoi nous avons grand besoin d'un Sadguru, ou du moins d'une oeuvre relatant directement ses expériences spirituelles.

Cependant, au point où j'en étais, je n'arrivais pas à comprendre mes diverses expériences telles que les scènes de dissolution et la lumière à l'éclat surnaturel que j'avais vues le premier jour. Par la suite, j'appris qu'il s'agissait de différents processus dus à Shaktipat qui n'est autre que la pleine grâce du Guru suprême, la bénédiction d'un Siddha, l'initiation appelée *shambavi*. Les Siddhas la nomment "éveil de Kundalini". Les expériences que j'avais eues sous le manguiier étaient des dons de la bénédiction du Guru. Si j'avais su en ces jours-là qu'elles provenaient de la grâce de Bhagawan Nityananda, de son *prasad* bienfaisant (les sandales, le châle, et l'explication du sens des mantras), je les aurais accueillies comme du nectar.

Je progressais chaque jour dans mon sadhana. Lorsque j'entrais en méditation, je ne voyais plus les brillantes étincelles, mais une lumière rouge immobile, de ma taille et

de ma forme, qui m'enveloppait et me pénétrait. Je la voyais pendant longtemps. D'innombrables points lumineux y brillaient. En la contemplant, je m'absorbais complètement en méditation. Parfois mon corps se balançait ou exécutait d'autres mouvements, parfois il restait immobile. Diverses postures que je n'avais jamais pratiquées survenaient naturellement. Parfois je sautais comme une grenouille. Parfois mon corps était pris de violents mouvements comme s'il était possédé par un esprit. En vérité, c'était le Guru qui, en tant que Chit-Shakti, oeuvrait en moi.

Le pouvoir de grâce du Guru pénètre d'une façon subtile dans le corps du disciple et y accomplit un travail significatif. De même qu'une petite étincelle embrase en un instant une botte de paille, ainsi la Chit-Shakti, pénétrant l'aspirant Siddha et se mêlant à son prana, oeuvre en lui de maintes façons. Elle agit d'abord dans le "pétale" rouge qui, de la tête aux pieds, mesure trois bras et demi de haut. La "phase rouge" de méditation, pendant laquelle on perçoit la lumière rouge, concerne le corps physique, décrit par le Vedanta comme le champ de toutes les activités. L'âme individuelle, par l'intermédiaire de ce corps, éprouve bonheur et peine, accomplit bonnes ou mauvaises actions, et avance sur la voie de la libération. Douée de cinq organes de perception, cinq organes d'action, cinq pranas et quatre fonctions psychiques, elle a son centre dans les yeux, et dans le corps éprouve les stimuli physiques. C'est ce corps rouge qui fait l'expérience de l'état de veille. Sans lui, nous ne pourrions connaître l'existence de l'âme. Il est symbolisé par "A", la première lettre de *Aum*; l'âme individuelle, dans ce corps, est appelée Vishva.

C'est par ignorance du Soi profond, de la Conscience-témoin, que l'on s'identifie à ce corps rouge. Celui qui considère une cruche comme "cette cruche", se différencie d'elle; celui qui perçoit une voiture comme "cette voiture" se différencie d'elle, même s'il y est assis. De même Celui qui

vit à l'intérieur de la lumière rouge, qui en est le témoin et la reconnaît comme "ceci", se différencie d'elle; Il est le pur Principe Divin, le but final de la méditation.

La Kundalini Shakti, éveillée par la grâce du Guru, accomplit chaque jour de nouvelles tâches. Elle pénètre le système des 72.000 *nadi*, purifie et fortifie tous les réseaux de la circulation du prana et du sang, puis leur infuse Son énergie vitale, transformant ainsi le corps. En pénétrant dans la *sushumna*, à l'intérieur de la moelle épinière, en traversant les *chakra* et changeant ainsi rapidement l'état du corps, Elle le rend apte au sadhana. De plus un sadhaka doit se rappeler que cette Parashakti réorganise aussi notre vie dans le monde. Elle veille sur nos enfants et nous aide à acquérir et à conserver tout ce qui est nécessaire à notre vie. Elle nous donne le savoir requis pour accomplir toutes nos tâches; cela ne fait aucun doute.

Les commentateurs des Ecritures séparent la vie en deux : la vie temporelle et la vie spirituelle; cependant les deux se trouvent réunies dans la Connaissance totale. Le monde extérieur est un déploiement de Chiti, Son jeu et Sa manifestation dynamique; il est saturé par Elle. L'univers n'est pas différent de Chiti, c'est Elle seule qui revêt sans cesse des formes toujours nouvelles dans l'extension du temps et de l'espace, sans commencement ni fin. Un sadhaka ne doit jamais oublier que les concepts tels que "matière", "vide", "périssable", "objets", n'existent que pour celui qui n'est pas encore illuminé. En fait, la distinction entre esprit et matière n'a de sens que jusqu'à la réalisation de la vraie Connaissance; alors celui qui voit et qui est vu sont perçus comme une seule et même Conscience suprême, la Parashakti. Le Purusha, le témoin, qui en revêtant une forme physique, apparaît comme un être physique, est en fait le Soi de tous. Il est décrit dans les Ecritures comme "l'Absolu doué de connaissance et de béatitude".

Tukaram Maharaj écrit :

“Grâce à une expérience directe que la Shakti m'accorda en méditation, je réalisai que le Seigneur suprême Lui-même est toute chose.”

Et, dans un autre poème :

“Lorsque, par la grâce de mon Guru, Shri Babaji, je perçus le Soi conscient, extrêmement subtil et lumineux, différent des lumières rouge, blanche, noire et jaune, le fluide de la conscience purifia ma vue, la rendant divine. De ce fait, les distinctions imaginaires entre dualisme et non-dualisme disparurent. Je dépassai complètement le sentiment des différences de temps, d'espace et de substance. (En vérité, il n'y a ni espace, ni temps, ni substance. Les différences n'ont pas de réalité). Mon Ame apparut comme l'univers, et l'univers—soi-disant réalité objective—apparut comme mon Ame. Le monde extérieur n'“est” jamais. Seul l'Absolu “est”. Je suis Lui (*So'ham*). J'en eus la révélation directe. En vérité, je suis l'Absolu. Moi, Tukaram, je devins Cela que l'on atteint par la contemplation vedantique—“Tu es Cela” (*tat tvam asi*), appelé aussi béatitude transcendante.”

Ce qui apparaît pendant le sadhana comme un univers différencié, est perçu dans l'expérience parfaite comme le Seigneur suprême. “Je suis parfait en mon être même”, dit Tukaram.

Nous devons, nous aussi, parvenir à cette expérience parfaite en méditant et en pénétrant de plus en plus profondément dans la lumière rouge. Nous saurons alors que le Divin est omnipénétrant; bien plus, que le monde est Sa manifestation.

Comme le dit Shankaracharya :

“Toutes les activités humaines sont accomplies

par le Brahman, mais dans leur ignorance, les hommes ne sont pas conscients de Lui. En fait, une cruche ou un vase d'argile ne sont rien d'autre que de l'argile". (*Aparokshanubuti*, 65)

Il en est de même de l'araignée qui tisse sa toile de sa propre sécrétion et en fait sa demeure, et finalement la résorbe en elle-même.

Ainsi sommes-nous amenés à constater que l'univers entier est fait de Chit. Tous les objets matériels sont pleins de Sa substance. Tous les êtres humains sont Sa manifestation. Si cette Chit-Shakti Kundalini est éveillée en vous, qu'y-a-t-il d'étonnant à ce qu'Elle vous apporte aussi la prospérité matérielle? Votre vie dans le monde, avec votre famille et avec toutes vos activités, ne sera remplie de bonheur et de joie que si vous recevez la bénédiction de la Parashakti. Rien n'est plus vrai.

A l'éveil de la Shakti, le corps physique exécute de nombreux mouvements qui, loin d'être sans signification, purifient les *nadi* et détruisent les maladies. Ces mouvements sont différents de ceux des trois autres corps. Généralement, toutes sortes de mouvements physiques surviennent pendant une période prolongée. Chaque jour, la vision de la lumière rouge est accompagnée de diverses expériences qui intensifient progressivement la concentration de l'esprit.

Je décidai de moins manger et changeai de régime. Je prenais un peu de riz avec un ou deux légumes bouillis. Le soir je me contentais de lait, (j'avais alors avec moi une vache que j'aimais beaucoup), et cela me suffisait. Je traversais cette phase, maigrissant progressivement. Je perdis beaucoup de poids, sans l'aide d'aucun médicament. Parfois je sentais une force circuler dans les *nadi* de mes deux mains. Parfois le prana courait dans les *nadi* du bas du dos. Je me demandais ce qui travaillait si vite et si activement dans mon organisme. Mon corps prenait souvent des attitudes étranges. Tantôt je me tordais et sifflais comme un serpent. Tantôt

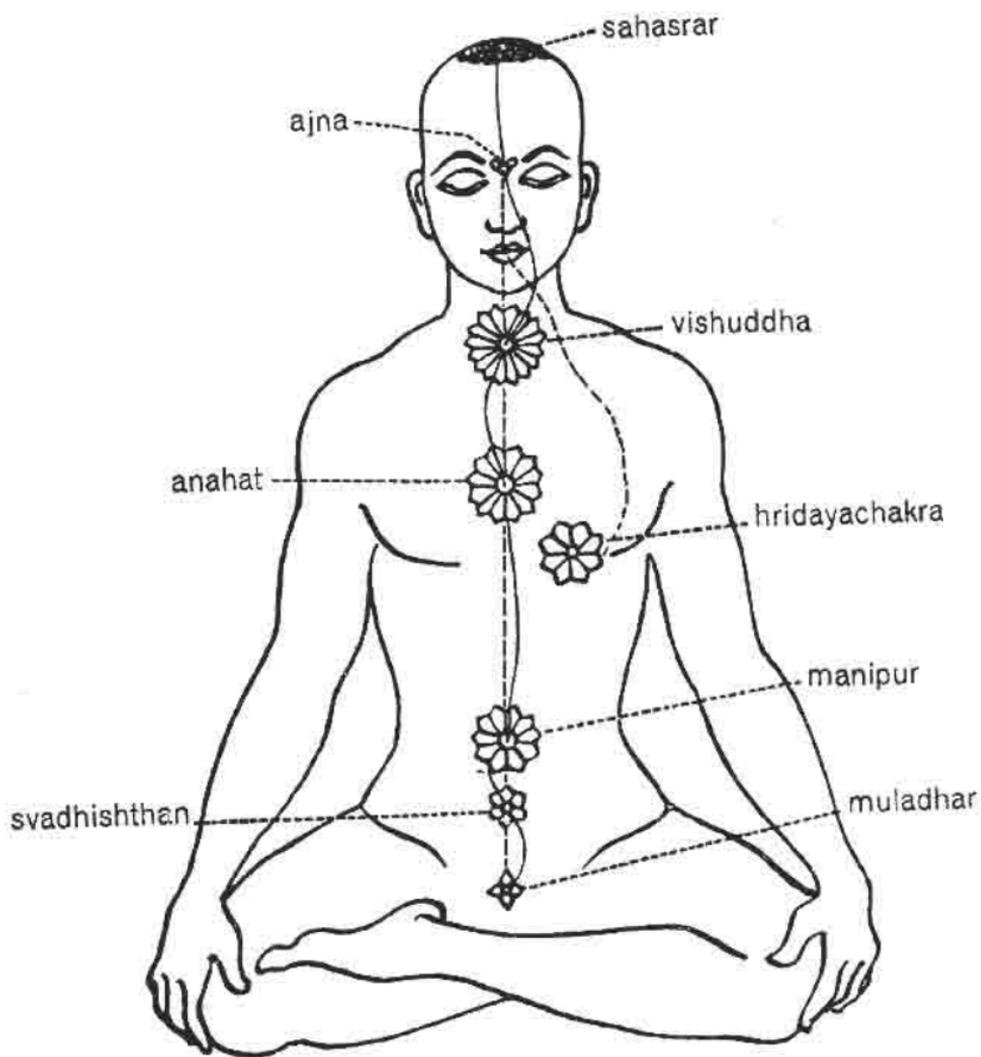
mon cou se mouvait avec une telle violence qu'il craquait à grand bruit, ce qui m'effrayait. Était-ce dû à un déséquilibre de l'air contenu dans le corps? Au cours de ces mouvements les plus violents, il arrivait que ma tête se rejette en arrière au-dessous des épaules, à tel point que je pouvais voir mon dos. Lorsque l'intensité de ces mouvements diminuait, je retrouvais mon calme. Mais ne comprenant pas la signification de ces expériences, j'étais constamment en proie à la peur et à l'inquiétude. J'appris par la suite que c'était un processus de Hatha Yoga que la divine Kundalini me faisait exécuter afin de monter le long de la moelle épinière jusqu'au *sahasrar*. Parfois, ma tête tournait pendant un certain temps, puis mon menton se fixait contre le noeud jugulaire, sous la gorge : on appelle cela le *jalandhar bandha* dans les textes hatha-yogiques. Lorsque se formait le *jalandhar bandha*, mon anus se contractait vers le haut puis se relâchait alternativement.

Tous ces mouvements étaient automatiques. C'était la bien-aimée Shri Kundalini, le Soi de Gurudev, qui pénétrait tout mon corps et provoquait toutes ces *kriya*. Ainsi je découvris les processus de yoga par expérience spontanée. Parfois, lorsque j'étais assis dans la posture du lotus, ma tête s'abaissait, touchait le sol en *yogamudra*, et restait longtemps dans cette position. Parfois mes yeux se fixaient sur le bout de mon nez, et j'aspirais et expirais rapidement, comme un soufflet de forge. Parfois tout l'air était rejeté et ma respiration s'arrêtait. J'appris que c'était une variété de *bhasrika*, qui élimine diverses maladies d'estomac et purifie complètement le prana.

Je ne savais pas encore, à ce moment-là, que j'avais été béni par la divine Shakti. Pendant deux jours, je vis non seulement la lumière rouge, mais de nombreuses autres lumières. Je restais pleinement conscient en méditation et j'éprouvais un délice continu. Je méditais pendant deux heures au moins, tous les matins et tous les soirs, sans y

Les quatre corps ou enveloppes de l'âme individuelle

Corps	physique	subtil	causal	supra-causal
Taille	3 bras 1/2 taille du corps	grandeur d'un pouce	bout d'un doigt	grain de sésame
Couleur	rouge	blanc	noir	bleu
Etat	éveil	rêve	sommeil profond	<i>turiya</i> (transcen- dant)
Nom	Vishva	Taijasa	Prajna	Turya
Siège	yeux	gorge	coeur	<i>sahasrar</i>
Symbole	"A"	"U"	"M"	croissant



Les *chakra*, centres d'énergie subtile

manquer. Parfois la méditation m'enivrait. Oh, quelle ivresse pure et extatique! Mais je n'avais pas la force de la supporter et m'endormais lorsqu'elle devenait trop intense.

Tandraloka, un monde de conscience supérieure

Assis en posture de méditation, je glissais spontanément dans l'état de *tandra* (que j'appelle aussi *tandraloka*), sous l'inspiration de la Shakti. Bien qu'il ressemble au sommeil ordinaire, l'état de *tandra* est tout à fait différent de l'état de rêve; en effet, tous les matins, au réveil, je constatais que je n'avais eu ni visions, ni expériences extatiques pendant mon sommeil. Or dans l'état de *tandra*, je voyais des scènes prophétiques qui me transportaient de joie, ou bien les temples des villages voisins et leurs idoles. Parfois, des hommes nus, des enfants, des vaches et des armées de fiers chevaux de guerre m'apparaissaient au milieu de lumières. Le *tandraloka* est doué d'omniscience : toute vision perçue dans cet état s'avère exacte; si je voyais une personne venant à moi, cette personne venait effectivement par la suite. Les expériences que j'eus dans cet état affermirent en moi la conviction que nos anciens sages et rishis étaient prescients et omniscients.

Je passais ainsi un certain temps dans un autre monde. Je plongeais à maintes reprises dans le ravissement le plus délicieux. Lorsque je sortais du *tandra*, j'allais m'asseoir sur la balançoire, sous le manguier, songeant à mes expériences du jour et aux différents mondes que j'avais visités. Après ces méditations, toute la journée je débordais d'amour, de joie, d'allégresse, et je surmontais toute faiblesse physique.

Un vénérable cobra blanc vivait près de ma hutte. Je l'appelais Baba Nageshwar. Les cobras sont doués d'intelligence et témoignent aux yogis la plus grande courtoisie. Il était vieux et sage. Je le voyais, sinon chaque jour, au

moins une ou deux fois par semaine. Il vivait là depuis longtemps. D'autres personnes l'apercevaient aussi parfois. J'avais une grande affection pour lui. J'avais entendu dire que là où se pratique le yoga, il doit y avoir quelque signe de Shiva. Or un cobra est un signe évident de la grâce de Shiva, le Seigneur suprême du yoga. Les jours où je le voyais, j'éprouvais en méditation une félicité particulière.

Au cours de mes méditations survenaient de bonnes et de mauvaises pensées. De vains sentiments de colère, de vanité et de cruauté jaillissaient, sans que je sache pourquoi. Je me souvenais tout à coup de quelqu'un qui m'avait maltraité dix ans auparavant, et je le maudissais en moi-même. Ma colère passée, j'éprouvais honte et remords.

La durée de mes méditations s'allongeait; chaque jour m'apportait de nouvelles expériences. Tout en étant assis à Nagad, je voyais ma hutte à Suki. La lumière rouge me conférait une vision divine qui me permettait de voir le cosmos entier; bien plus, le cosmos n'occupait qu'un coin de la lumière qui m'apparaissait. Mes chers sadhakas! Cela ne devrait pas vous surprendre, ni vous inspirer le moindre doute. Prenons pour exemple, dans le domaine technique, une expérience que vous faites quotidiennement. Avec votre radio, vous pouvez, même d'une ville éloignée, entendre le programme de Bombay. Déplaccz l'aiguille de trois millimètres seulement et vous captez Delhi; Calcutta n'est qu'un peu plus loin. Et si vous changez de longueur d'ondes, sans toucher à l'aiguille, vous avez des nouvelles d'Angleterre ou d'Amérique. Dans l'espace de deux centimètres seulement, vous êtes reliés à des villes et des pays différents. Si donc, au moyen d'une aide mécanique, vous pouvez, assis chez vous, recevoir des nouvelles de tous les coins du monde, pourquoi ne pourriez-vous pas recevoir, en méditation, des nouvelles de divers endroits? Qu'y a-t-il là de surprenant? La télévision démontre encore mieux la valeur de la science de la méditation. Puisque sur un écran de télévision on peut voir la personne

qui parle et l'endroit d'où elle parle, qu'y a-t-il d'extraordinaire à ce qu'on puisse voir l'univers entier dans la lumière intérieure?

En méditation, je voyais aussi avec une grande clarté tout le système des *nadi*, et le prana circulant partout. D'ordinaire, ce flot de prana est entravé par des impuretés dues aux plaisirs et aux habitudes irrégulières en matière de nourriture. Les processus du Siddha Yoga me firent réaliser que ces entraves sont la cause de la maladie et du vieillissement.

Excitation sensuelle

Chaque jour j'avais de nouvelles expériences. Soudain, un appétit charnel prit possession de mon corps et de mes sens, ce que je n'aurais jamais pu imaginer. Pourtant je n'étais attiré par aucun objet ni plaisir sensuel. J'avais beaucoup voyagé et vu comment vivaient les gens de toutes classes, de la plus haute à la plus basse; je savais à quels résultats menaient leurs différents modes de vie. A Ganesh-puri, toutes sortes de gens venaient voir Gurudev, car un grand saint appartient à tous : riches, notables, artistes de talent, célèbres acteurs de cinéma, chanteurs, orateurs et hauts fonctionnaires. Et chacun d'eux se plaignait d'un manque ou d'un autre dans sa vie. En dépit de leurs possessions, tous manquaient misérablement de la même chose : la santé physique. Il disaient : "Bhagawan, j'ai tout ce qu'il me faut, mais j'ai le coeur malade. Les médecins ne me permettent ni de manger à ma faim, ni de me déplacer. En outre, mes sens ont perdu leur acuité" — "Babaji, mon estomac me fait terriblement souffrir. Je suis allé en Angleterre et en Amérique, j'ai dépensé une fortune pour me faire soigner, mais en vain" — "Bhagawan, je ne manque de rien, mais je ne peux ni digérer, ni dormir la nuit. J'ai déjà dépensé deux

lakh pour mon traitement." Chez l'un c'était les yeux, chez l'autre les oreilles etc...

Tous ces malheureux racontaient leurs tristes histoires à Bhagawan Nityananda. Ils souffraient tous d'une déficience quelconque et pleuraient à fendre l'âme. S'ils avaient la richesse, ils n'avaient pas la santé, et vice versa. Celui-ci était illettré, pauvre en savoir. Un autre était laid, pauvre en beauté. Une troisième était veuve, un quatrième sans enfant. Tous ceux qui venaient étaient affligés d'une manière ou d'une autre et racontaient leurs histoires pitoyables. J'écoutais tranquillement et réfléchissais à la leçon que je pouvais en tirer. A vrai dire, j'étais dans la même barque : pauvre en sadhana, pauvre en Connaissance et en réalisation du Soi. J'observais attentivement ces gens. Ils n'avaient ni sérénité, ni santé; ils étaient ternes et frustrés malgré toutes leurs richesses. Ils n'avaient ni force ni énergie. Ils étaient la proie constante de nouvelles maladies. Or tout cela provenait d'une sensualité excessive, du gaspillage du fluide séminal et d'un mode de vie irrégulier.

C'est une étrange ironie que l'homme s'estime heureux lorsqu'il peut assouvir ses désirs sensuels. Quelle illusion! Il ne voit pas que ce n'est pas lui qui jouit des plaisirs, mais les plaisirs qui jouissent de lui. Le résultat, c'est qu'il devient la victime impuissante de toutes sortes de maux. Aujourd'hui encore, des gens viennent pleurer auprès de moi pour les mêmes raisons. Je ne cesse de voir de nouveaux cas, tous aussi pitoyables. En ce temps-là, à force de constater l'état lamentable de tous ceux qui venaient voir Gurudev, je n'avais plus qu'un seul désir : faire mon sadhana.

Pourquoi donc devais-je être harcelé par un violent désir sexuel, alors que j'avais une si vive conscience de ses conséquences? Lorsque je méditais dans ma hutte à Suki, la lumière rouge apparaissait. Je me sentais paisible, mais pas pour longtemps. Ce qui se produisait alors me remplissait de honte. Je ne devrais même pas en parler ici. On risque

de dire: "Les *sannyasi* d'aujourd'hui sont débauchés et s'engraissent sur le dos de la charité. Cela ne prouve-t-il pas que la vie dans le monde est bien supérieure, puisqu'on peut poursuivre son but spirituel tout en jouissant de la vie?"

Si je raconte mon histoire qui me fit tellement honte, c'est uniquement pour que les *sadhakas* ne se sentent pas découragés par les obstacles qui peuvent survenir. Chères mères et chères soeurs, vous êtes toutes différentes formes de *Shakti*, je vous en prie, ne soyez pas offensées! Bénissez-moi et prêtez attention à la signification réelle de ce récit. Mes chers lecteurs! Mes chers *sadhakas*! Essayez d'en comprendre l'intention.

Je m'assis en méditation et la lumière rouge m'apparut immédiatement. Mon corps se balançait, comme enivré. J'adorais le Guru. Tandis que j'étais immergé dans la méditation sur le Guru, au dedans et au dehors, chantant *Guru Om*, *Guru Om* et plongeant dans le bienheureux *Gurubhava*, des pensées lascives m'envahirent. Quelle honte j'éprouvais! Je percevais toujours la même lumière rouge, mais avec une nuance légèrement différente. Elle était de ma taille, et brillait comme la tendre aura rouge du matin au levant. La sensualité m'envahit, faisant disparaître l'extase d'amour ainsi que le *Nityananda-bhava*. Je ne pouvais plus continuer à adorer le Guru. Même le mantra *Guru Om* disparut et fut remplacé par un violent désir sexuel. J'étais ahuri. De quel repaire secret émergeait-il? D'où tant de vie pouvait-elle couler dans mon sexe, qui n'avait été jusqu'ici qu'un simple morceau de chair? Un appétit sexuel intense me torturait. Hélas! Hélas! C'était pire que les scènes de dissolution du premier jour. Mon désir réclamait une satisfaction externe.

Sexe, sexe, sexe! Je ne pouvais penser à rien d'autre. Heureusement ma posture de méditation ne se défit pas, mes jambes restèrent fermement nouées; ce fut ma seule grâce protectrice. Mon corps entier était troublé par le désir. Il est difficile de décrire cet état d'agonie totale. J'essayai de m'en sortir en raisonnant, mais en vain. Comme je fermai

les yeux, je vis à l'intérieur de la lumière rouge une ravissante jeune fille nue. Je m'efforçai de ne pas la voir, mais ne pouvais rien voir d'autre. J'étais accablé de crainte et de remords. J'ouvris les yeux; elle était encore là, entièrement dévêtue. Que mes yeux fussent ouverts ou fermés, je ne pouvais l'éviter. Que faire? A qui parler d'une situation si humiliante? J'étais profondément troublé, tout cela m'étant imposé contre ma volonté. Quelle puissance avait le désir sexuel! Seul Bhagawan Nityananda ou un sadhaka ayant eu cette expérience auraient pu comprendre ce qui se passait. En pensant à cette excitation, j'étais pris d'un intense dégoût de moi-même et ne pouvais plus méditer. La peur, la honte et le mécontentement me tourmentaient, affectant même mon cerveau. "Si je ne meurs pas d'une mort naturelle, je vais devoir me suicider. La misérable condition où je me trouve doit être le résultat de quelque grave méfait passé." Ruminant ces pensées, j'étais envahi d'une anxiété qui grandissait impitoyablement.

Je sortis et m'assis sous le manguier, toujours en proie au dégoût de moi-même: "Quelle est cette nouvelle faiblesse? Que se passe-t-il? Hélas, que vais-je faire maintenant?" A midi, je méditai à nouveau. La même femme nue! Parfois elle riait, parfois souriait. Elle se tenait debout puis s'asseyait. J'eus vite assez de cette scène. Les autres visions qui avaient calmé et purifié mes sens, faisant jaillir dans mon coeur le flot de l'Amour et me plongeant dans un délice céleste, avaient disparu, faisant place exactement à leur contraire. Mon organe sexuel, rempli d'une énergie soudaine, fut violemment excité; vinrent ensuite d'autres horreurs, aussi je me levai.

Ceci se répéta pendant la méditation du soir. Je commençai à méditer... la lumière rouge... l'esprit ravi... le coeur réjoui... l'adoration du Guru avec foi et vénération... le *Gurubhava* intensifié... le *bhava-samadhi*. Puis soudain le décor changea. La même nymphe nue me poursuivait! Elle dansait en face de moi, tout près de moi; elle s'ébattait

et faisait avec son corps d'étranges figures. Quand j'ouvris les yeux, elle était encore là. Je perdais le contrôle de mes sens. J'avais peur que quelque chose de regrettable ne se produisît. Je décidai qu'il me fallait réduire ma vigueur physique et arrêtai de boire du lait; je ne buvais qu'un peu d'eau. Mon dégoût de moi-même m'empêcha de dormir avant une heure avancée de la nuit. Je pensai à Ganeshpuri et me souvins de Bhagawan Nityananda. Puis je me prosternai en pensant à lui et m'endormis.

Je me levais tôt le matin. Parfois je prenais un bain à trois heures, ou me lavais simplement les mains et les pieds. Puis je me couvrais le corps de cendres sacrées chargées de mantras. Je m'asseyais alors pour méditer. Ma méditation devenait aussitôt dynamique. La lumière rouge, de ma propre taille, apparaissait tout de suite. J'adorais le Guru. Au bout de peu de temps, comme j'entrais en *bhava-samadhi*, à nouveau mon désir sexuel se réveillait. La même femme nue me poursuivait et s'arrêtait finalement en face de moi. Elle se mettait à me torturer atrocement et semblait n'avoir qu'un seul but : obtenir que je lui fasse le sacrifice de mon vœu sacré de chasteté.

Il semble que la vie de tout homme soit empoisonnée par une femme qui le harcèle d'une demande ou d'une autre; que ce soit pour obtenir de la nourriture, des vêtements ou des bijoux, elle ne cesse de le tyranniser; une telle refuse d'avoir affaire à la famille de son mari; une autre veut l'empêcher de voir amis et saints; telle autre le prive de toute sa vitalité, lui brisant le cœur par l'amertume de ses reproches: "Quel mauvais sort m'a fait t'épouser. Mes parents me traitaient avec tant d'amour et de soin! Je me baignais dans du lait et buvais du miel. J'étais chaque jour au septième ciel. Tu n'es qu'un pauvre misérable qui me gâches la vie. Dès la première fois que j'ai pensé à toi, j'ai sombré dans la plus grande misère," et par ces mots acides, elle lui fait perdre la raison. Où est la divine Shakti chez de telles femmes?

Je ne savais pas d'où sortait cette étrange sirène. Elle arrivait sans que je l'invite ou lui manifeste la moindre courtoisie. Elle ne demandait rien ouvertement. Elle ne faisait qu'anéantir ma méditation en excitant mon organe sexuel. Elle faisait tout pour me faire rompre mon vœu de chasteté. Quelle épreuve! Ce fut la phase la plus angoissante de ma vie. Jamais je n'avais été ainsi tourmenté auparavant. Un moment après son apparition, je ne pouvais plus continuer à méditer. Je m'asseyais sur mon lit, l'humeur sombre, et songeais: "Que faire? Comment venir à bout de cette crise?" Au fur et à mesure que le temps passait, mon trouble, mon angoisse et mon inquiétude grandissaient. Je restais assis, le cœur triste, effrayé par les femmes. Je perdais patience. J'avais peur de me laisser aller à une conduite licencieuse. Je ne cessais de penser à tous ces sadhakas qui jadis avaient failli dans la poursuite du yoga, de la spiritualité et de la vertu. Je pleurais en me rappelant les histoires d'Ajamila, de Surdas et de Tulsidas. Je me souvenais de la vieille histoire du sage Parashar dans son bateau. De nombreux incidents semblables me revenaient en mémoire, et j'étais profondément troublé. La force de la passion sexuelle me faisait peur. Je croyais avoir rendu mon sexe inerte par la maîtrise du *siddhasana*. Or il avait ressurgi à la vie. J'étais complètement atterré.

Pendant ma méditation de l'après-midi, je ressentis la même excitation. Je dis à mon propriétaire, dont la femme me faisait la cuisine, que je voulais que ma nourriture soit désormais préparée par un homme. Je me contentais d'un peu de riz et renonçais aux légumes. Je buvais un peu d'eau, gardant mon estomac à moitié vide.

Un jour, je sortis de méditation en me demandant: "Comment puis-je échapper à cette torture? Qui me guidera? Quelle grâce pourra me sauver, si mon sexe a retrouvé son activité alors qu'il avait été rendu inactif par le *siddhasana*?" Réfléchissant ainsi, je me sentais de plus en plus inquiet et

insatisfait, soucieux et désolé. Le soir tomba. Un Siddha, nommé Hari Giri Baba, demeurait à Baijapur, à trente kilomètres de là. Il m'était très cher. Je pensai à lui intensément. "Il faut qu'il me sauve, sinon demain pourrait m'être fatal." Je ne pouvais mettre personne d'autre au courant de ma misère secrète. Je pleurai amèrement, à tel point que ma tête me faisait très mal et que mes oreilles n'entendaient plus. La nuit vint. Je ne mangeai rien. Babu arriva bientôt. Il murmura quelque chose que je n'entendis pas. "O mon esprit, me dis-je, ne te trouble pas."

Je commençai ma séance nocturne de méditation, fidèle malgré tout à mon emploi du temps. Je méditai au mieux. La lumière rouge apparut, ce qui est de bon augure pour un yogi. En la regardant, je voyais de minuscules étincelles resplendissantes de couleur safran. Je rendis le culte au Guru et m'immergeai dans le *Gurubhava*. Tandis que je faisais spontanément de nombreuses *mudra* et étais envahi par divers sentiments, je commençai à entendre en moi un son indistinct. Je fus transporté de joie. Mais soudain, à nouveau cette femme, en face de moi, vêtue seulement de quelques bijoux! Dès que je la vis, j'ouvris les yeux, mais elle était toujours là.

Ma joie disparut à nouveau; garder une posture de méditation devint impossible. Je me levai lentement et sortis. Je restai assis sous le manguier jusqu'à minuit, apathique. Puis j'allai me coucher, mais ne pus trouver mon sommeil paisible habituel. J'étais très troublé et devins pratiquement fou. Ne pouvant dormir, je me tournai et me retournai dans mon lit jusqu'à trois heures du matin. Je fermai les yeux pendant quelques instants, puis finis par me lever et prendre un bain. Je m'assis pour méditer. Je ne me sentais pas bien du tout. Je n'étais pas malade physiquement, mais j'étais extrêmement perturbé. Je me prosternai dans toutes les directions, invoquai mentalement toutes les déités et commençai à méditer. Aussitôt, je passai dans l'état de *tandra*. La lumière rouge se mit à briller avec éclat, en moi et au dehors. Mon corps

exécuta certains mouvements. Pendant quelques instants, j'eus la gorge bloquée. Les *jalandhar* et *mula bandha* se formèrent, puis se dénouèrent peu après. J'entendis en moi une vague mélodie. Mon attention se concentra sur elle, et je flottai dans une joie ineffable. Une lumière blanche de la forme d'un oeuf étincela. Cette nouvelle vision renouvela mon ardeur à adorer le Guru et à méditer sur lui. J'attribuai tout ceci à mon invocation de tous les dieux et déesses.

Mais la scène changea rapidement. La lumière rouge prit une autre nuance. Et à nouveau, la même jeune fille! J'étais interdit. Cette fois, elle était richement parée, me captivant par sa beauté. J'étais brisé. Mon sexe réagit violemment. Si j'ouvrais les yeux, je la voyais au dehors; si je les fermais, je la voyais au dedans. Mon langouti fut déchiré et l'extrémité de mon sexe se pressa avec force contre mon nombril, s'y enfonçant. Qu'est-ce qui m'entraînait avec tant de force? J'étais cependant pleinement conscient. Je m'arrêtai alors de méditer. Je ne portais qu'un langouti de coton. J'étais si furieux de l'avoir déchiré que je n'arrivais pas à penser clairement. Il était cinq heures du matin. Je me levai et changeai de langouti. Je sortis de la hutte. J'envisageai de partir quelque part où je ne serais pas connu. J'avais l'esprit extrêmement troublé. J'allais soit devenir fou, soit agir d'une façon déplorable. Songeant ainsi, je m'assis dehors. La violence de mes réactions m'inquiétait terriblement.

Le jour se leva. Je restai assis calmement sur la balançoire, ruminant de sombres pensées: "Où vais-je aller? Me voilà dans un piètre état! Suis-je sur la bonne voie? Où est la grâce divine? Ce doit être le fruit de quelque péché passé." Tout en songeant ainsi, je glissai dans l'état de *tandra*. Je rentrai et recommençai à méditer. En un instant, je fus absorbé en méditation. Je me mis à rugir comme un lion. Ma langue sortait complètement de ma bouche. Pendant une demi-heure, je rugis sans interruption. J'étais de plus en plus effrayé. Au bout de trois quarts d'heure, ma méditation prit

fin. Cette fois je n'avais pas été saisi par l'impulsion sexuelle. J'avais échappé à un ennemi, mais pour tomber aux mains d'un autre. C'était comme si j'avais sauté de la poêle à frire dans le feu, comme on dit. Mon identification à un lion aggrava mon dégoût de moi-même. Je décidai de quitter cet endroit. Je dois ajouter ici que tous ces états émotionnels étaient en fait les processus de purification du Siddha Yoga, provenant de la grâce d'un Siddha. Mais dans mon ignorance, au lieu d'en éprouver de la joie, j'étais plongé dans la confusion.

Peu après, je vis une *tonga* approcher du verger. Je voyais le conducteur assis à l'avant, mais ne pouvais voir qui était à l'arrière. La *tonga* vint droit jusqu'au manguier et quelqu'un en descendit. Je le reconnus. Quelle bénédiction! C'était Hari Giri Baba, un grand yogi Siddha et un *avadhut* unique. Aussitôt il m'interpella: "O Roi! O Empereur! O Swami! Lève-toi!", et il se mit à rire de tout son coeur. Transporté de joie, je me levai de la balançoire. C'était un saint doué d'omniscience, toujours en train de rire. Il errait au bord des rivières, portant des chaussures coûteuses, plusieurs manteaux les uns sur les autres, et un turban de soie. Quand il avait faim, il demandait de la nourriture au premier venu: "Donne, disait-il, donne-moi à manger!" Il mangeait, se lavait les mains et aussitôt reprenait sa randonnée. C'était un saint au naturel diabolique. Il ramassait de petits galets ronds dans la rivière, en regardait un, puis un autre, et marmonnait: "Oui... oui... corail... tu vaux deux millions." Ainsi se parlait-il à lui-même et errait, solitaire. Il marchait comme s'il volait. Il se rendait au bord de la rivière à deux heures du matin et en revenait après l'aube. Si on l'interrogeait à ce sujet, il murmurait une réponse incompréhensible.

Hari Giri Baba vint alors vers moi. Je me prosternai devant lui. Nous nous aimions profondément. "Baba, lui dis-je, je suis dans un piètre état. Je me sens très mal." "Je

sais de quoi il s'agit, répondit-il, je ne te l'expliquerai que si tu me donnes deux roupies." J'étais habitué à sa façon de plaisanter. Chaque fois qu'il arrivait quelque part, si on l'interrogeait sur quoi que se soit, il réclamait de l'argent. Je lui donnai les deux roupies. Hari Giri Baba reprit: "O Empereur! Tu es dans un état merveilleux. Tu vas connaître des temps bien meilleurs. Tu deviendras divin. Tu souffres d'une fièvre salutaire. Contaminés par ta fièvre, beaucoup seront guéris de leurs maladies et de leurs souffrances. Tu auras de l'influence sur un grand nombre de gens." Sur ces mots il s'en alla. Je l'accompagnai, mais il me dit: "Va-t-en, va-t-en. Si on ne s'en va pas, comment peut-on revenir? N'aie crainte." Et il s'éloigna. Les voisins se mirent à courir après lui, s'écriant: "Hari Baba est venu!"

Je revins et m'assis sur la balançoire. Une fois de plus j'étais dans le désarroi, me rappelant mon excitation sexuelle du matin et mon identification à un lion. J'étais de plus en plus troublé car il est de la nature de l'esprit de devenir semblable à l'objet sur lequel il se fixe intensément. Il se fond avec l'objet de sa pensée constante, adoptant ses caractéristiques. Voici l'une de mes strophes préférées:

"L'esprit obsédé par les femmes devient comme elles;

L'esprit constamment excité par la colère brûle dans son feu;

L'esprit toujours fixé sur la *maya* sombre dans son gouffre sans fond;

Mais, dit Sunder, l'esprit qui repose continuellement en l'Absolu, devient l'Absolu."

Combien justes étaient ces paroles du saint et poète Sunderdas qui était établi dans la Vérité!

Le trouble que je venais d'éprouver m'obscurcissait complètement l'esprit. "J'ai vécu à Yéola pendant longtemps, me disais-je, entouré du plus grand respect. Je me respecte moi-même. Pourquoi encourir le déshonneur en laissant

soupçonner ce qui m'arrive? Je vais me retirer dans une forêt éloignée où personne ne me reconnaîtra." Je résolus de partir aussitôt. Je me levai et étreignis la photographie de mon Guru bien-aimé, et lui dis: "Pardonne-moi, mais que puis-je faire? Je n'y peux rien. Tu es la générosité même, mais je n'ai pas de chance." Je me prosternai plusieurs fois devant lui; puis je décrochai le cadre. Je regardai la hutte: "Ma chère hutte, lui dis-je, où j'ai vécu heureux si longtemps, je ne sais quand je te reverrai. Je te salue." Je touchai tendrement la balançoire et m'agenouillai devant elle. J'embrassai les manguiers, mes chers amis: "J'ai passé tant de jours heureux sous votre ombrage! Je dois vous quitter maintenant. Je n'ai plus le choix. Je suis trop misérable." Je retournai dans ma hutte. J'ôtai mes vêtements safran, en fit un paquet que je laissai pendu à un arbre, car je ne voulais pas déshonorer l'habit de *sannyasi*. Par la suite, pendant longtemps je portai du blanc. Je laissai la porte de la hutte ouverte. Vêtu d'un seul langouti et d'un châle, je pris mon *kamandalu* et me mis secrètement en route vers l'est. Je parcourus une certaine distance et m'arrêtai un instant à un endroit d'où je pouvais encore voir la hutte. Je me prosternai à nouveau. J'étais accablé de douleur et d'amers remords. Je me dirigeais maintenant vers la chaîne Sahyadri. J'avançais, marchant entre les collines. J'étais décidé à aller loin, quitte à m'effondrer en chemin.

Je continuai mon voyage. De Daulatabad je parvins à Nagad en passant par la sainte Ghrishneshwar. Je m'arrêtai sur un pic et regardai vers le nord. De là, j'aperçus de grands vergers d'orangers, de citronniers et de manguiers, et des champs de cannes à sucre de toutes tailles. La faim me harcelait. J'aboutis finalement dans un verger dont le propriétaire était très riche. Il pratiquait le yoga et aimait beaucoup les saints et les *sadhu*. Il s'appelait Dagadu Singh. Il s'approcha et s'enquit de moi. Puis il m'emmena chez lui et me fit affectueusement préparer du *kitchuri*.

Regardant alentour, j'aperçus une petite hutte; elle était destinée aux *sadhu* qu'il accueillait. Un certain yogi y avait vécu et pratiqué le yoga. Dagadu Singh la prépara afin que je puisse l'habiter. Lorsque je m'assis dans la hutte, mes jambes se nouèrent dans la posture du lotus et la méditation commença. La lumière rouge bien-aimée apparut devant moi. Une voix me parla intérieurement: "Ouvre cette armoire, là-bas, dit-elle, et lis le livre qui s'y trouve." Tout d'abord je n'y fis pas très attention. Mais quand la voix me parla une seconde puis une troisième fois, ma méditation s'interrompit. J'ouvris les yeux et aperçus un vieux meuble. Je l'ouvris, et trouvai le livre. Il s'ouvrit de lui-même à la page traitant du processus qui se passait en moi. Je lus et me sentis alors entièrement soulagé. Toute ma détresse s'évanouit en un instant. Je n'étais plus troublé ni inquiet. Je réalisai alors que tout ce qui m'était arrivé provenait de la grâce de mon Guru, Bhagawan Nityananda, et marquait une phase bien définie du voyage spirituel du Siddha Yoga. Mes doutes apaisés, je mangeai le *kitchuri* avec plaisir. Puis je glissai dans un sommeil profond.

Je pratiquai la méditation à Nagad pendant quelque temps. Je comprenais maintenant que le processus qui provoquait l'excitation sexuelle faisait en réalité remonter le fluide séminal. On n'obtient le pouvoir de Shaktipat qu'après être devenu un *urdhvareta*. Ce processus survient pour anéantir, une fois pour toutes, les impulsions sexuelles. Lorsque le *svadhistana chakra* est transpercé, le désir sexuel est stimulé, mais c'est pour être expulsé définitivement de l'organisme et pour faire du *sadhaka* un *urdhvareta*.

Quand je réalisai que cette excitation sexuelle était un événement d'une grande importance, je m'en réjouis. Comment décrire cela? La joie que j'avais connue auparavant m'inonda à nouveau. Si la vision de cette femme nue m'avait empli d'une telle détresse, c'était à cause de mon ignorance et de mes fausses idées. Elle était en fait la grande Déesse

Kundalini. J'implorai le pardon de la Mère et Lui chantai un hymne. Puis je me mis à méditer encore plus profondément.

Je jour suivant, la divine Kundalini réapparut dans la lumière rouge. Mais maintenant je pouvais percevoir Sa beauté céleste. Elle était le divin pouvoir de grâce, d'une beauté captivante. Quand je La vis, je me félicitai de ma chance et me prosternai devant Elle. Comme je m'agenouillais, la Déesse se fonda dans la lumière rouge. A partir de cet instant la Grande Shakti devint mon Guru. Elle m'avait semblé nue parce que j'étais moi-même nu, dépourvu de la vraie Connaissance. Je n'avais pas été capable de voir en Elle la Shakti Kundalini, aussi avais-je réagi sexuellement. Je L'avais considérée comme une femme ordinaire. Ma souffrance avait été la conséquence de mon ignorance. Mais à présent tout cela était fini.

J'allai voir un autre saint que je connaissais, et qui était un grand Siddha ; il s'appelait Zipruanna. Bien qu'il fût toujours nu, errant à travers le village de Nasirabad, tous, jeunes et vieux, le vénéraient comme une grande âme et l'appelaient "Anna". Il préférait demeurer loin des villageois, dans des coins inhabités, des maisons et des huttes dilapidées. Il avait atteint un état de yoga très élevé. Il était doué de prescience et pouvait voir très loin dans le passé et l'avenir. Son corps avait été si complètement purifié par le feu du yoga que, même assis sur un tas d'ordures, il ne pouvait être souillé. J'étais très surpris de constater qu'il avait élevé son corps même à un tel niveau. Le Soi intérieur n'est jamais contaminé par les impuretés ; de même, la forme physique de Zipruanna ne pouvait être souillée. La première fois que j'allai le voir, il était en train de faire ses besoins dans un coin. Comme je m'approchais de lui, il se mit à s'enduire le corps de ses propres excréments. Je m'assis près de lui. Aussi surprenant que cela paraisse, son corps n'exhalait pas une odeur infecte, mais un parfum suave. Quand je retournai le voir, il était assis sur un

tas de détritrus. N'ayant pas le courage de m'approcher, je restai debout à une certaine distance. Bientôt il descendit du tas. Je lui lavai les pieds. Ses membres exhalaient un arôme semblable à celui de l'*ashtagandha* (une herbe odorante). Zipruanna m'aimait profondément. Jusqu'à ce jour, je n'ai cessé de m'émerveiller de l'état extraordinaire de ce grand saint. Un jour je lui demandai: "Anna, pourquoi devez-vous vous asseoir sur de telles ordures?" "Muktananda, répliquait-il, les impuretés intérieures sont bien plus écœurantes que celles-là. Ne sais-tu pas que le corps humain est un récipient plein d'excréments?" Cela me fit taire. Zipruanna était un véritable *avadhut*, un joyau parmi les saints.

Ce jour-là, il me reçut affectueusement et s'assit, le corps appuyé contre le mien. Je lui parlai des expériences que j'avais eues dans ma hutte à Suki. "C'est, dit-il, la grâce particulière d'un grand saint, l'initiation ou Shaktipat. De telles expériences ne sont possibles que par la grâce d'une très haute bénédiction. On obtient alors la vision de la grande conflagration, d'esprits et de démons, de demi-dieux, de cobras, de *kinnara* et des spectres, compagnons de Parashiva. C'est exactement ce que tu as vu." Je l'interrogeai au sujet de ma torture sexuelle. Il répondit: "L'érection de l'organe sexuel et sa pression sur le nombril n'arrivent qu'à un sadhaka exceptionnel. Cela est dû à la grâce extraordinaire du yoga. Ne sous-estime pas le phallus, qui engendre tout, détermine notre sexe, et dont l'absence nous réduit à la condition lamentable d'eunuque. Cet organe procréateur doit être maîtrisé et discipliné autant que possible. Lorsqu'il touche le nombril, s'il reste dans cette position pendant un certain temps, tout le fluide séminal accumulé dans les testicules commence à monter vers le coeur. Il est alors purifié par le feu gastrique et continue à monter jusqu'au cerveau, fortifiant les nerfs sensoriels et accroissant considérablement la mémoire et l'intelligence d'un yogi." Puis il ajouta: "O Swami, un tel yogi est appelé un *urdhvareta*. Un jour, cette force te

permettra de devenir Guru et d'accorder la grâce. Par ce processus du *vajroli*, tu acquerras le pouvoir divin de Shaktipat. Par la torture sexuelle qu'il t'a fallu endurer, la grande Kundalini Shakti a entièrement détruit ton désir. A l'avenir, ce n'est pas le désir sexuel, mais l'amour pur qui inondera ton coeur, et les rayons de ton amour allumeront l'amour dans d'innombrables coeurs."

Je fis alors allusion à la femme nue qui apparaissait dans mes méditations: "Je ne m'assieds jamais pour méditer sans avoir revêtu l'armure* de Shiva et m'être complètement coupé de toutes les directions. Comment donc cette femme nue a-t-elle pu m'apparaître?" Lorsque je posai cette question, le visage de Baba Zipruanna s'éclaira puis il parla d'un ton grave: "O Swami! Qui peut pénétrer dans ton être intérieur, dans la cité radieuse de la méditation, dans ce royaume resplendissant de notre Mère Chit-Shakti? Nul autre que Chiti, qu'une déité douée de Chiti ou que le Guru, ne peut y être admis. C'est ton idée de la féminité qui t'a plongé dans la confusion. Quelle différence y-a-t-il entre une femme nue et une femme vêtue? La Mère revêt toutes les formes. Lorsque tu voyais cette nymphe, tu aurais dû la considérer comme la Déesse Chit-Shakti. Qui d'autre aurait pu entrer en toi? Les fruits que tu récoltes correspondent à tes propres attitudes. A partir de maintenant, regarde tout ce que tu vois, que cela te semble bon ou mauvais, comme des formes différentes de Chiti. Si la jeune fille nue qui s'élève du coeur est pour toi la Déesse suprême, sa forme devient divine. Les merveilles de la Chit-Shakti sont innombrables. Elle voyage à une vitesse vertigineuse. Tu dois avoir vu avec quelle rapidité les particules rouges, infiniment subtiles, se déplacent en toi. Tu verras les mondes infinis qui existent en Elle. Cette Chit-Shakti qui, en un instant, assume des formes innombrables et révèle la diversité dans l'Un, est la suprême *maya*, Kundalini, la Mère du Yoga. Tout ce qui est arrivé était pour ton bien. Tout ce qui t'arrivera à l'avenir sera aussi pour ton bien.

Demeure toujours conscient de la vraie nature de Kundalini.”

“De plus, le yogi qui suit la voie des Siddhas ne doit jamais oublier que tout ce qu’il voit dans la lumière du coeur, tout ce qui émane de Chiti, que ce soit noble ou ignoble, digne ou indigne, salutaire ou nuisible, n’est rien d’autre que Chiti dans Sa plénitude. Nul autre que Chiti ne peut y trouver place. Les nombreux mouvements et visions qui s’y produisent, même si tu les méconnaiss, sont uniquement la Déesse Chiti.”

A ces paroles d’une sagesse si profonde, je tombai aux pieds de Zipruanna. Comme c’était vrai! Quelle vision authentique de la réalité! “O mon cher Baba!” m’exclamai-je en l’êtreignant. Il me fit asseoir sur ses genoux. Il me lécha la tête, la caressa de la main et dit: “Ta gloire montera jusqu’aux plus hauts cieux.” Je souffrais à cette époque de maux de tête aigus; à partir de ce jour-là, ils disparurent. Ainsi Zipruanna résolut tous mes problèmes. Je le vénérais profondément et avais une grande foi en lui. Je l’aimais comme mon Guru. C’était lui, d’ailleurs, qui m’avait envoyé à Bhagawan Nityananda, me disant: “Sous sa direction, tu atteindras le sommet le plus haut. Un avenir glorieux t’attend auprès de lui.”

Mes chers aspirants Siddhas! Ecoutez attentivement. Dès que vous avez été bénis par la grâce du Guru, vous devez vous défaire de toute crainte. Souvenez-vous seulement qu’en Siddha Yoga, vous devez exécuter intégralement les ordres de votre Guru. Il vous faut comprendre cette vérité essentielle : seule compte la parole du Guru. Gardez bien présente à l’esprit la déclaration de Zipru: “Comment une femme de taille adulte peut-elle entrer dans la crypte du coeur?” Une femme ordinaire peut-elle traverser votre armure, forgée par le mantra et le Tantra? Vous pourrez voir toute chose dans la lumière rouge qui émane de Chiti Kundalini. Comment pourriez-vous avoir une telle vision sans qu’Elle le veuille? Réfléchissez-y. N’oubliez pas que la crypte du coeur est

subtile et très petite. Seule Kundalini peut y pénétrer. Par conséquent, acceptez tout ce qui se passe en vous, vos visions et vos *kriya*, comme des dons précieux de la divine Shakti, et offrez-les Lui tous. Sachez que tout ce qui arrive est pour votre progrès. Prosternez-vous intérieurement devant les formes que revêt la Chit, les mouvements qu'Elle motive, les figures, les couleurs ou les états qu'Elle révèle, en les considérant tous comme Ses manifestations. Cette attitude vous emplira aussitôt de paix. Si vous ne les considérez pas ainsi, vous le regretterez comme l'a regretté Muktananda.

Au retour de ma visite à Zipruanna, je repris mon sadhana avec une foi totale, dans ma chère hutte de Nagad. La durée de mes méditations s'allongea automatiquement. Je me procurai divers livres, car je voulais en savoir plus sur les états de méditation. J'étudiai le *Mahayoga Vijnana* qui contient des descriptions d'expériences utiles à connaître pour celui qui médite. Je commandai d'autres œuvres du même ordre telles que *Yogavani* et *Shaktipat*, et les étudiâi de près. Le Maha Yoga tient une place spéciale dans la philosophie shivaïte. Des ouvrages tels que les *Shivasutra*, le *Pratyabijnahridayam*, le *Tantraloka* et le *Shiva Drishti*, ont été écrits par des sages, sur les thèmes de la grâce d'un Siddha, de Shaktipat et du jeu dynamique de notre Mère Kundalini. Mon séjour à Nagad dans la solitude était captivant.

Mouvements yogiques spontanés

Je faisais de grands progrès. La grâce d'un Siddha, le désir brûlant de réaliser Dieu et le divin Shaktipat—facteurs essentiels à la réalisation—se trouvaient réunis en moi. Il ne m'avait manqué jusqu'alors que la connaissance des expériences et des diverses *kriya* qui suivent Shaktipat. Maintenant que je l'avais acquise par mes lectures, que

pouvait-il encore me manquer? Mon sadhana progressait rapidement, comme le flot puissant d'une grosse rivière. Chaque jour, de nouvelles *kriya* survenaient. Je me réveillais à trois heures du matin, lorsque commence le *brahmamuhurta*. A l'instant où je m'asseyais pour méditer, j'étais saisi par une force puissante. Puis la lumière rouge brillait, et une lumière blanche de forme ovale y apparaissait, disparaissait, réapparaissait et disparaissait à nouveau, la lumière rouge continuant à briller dans sa plénitude. En extase, j'adorais alors le Guru, au dedans et au dehors, et toute fluctuation de pensée cessait.

Trois *bandha* — *mula*, *uddiyana* et *jalandhar*, dont les fonctions sont importantes, se produisaient spontanément. Dans le *mulabandha*, mon talon se pressait contre l'anus, le contractant avec force, et l'*apana* était aspiré vers le haut. Ce processus équilibre le *prana* et l'*apana*, annihilant la maladie et la vieillesse. En prenant la posture du lotus et en contrôlant son prana par cette *mudra*, un sadhaka acquiert le pouvoir de se stabiliser dans le vide. Un mouvement semblable à un saut de grenouille se produit aussi dans cette *mudra*.

Simultanément, mon souffle était expulsé et mon abdomen remontait, formant ainsi un creux. On aurait dit que l'air se trouvant en dessous du nombril était aspiré vers le haut. C'est l'*uddiyana bandha*. Les textes hatha-yogiques en font de grands éloges et vont jusqu'à déclarer qu'il permet de vaincre la mort. Il purifie le prana et les *nadi*; avec la purification des *nadi*, le feu gastrique s'intensifie et la purification du prana stabilise l'esprit et met fin à la dispersion mentale.

Dans le *jalandhar bandha*, mon menton se pressait énergiquement contre le noeud jugulaire. Ce *bandha* est très important; il permet de retenir les gouttes de nectar s'écoulant du *sahasrar* qui, si elles coulaient vers le bas, seraient consommées par le feu du soleil dans le *chakra* du nombril; de cette façon, elles sont préservées. Grâce à cette *mudra*, l'esprit du yogi atteint rapidement l'immobilité.

Graduellement, mon *prana* et mon *apana* s'équilibrèrent.

J'avais aussi maîtrisé la posture du lotus. On dit que si un yogi peut s'asseoir dans une posture pendant trois heures d'affilée, il la maîtrise totalement. Lorsque les trois *bandha* survenaient, je sautais à travers toute la hutte comme une grenouille, les jambes nouées dans la posture du lotus. Chaque mouvement était accompagné de joie intérieure.

De plus, en méditation, j'exécutais sans effort plusieurs *mudra* tels que *mahamudra*, *mahabandha*, *mahavedha*, *viparitamudra* et *vajroli mudra*. Dans la *maha mudra*, mon talon se pressait contre l'anus; allongeant l'autre jambe, je tenais fermement mes orteils avec les deux mains, la tête entre les bras. Cette *mudra* fait entrer de force dans la *sushumna* la *Kundalini* ainsi que le prana. Elle active toutes les *nadi*, dissipant l'inertie physique. Elle aide à conserver le liquide séminal. Elle calme le corps et lui donne de l'éclat; elle intensifie le feu gastrique et dompte les sens; elle arrête le vieillissement. Sa pratique constante guérit définitivement de troubles tels que les hémorroïdes, les hernies, l'hypertrophie de la rate, la dyspepsie, la tuberculose et la lèpre.

Dans la *mahabandha mudra*, je pliais une jambe, plaçant mon pied sur la cuisse opposée; mon abdomen s'emplissait d'air; le *jalandhar bandha* s'ensuivait; mon souffle était suspendu, puis l'air retenu s'échappait lentement. Cette *mudra* fait monter le prana dans la *sushumna*, fortifie le corps et affermit les os.

Le *mahavedha bandha* est un composé du *mahabandha* et de l'*uddiyana bandha*. Après une expiration complète, mon souffle était suspendu, en *kumbhaka* externe. Ce *bandha* permet aussi de contrôler le prana et de le faire monter dans la *sushumna*. Il perce les trois noeuds*: Brahma, Rudra et Vishnu, et la *Kundalini* commence alors à monter vers le *sahasrar*.

Dans la *viparitamudra*, je posais mes mains sur le sol, les paumes retournées, et plaçant mon front entre elles, je dressais mes jambes à la verticale et restais dans cette position

pendant un moment; cette *mudra* a de nombreux avantages : elle intensifie le feu gastrique et prévient la formation des rides et des cheveux gris; elle empêche les gouttes de nectar du *sahasrar* de s'écouler vers le bas. Parfois, dans cette même posture, mes paumes tournées contre le sol, je me tenais sur les mains, la tête pendant entre les bras : c'est la *vajroli mudra*; elle assure le parfait contrôle du liquide séminal, en empêche la décharge, développe la capacité de le retenir et elle prolonge la vie.

Certaines formes de *pranayama* survenaient aussi. Parfois, allongeant les lèvres en *bhujangini mudra*, j'aspirais l'air. Parfois le bout de ma langue se collait au palais, et mon souffle était suspendu; c'est la *nabhomudra*, qui déracine toutes les maladies et permet à la langue de pénétrer dans le nasopharynx; dans les stades ultérieurs, elle se transforme en *khechari mudra*. Parfois, ma langue se roulait en "bec de corbeau" et j'aspirais l'air; c'est la *kaki* ou *shitali mudra* qui prolonge la vie, purifie le sang et élimine la fièvre et les troubles biliaires. Parfois d'abondantes sécrétions coulaient de la région crânienne, mes globes oculaires se révoltaient vers le haut et ma vue se focalisait entre les sourcils; c'est la *shambhavi mudra* qui est très apaisante. Elle calme l'esprit et élève un yogi au niveau de Shiva. Lorsque l'esprit est concentré entre les sourcils, la lumière de la Conscience pure se met à briller.

Mon identification à un lion s'était intensifiée. Je rugissais si fort que les vaches, attachées dans les environs, brisaient leurs cordes et s'enfuyaient en tous sens. Les chiens aboyaient bruyamment. Les gens se précipitaient vers ma hutte, tout surpris de ne trouver que Babaji en train de rugir. Je ne me souciais plus d'accorder ou de ne pas accorder mon darshan. J'avais moi-même les darshans répétés des mouvements de Kundalini. Trois fois par jour, je m'asseyais pour méditer : à trois heures du matin, à onze heures, et de sept à neuf heures du soir. Quelquefois, étendu sur le dos, je zigzaguais comme un serpent. Je sautais comme une grenouille et rugissais

comme un lion. L'expérience des états intérieurs extraordinaires que me donnait Chiti me fascinait.

Ma joie décuplait. Je ne savais pourquoi mais j'avais une envie irrésistible de danser. Ce désir faisait frémir tout mon corps, tandis que je percevais la lumière rouge et en elle, une flamme de la grandeur d'un pouce. Les *kriya* physiques devinrent plus énergiques. Non pas chaque jour, mais tous les deux ou trois jours, il m'arrivait de faire de nombreuses *mudra* et de prendre des postures hatha-yogiques spontanément. J'acquis un nouvel oeil intérieur. Je ne savais pas exactement ce que c'était, mais je voyais, grâce à cet oeil, divers lieux dans la lumière rouge. Plus tard, j'y vis aussi le rayonnement splendide de l'*akasha* doré, puis l'éclat blanc de l'*akasha* argenté. Lorsque la lumière rouge se manifeste dans un individu, elle mesure environ trois bras et demi, mais dans sa manifestation universelle, elle s'étend de l'est à l'ouest, du nord au sud, en haut et en bas, embrassant le corps entier du cosmos. Je vis dans cette lumière de nombreux lieux saints de notre pays. J'atteignis une nouvelle phase de méditation au cours de laquelle je voyais, en même temps que la lumière rouge et la flamme blanche, de vastes étendues, des chaînes de montagnes et des forêts. Je vis des régions des Himalayas que j'avais déjà visitées et certains pics que je n'avais encore jamais vus. J'avais pleine conscience de tout ce qui se passait et j'étais dans la béatitude.

Bien qu'il s'amincît, mon corps devenait de plus en plus fort; c'était une phase de purification. Parfois j'avais une légère fièvre ou un mauvais rhume ou des attaques de dysenterie, mais tout cela guérissait rapidement. Les maux que je contractais alors, quels qu'ils fussent, étaient surmontés grâce à la méditation.

Chaque jour faisait progresser ma méditation. Lorsque je m'asseyais, j'entrais dans un nouvel état de *tandra*. Je commençai à voir une lumière jaune. Parfois je voyais aussi une lumière où se mêlaient du rouge et du blanc. Tandis que je

contemplais, en *tandra*, cette lumière jaune extrêmement belle, de nouvelles régions m'étaient révélées. Ce nouvel état ressemblait au *samadhi*, mais je demeurais pleinement conscient, distinguant le perçu du percevant. Après être resté dans cet état pendant un court moment, j'éprouvais une grande joie qui effaçait toute ma fatigue. Je me mis à méditer pendant de plus longues périodes. Mon corps s'amincissait à tel point que je maigrissais même des chevilles. Les sept composants* du corps subissaient une purification. Je mangeais toujours la même quantité de nourriture, mais le volume de mes excréments diminuait. Ils étaient durs comme du bois et leur odeur s'était atténuée. L'odeur de transpiration avait diminué, elle aussi. Je me sentais plus léger et plus vibrant. Parfois, immergé dans l'extase de l'amour, je dansais avec passion dans la solitude du verger.

J'avais maîtrisé la posture du lotus et pouvais la garder pendant trois heures. Ma langue commença alors à passer par un nouveau processus assez étrange. Tantôt elle descendait vers le cœur, tantôt elle remontait et se maintenait dans le naso-pharynx, ne retournant à sa position normale qu'après la méditation. De nombreux mouvements supranormaux survenaient ainsi. J'avais des visions plus fréquentes dans l'état de *tandra*. Ma persévérance dans mon sadhana, ma foi en Gurudev et ma soumission à la Chit grandissaient. Une forme indistincte apparut en méditation et me dit: "Ta langue, par ce mouvement descendant, est en train d'ouvrir le lotus du cœur. Sa montée dans le naso-pharynx est la *khechari mudra*. Ce processus te conduira à un état élevé." Quand la langue est dressée, le passage vers le *sahasrar* est dégagé. C'est la Kundalini Shakti qui, une fois éveillée, provoque cela afin d'aller à la rencontre de Parashiva qui réside au centre des mille rayons du *sahasrar*. Parfois je voyais les déités de tous les *chakra* et leurs lumières respectives. Cependant aucune de ces expériences ne dépendait de ma volonté; elles étaient des dons spontanés de la grâce du Guru,

uniquement dues à la Parashakti. Parfois mes jambes, dépourvues de prana, devenaient inertes. Puis elles revenaient à leur état normal après la méditation.

Même si je ne parvenais pas à méditer ou si mon esprit ne pouvait se concentrer, je m'asseyais toujours à heure fixe, pendant une durée précise, en posture de méditation ; c'était l'une des caractéristiques de mon sadhana. Cela m'aida considérablement. Mes chers aspirants Siddhas ne doivent pas oublier que la posture du lotus, si on la garde pendant trois heures, purifie complètement l'ensemble des 72.000 *nadi* et que cette purification est essentielle. La purification des *nadi* est automatiquement accompagnée par celle du prana. Le *pranayama* s'ensuit alors d'une façon naturelle. Dans le sadhana de Shaktipat, le *pranayama* survient spontanément en méditation par la grâce du Guru. Comme le prana est purifié, l'esprit l'est aussi et cela permet d'atteindre des états de méditation plus élevés. Donc, exercez-vous assidûment à garder une posture de méditation.

Quel bonheur la vie peut-elle donner si les *nadi* sont obscurcies par des impuretés ? Voici une analogie : si une odeur immonde se dégage de chaque coin de votre maison, si celle-ci est infestée d'insectes, et si l'atmosphère est viciée par la puanteur des égouts, pouvez-vous y vivre en paix et y être heureux ? De même, si le corps est plein d'impuretés et sujet à toutes sortes de troubles, si ses humeurs fétides incommode même vos proches, quelle joie, quel bonheur peut-on goûter dans un tel corps ? Quels parfums pourront dissiper ses mauvaises odeurs ? Des couches de rouge à lèvres, de crème et de poudre pourront-elles jamais donner au visage cet éclat qui captive le cœur ? Rappelez-vous :

“Le corps est vraiment l'instrument essentiel à l'accomplissement du *dharma*.”

Bientôt, une sorte de feu fut libéré dans mon corps, l'échauffant tout entier. J'essayais de me rafraîchir de toutes les façons, mais il me semblait toujours que j'étais en train de

brûler. Même m'asseoir dans un bassin d'eau froide ne me rafraîchissait pas, tellement mon corps brûlait à l'intérieur. Il était complètement émacié. Un filet de salive coulait de ma bouche. Au lieu d'une nourriture solide, je me mis à prendre de l'eau de riz bouilli. Je reçus alors un message de Bhagawan Nityananda, de Ganeshpuri. Mon départ étrange et soudain avait étonné les habitants de Yéola, car je n'avais pas fermé la porte de ma hutte et n'avais mis personne au courant. Ils en avaient informé Nityananda Baba, ajoutant que je me trouvais à présent aux environs de Chalisgaon. Il me faisait savoir que mon sadhana se déroulait bien, que mes expériences étaient authentiques et que je devais continuer à méditer avec persévérance. Ce message me ravit.

Mon Guru m'envoya un autre message d'amour par Shri Narayan Sando, un de ses disciples les plus fervents, que j'aimais profondément. Il sortit une fiole d'essence de *khus* véritable et me la donna. "Pourquoi as-tu apporté ce parfum?", lui demandai-je. "Swami, répondit-il, j'avais apporté ce flacon à Bhagawan Nityananda pour son usage personnel. Quand je le lui offris, il me demanda d'aller à Nagad et de vous le remettre. Acceptez-le, s'il vous plaît." Je pris le flacon, l'ouvris et me parfumai un peu, conscient que c'était un présent de Bhagawan. Il était de haute qualité. J'en appliquai sur tout mon corps. Sa senteur m'emplit les narines. Nous parlâmes chaleureusement de Bhagawan Nityananda, dont il me donna des nouvelles. Ceci eut pour effet d'intensifier ma méditation. Le lendemain même, Bhagawan Nityananda m'apparut alors que j'étais dans le *tandra*. Il me tendit le même flacon de parfum et me dit: "Ta méditation va libérer en toi encore plus de chaleur; c'est le feu tout-consumant du yoga. Utilise chaque jour un peu de cette essence parfumée." Ainsi je reçus en méditation ce parfum et cette instruction, et mon coeur se remplit de joie.

Chaque jour après avoir médité, je prenais mon repas, puis, assis sous un manguier, je lisais des livres sur le yoga. Je

tombai sur la recommandation faite aux yogis de porter des fleurs aromatiques, parce qu'elles tempèrent la chaleur suscitée par les pratiques yogiques. Je pris conscience du rationalisme de notre culture. Dans le culte hindou, des guirlandes de fleurs sont offertes au Seigneur, pour la même raison. Ainsi la coutume d'offrir aux saints des guirlandes richement parfumées est pleinement justifiée. Je compris aussi pourquoi on applique sur leurs pieds de la pâte de santal. Désormais, chaque matin, avant de méditer, je portais une guirlande de *mogra*. Après la méditation j'utilisais comme parfum tantôt le *hina*, tantôt le *khus*.

Je méditais plus intensément. Je voyais une lumière jaune et bleue et glissais dans un *tandra* merveilleux. La joie éprouvée dans cet état est sublime, bien plus grande que le plaisir de boire, de manger, de contempler la beauté du monde ou de satisfaire ses désirs pendant l'état de veille, plus grande aussi que le repos du sommeil dans lequel on rêve. Parfois j'arrivais à être témoin de l'état de sommeil, découvrant que sa joie n'est pas la vraie joie et qu'il ne peut être comparé au *tandra*, auquel il ressemble. Je commençai alors à éprouver de plus en plus profondément le délice du *tandraloka*.

Je voyais parfois un long tube doré, ténu, d'une grande beauté, s'élevant comme une colonne du *muladhar* à la gorge. Il me fascinait. Je me demandais comment ce tube effilé pouvait être rempli de lumière dorée. Parfois je discernais une déité dans tous les *chakra*. Je ressentais aussi une légère douleur dans leur centre. Il m'arrivait de percevoir en méditation le système des *nadi*, les réseaux de veines et d'artères, l'appareil digestif et les organes d'élimination. Une lumière multicolore se répandait à travers toutes mes *nadi*, les rendant visibles. Je percevais aussi l'intensité croissante de la Shakti qui vibrait en eux.

La flamme blanche

Chaque jour, comme je m'asseyais en posture de méditation, la même lumière rouge apparaissait, suivie d'une belle lumière blanche de forme ovale. Ces deux lumières restaient de plus en plus longtemps. Mon esprit devenait chaque jour un peu plus stable. Je commençais aussi à faire l'expérience d'une nouvelle sorte de sommeil en méditation. La Kundalini Shakti, Mère et Guru bien-aimé, qui m'avait effrayé auparavant par Sa forme nue, m'apparaissait aussi. Mais maintenant je ne m'affolais plus. J'accédais à de hauts états de méditation. La lumière blanche, dont la forme ressemblait à une longue *gulabjaman*, restait plus longtemps dans la lumière rouge. Je considérais toutes mes visions comme des formes de la divine Chiti et m'agenouillais intérieurement devant elles.

Graduellement mon esprit convergea de la lumière rouge sur la flamme blanche qui se tenait devant moi dans toute sa gloire. Du corps physique, je pénétrai dans le corps subtil. Ce que j'appelle la flamme blanche est en fait le corps subtil, de la taille d'un pouce, décrit dans le Vedanta. C'est dans ce corps que l'âme individuelle fait l'expérience du rêve et trouve le repos après le labeur des heures de veille. Il est le support du corps physique. Il est représenté par "U", la deuxième lettre de *Aum*. Son siège se trouve dans la gorge. On peut en avoir l'expérience directe soit par la vision de la flamme blanche, soit en rêve. Sans l'expérience directe, qu'est-ce-que le Vedanta, sinon une philosophie boiteuse, "de seconde main", semblable à la cuillère qui ne connaît pas le goût du gâteau qu'elle sert? Dans ce corps subtil, l'âme individuelle est appelée *Taijasa*.

Chaque jour, lorsque je méditais, des courants de prana se mettaient à circuler rapidement dans mon corps, puis la lumière rouge et la flamme blanche apparaissaient. Je m'absorbais de plus en plus profondément dans le corps subtil, percevant en moi la forme subtile du monde extérieur. Au

début je dormais un peu trop pendant la méditation, mais cela passa peu à peu. Plus mon esprit se concentrait sur le monde subtil, plus fréquentes se faisaient les visions prophétiques. Je voyais par exemple un feu, et plus tard ce feu se déclarait quelque part ; ou bien je voyais un accident de voiture imminent, et dans les deux jours qui suivaient on m'annonçait qu'il s'était produit. Cela accroissait mon ardeur pour la méditation dont les prodiges m'émerveillaient.

J'avais aussi commencé à voir beaucoup d'autres mondes. A maintes reprises, je vis diverses déités ainsi que le *Shivalinga*. Quand je passais dans le *tandraloka*, je percevais d'étranges cobras de toutes sortes et de terribles serpents qui m'effrayaient un peu. Je réfléchissais attentivement à mes expériences. Je parlais beaucoup moins, car je passais la plupart de mon temps à lire, à méditer et à me reposer. S'il arrivait un groupe de fidèles, je m'entretenais avec eux, mais cela dérangeait mon emploi du temps ; je ne pouvais pas entrer en *tandra*, et mon expérience de la joie était alors moins intense. Toute agitation extérieure ou mentale m'empêchait de méditer et d'accéder au *tandraloka*, et cela me déprimait. C'est pourquoi je cessai de voir les gens et de bavarder avec eux.

Il m'arrivait parfois, en méditation, d'être témoin des événements du monde extérieur dont j'acquerrais ainsi une meilleure compréhension. Je voyais aussi le lotus du coeur au milieu de la flamme blanche. La vision même éphémère de sa splendeur surnaturelle m'envoûtait. Quand la lumière, dans mon coeur se mettait à étinceler à la vitesse de l'éclair, une béatitude débordante et un amour extatique m'envahissaient. Si je me trouvais alors près du manguier, je l'étreignais de tout mon coeur.

Un jour, comme je commençais à méditer, je vis dans un berceau un enfant d'une étonnante beauté ; c'était un petit bébé d'environ un an ; il portait un collier de perles, une couronne d'or et toute une parure céleste. Il se balançait dans un berceau d'or, incrusté des bijoux les plus rares. Il

n'y avait personne autour de lui. Cet enfant ravissant baignait dans une lumière multicolore. Je me souviens encore de lui. Il se tourna vers moi et rit avec extase. Il me fit signe de ses grands yeux. Quel bonheur dans cette méditation ! Ce jour-là, je voyageai au-delà du *tandraloka*; pendant longtemps, je ne pus rien voir; c'était un état pur, immaculé. Lorsque ma méditation prit fin, à nouveau je fermai les yeux et essayai de revoir le bébé, mais en vain. J'étais absolument convaincu que c'était le Seigneur Hari. Ma méditation devint encore meilleure, particulièrement les deux ou trois jours qui suivirent. Une fois, je vis un monceau de colliers de perles, une autre fois une vache d'une rare beauté qui allaitait son veau dont le teint était semblable à celui du bébé dans le berceau d'or.

Chaque jour, avant de m'asseoir pour méditer, je me demandais avec curiosité ce que j'allais voir. L'après-midi, j'attendais impatiemment le soir. La nuit, j'attendais ardemment le matin afin de pouvoir méditer : je ne pouvais plus me passer de ces visions captivantes. Après la méditation, je ne me lassais pas de les évoquer; mon corps en frémissait. Dans mon ravissement, je me réjouissais de ma chance. Je passais ainsi la plus grande partie de mes jours et de mes nuits à méditer et à évoquer mes visions.

La lumière noire

Après avoir médité sur la flamme blanche, je commençai à méditer sur la lumière noire. Cette lumière marquait l'étape suivante de l'ascension en méditation. La lumière noire représente le corps causal. Jnaneshwar Maharaj l'appelle "la lumière de la grandeur du bout du doigt". Elle réside dans le coeur. Elle est représentée par la lettre "M" de *Aum*. Elle indique un état de pureté qui transcende les sens. C'est

le centre du sommeil profond sans rêves. Arrivé à ce stade, on surmonte tout désir pour ne trouver que béatitude. L'âme individuelle, dans ce corps, est appelée *Prajna*. Il est possible d'avoir des visions concrètes des corps physique, subtil, causal et supra-causal. Le corps causal, perçu sous la forme de la lumière noire, forme le troisième pétale du lotus dont les deux premiers sont rouge et blanc. O aspirants Siddhas! Découvrez tout cela en méditant.

Mon esprit se concentrait spontanément tantôt sur le coeur, tantôt sur l'espace compris entre les sourcils. Mon attention se fixait d'abord sur les trois lumières rouge, blanche et noire. Je voyais la flamme blanche dans la lumière rouge et la lumière noire dans la flamme blanche. De temps à autre, en les contemplant, je percevais d'autres lumières vives et multicolores. Mais à ce stade, mon esprit se fixait exclusivement sur la lumière noire. Je ressentais une paix profonde et une agréable curiosité des visions à venir qui la troublait parfois.

Pendant cette phase, je percevais parfois d'effrayantes épaisseurs d'obscurité telles que je n'en avais jamais vues dans le monde extérieur. Ces ténèbres rendaient toute méditation effrayante et pourtant il me fallait y demeurer pendant de longues périodes. Puis le décor changeait soudain, et les lumières familières — rouge, blanche et noire, réapparaissaient. Leur splendeur me réjouissait inlassablement. A cette époque j'éprouvai une douleur atroce entre les sourcils. Le *chakra* situé dans cette région me fit souffrir pendant plusieurs jours. En même temps, mes yeux se mettaient à tourner rapidement et me faisaient horriblement mal. Mes globes oculaires se révulsaient vers le haut et tournoyaient comme des roues. C'était le début d'une nouvelle expérience. Lorsque mes yeux se révulsaient, mon prana demeurait entre la gorge et l'espace situé entre les sourcils, sans descendre plus bas, et je le sentais se déplacer doucement. Je respirais aussi des parfums divers. Je ne sais s'ils étaient ou non de ce monde.

Parfois, même les gens qui m'entouraient pouvaient les percevoir. Ma hutte en était imprégnée. Par moments, mes yeux cessaient de tourner. Parfois ils remontaient complètement, me faisant percevoir l'espace à l'intérieur du crâne, où je voyais un soleil d'un éclat éblouissant ainsi que quelques étoiles. Puis ma méditation cessait. Je retrouvais mon état normal et sortais de la hutte pour m'asseoir sous le manguier, songeant à mes nouvelles visions.

Un jour, l'esprit concentré sur le noir entouré du blanc et du rouge, je discernai une cité enveloppée d'impénétrables masses d'obscurité. Je ne sais jusqu'où je pénétrai dans cette ville, mais je parcourus une distance considérable. Comme j'approchais du but, cette scène perçue dans la lumière noire changea soudain. Tout en contemplant les trois lumières rouge, blanche et noire, je me retrouvai assis sous un arbre dans une épaisse forêt. Un cobra noir rampa rapidement vers moi et me mordit. Son poison se répandit dans mon corps et j'allais mourir. A cet instant, un fidèle de Yéola passa. C'était lui qui préparait mon bain et me faisait parfois la cuisine. Il se mit alors à prier Parashiva pour moi. Après sa prière, je me remis de cet empoisonnement.

Tout cela ressemblait à une scène de théâtre, et je m'en souviens encore. Par la suite, je tombai sur un livre traitant du sadhana où j'appris que la piqûre d'un serpent en méditation est une vision sublime, un signe d'absence totale de crainte sur la voie du Siddha Yoga. Elle signifie qu'avec le temps le sadhaka accèdera à des niveaux de plus en plus élevés.

Je méditais maintenant tantôt sur la flamme blanche, tantôt sur la lumière noire. Dans cette dernière, je pouvais voir des régions montagneuses telles que celles de Shri Shailam avec leurs vastes cavernes où demeurent des rishis. Je discernais parfois diverses lumières dans les grottes des collines de Girnar ; où que se posât mon regard, je percevais une lumière merveilleuse où se mêlaient le rouge, le bleu et le jaune. J'y voyais alors toute chose grâce à l'éclat de ce rayonnement

divin. Trois ou quatre jours après la morsure du serpent, je visitai le *nagaloka*, le monde des cobras. Tout autour de moi, des cobras, rien que des cobras ! Ils luisaient d'un lustre bleu. J'en vis un particulièrement énorme et éblouissant. De tous côtés s'étendaient pour eux des jardins de fleurs. Ainsi se succédaient des visions bienheureuses de scènes et de lieux innombrables.

Après avoir médité, je restais calme. Plus le temps passait, plus mon esprit devenait tranquille. Je pouvais percevoir les trois lumières même les yeux ouverts, pendant les heures de veille normales, et cela particulièrement lorsque j'étais rempli du *Gurubhava*. Je m'immergeais plus profondément dans la joie. Lorsque j'allais me promener dans le verger, j'y retrouvais les mêmes lumières ; partout où se posaient mes yeux, je les voyais briller et cela me stupéfiait. Cette morsure de serpent avait vraiment été magique. Sans doute le dieu des cobras m'avait-il béni de sa grâce pour stimuler mon ascension spirituelle.

Puis mes tympanes furent affligés d'une douleur aiguë mais passagère. Mes yeux continuaient à tourner. La paupière supérieure restait fixée en haut, la paupière inférieure en bas, et pendant deux heures de suite je restais sans cligner des yeux. Mes yeux étaient alors si gonflés que les gens qui me voyaient chuchotaient entre eux que j'étais en colère ! Je ne savais pourquoi je fixais tout le monde avec les yeux écarquillés. Lorsque je retrouvais mon état normal, ils disaient que j'avais à nouveau l'air doux. Je répliquais spontanément que je n'étais ni doux ni en colère, mais seulement moi-même.

Je commençai à visiter en méditation le monde de la lune. Qu'il y ait un monde sur la lune est entièrement vrai. Tous les habitants y sont du même âge. J'y vis, dans un jardin, des êtres des deux sexes aller et venir sur des chemins jonchés de fleurs. Ils étaient tous jeunes et sains. Je ne vis aucun habitant âgé. Assis à l'orée du jardin, je le contemplai. La chaleur du soleil ne parvenait pas jusque-là. Une douce lumière se

répandait. Après avoir vu les villes, j'en conclus que cette région ne connaissait ni pluie ni soleil. Toutes les constructions étaient d'or et d'argent.

En plus des étranges mouvements qui se produisaient dans mes *nadi* et dans mon corps, j'avais d'innombrables visions, et je poursuivais mon sadhana avec ardeur et sincérité.

Visions de l'enfer et du dieu Yama

Je passai plusieurs jours dans cet état d'ivresse. Une fois de plus, je méditais sur la lumière noire. Un jour, je visitai un monde absolument répugnant. Aspirants Siddhas, lisez ce passage attentivement. Ce jour-là, dès que je m'assis pour méditer, tout mon corps se mit à trembler violemment, comme s'il était possédé par quelque déité ou quelque esprit malin. Je m'aperçus que j'étais en train de voyager vers une région lointaine. Je ne savais ni où j'allais ni comment j'étais transporté. Bien que mon corps physique fût toujours assis dans sa posture de méditation, j'atteignis une région d'une saleté écoeurante, recouverte d'excréments. Je me retrouvai au milieu de déchets. C'est en pleine conscience que j'écris tout cela et je conseille aux aspirants Siddhas de le lire avec attention. De tous côtés je ne voyais qu'excréments et je me demandais depuis combien de siècles ils s'accumulaient ainsi. De même qu'ici, à Mahableshtar, je vois des collines à perte de vue, je voyais là des excréments dans toutes les directions. Comme j'avancais, mes pieds commencèrent à s'enfoncer dans la fange. Une puanteur répugnante se dégageait de tous côtés, m'écoeurant ; la tête m'en tournait. Les chemins étaient défoncés et chaotiques. Le peu d'eau qu'il y avait était aussi polluée. Les quelques hommes et femmes qui s'y trouvaient étaient nus. Certains étaient assis sur des tas d'immondices, abattus et laids. Tout cela me répugnait horriblement. Je

luttais pour avancer plus loin. Je pouvais voir de la lumière mais pas de soleil. Je perdis tout mon éclat dans cette région. A grand-peine, je parvins à la sortie, mais là aussi ce n'était que fange. Je vis alors une colline d'excréments desséchés sur laquelle étaient assis des hommes et des femmes. Je restais profondément interdit.

J'entrai ensuite dans un autre monde rempli de forêts, de jardins et de vergers pleins de fleurs et de fruits, où bétail et chevaux de toutes espèces s'ébattaient. Peu après, je vis plusieurs personnages masculins, noirs, d'environ sept mètres de haut, aux dents pareilles à des lames de sabre et tenant à la main de longues piques et de brillants poignards de deux mètres de long. Certains d'entre eux étaient vêtus de soie, d'autres de peaux d'animaux, d'autres de simples vêtements. Ils avaient tous les yeux rouges et gonflés de colère. Je fus surpris de ne trouver là aucun visage féminin. Puis je vis des taureaux noirs d'environ sept mètres de long. J'arrivai à un lac enchanteur autour duquel gazouillaient des oiseaux fabuleux. Non loin de là coulait une ravissante rivière. Le paysage était baigné dans une lumière brillante, venue de notre soleil ou de quelque autre étoile, je ne savais. J'aperçus, au milieu de cette luminosité, un dieu au teint noir, assis sur un taureau noir couvert d'un drap de soie et paré de guirlandes. Les cornes du taureau étaient incrustées d'or et il avait aux chevilles des bracelets d'or massif. Le dieu portait un *dhoti* de soie rouge, le cordon sacré sur l'épaule et une couronne sertie de bijoux. Il se tenait environ à trois mètres de moi. Quand je le vis, je souris; il sourit aussi, levant la main pour m'enlever toute crainte. J'étais extrêmement heureux, car j'avais vu Yama, le dieu de la mort. Un peu plus tard, deux de ses messagers me reconduisirent, me faisant traverser à nouveau le borbier infernal.

Alors ma méditation prit fin. Je sortis de la hutte. A la pensée de cet enfer, mon coeur se dessécha. J'essayai de boire de l'eau mais me mis à vomir. J'étais envahi par la nausée.

Pendant trois jours je ne pus rien manger. Même aujourd'hui, le dégoût me saisit lorsque j'évoque ces spectacles infernaux.

Tandis que je glissais en méditation, la Shakti s'emparait de tout mon être avec une intensité continue. Ma langue s'enroulait vers le haut. Mes globes oculaires se révulsaient, et je percevais la lumière divine brillant au dehors. Je progressais régulièrement. Parfois j'étais si profondément plongé en méditation que la peur de la mort m'étreignait le coeur. "Je vais mourir, oui, je vais mourir"; cette pensée effrayante me troublait. Je percevais parfois, dans l'*akasha* du coeur, la lumière divine de la forme d'un pouce, et elle me réjouissait. Au cours de cette phase, mes expériences se succédaient ainsi : je glissais d'abord dans le *tandraloka*, puis je voyais tous les objets extérieurs baignant dans une lumière irisée; enfin la peur de la mort interrompait ma méditation.

Bindu-bheda : le transpercement du bindu

Il me semblait maintenant que les pupilles de mes deux yeux coïncidaient à l'intérieur. Les Ecritures appellent cela le *bindu-bheda*. Une lumière bleue apparaît alors dans les yeux. C'est un prélude à la *shambavi mudra*. L'apparition de la lumière bleue est du meilleur augure. De nombreux *sadhakas* s'alarment de ce processus, craignant de perdre la vue. Mes yeux se tournaient violemment vers le haut, vers le bas, et de côté, comme s'ils allaient sortir de ma tête. C'était effrayant, même pour un spectateur. Mais une confiance totale dans la Mère et la conviction que l'agent réel de nos actions n'est pas nous, mais la divine Shakti intérieure, éliminent toute peur. Lorsque les globes des yeux tournent, les *chakra* optiques sont transpercés, et cela est agréable à leur déité. Rappelons-nous que chacun des sens est présidé par une déité. Les sens fonctionnent de façon ordinaire tant

que les *chakra* ne sont pas purifiés; mais une fois qu'ils le sont, les sens sont investis de pouvoirs divins. Les *chakra* optiques purifiés, le dieu de la vue leur accorde la clairvoyance divine.

Je ressentais en méditation plus d'énergie et plus de joie, et en même temps des douleurs dans les yeux, dans les oreilles et entre les sourcils. Tandis que je souffrais ainsi, mon esprit se concentrait d'abord sur la lumière rouge, puis sur la flamme blanche et finalement sur la lumière noire. Dès que je m'asseyais pour méditer, survenaient certaines *kriya*; le prana circulait avec force dans mes *nadi*, et j'effectuais la *kechari mudra*. C'est à ce moment seulement que mon esprit atteignait la concentration parfaite et que la joie jaillissait en moi. En outre, je comprenais la signification de tous ces phénomènes, mon intuition n'étant nullement altérée; une telle pénétration est extrêmement importante. Il me semblait parfois que ce pouvoir de compréhension était nouveau, car je n'oubliais pas le moindre détail de mes expériences. Je restais vigilant et regardais oeuvrer cette force d'intelligence intuitive.

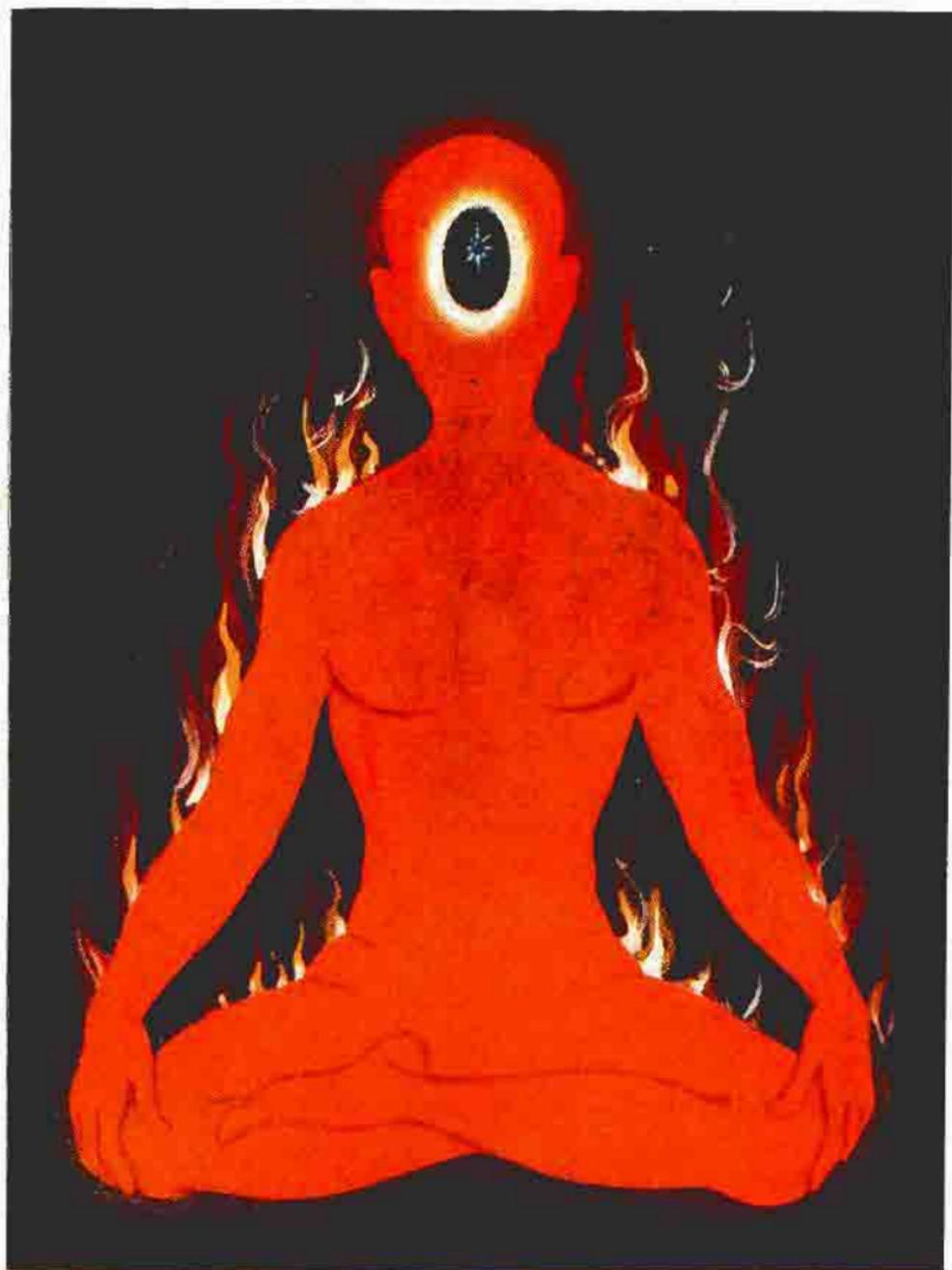
Mon désir sexuel était complètement dépassé. A sa place un nouvel amour, grandissant sans cesse, jaillissait en moi. Cet amour rayonnait vers toute créature et toute chose. Je me demandais: "N'est-ce pas un instinct de possession? N'est-ce pas de l'engouement ou de l'attachement? N'étant à Nagad que depuis si peu de temps, comment ai-je pu m'attacher si fort à ces manguiers?" Songeant ainsi, je pris conscience que le sentiment de tendresse pour les arbres est un reflet de l'amour divin. Dieu aime tout sans motif. Son amour est sublime et impartial. Il est absolument différent de l'amour ordinaire des hommes. L'amour terrestre n'est pas le véritable amour. C'est une sorte de calcul intéressé. Le boucher engraisse l'agneau avec amour, semble-t-il. Mais peut-on appeler cela de l'amour? Il ne déploie son affection que pour gagner de l'argent. Les bergers semblent

nourrir leur troupeau avec tendresse, mais peut-on vraiment considérer cela comme de l'amour ou de la bonté? N'est-ce pas seulement une façon d'obtenir plus de lait? Un paysan paraît aimer ses champs; il travaille dur pour eux et leur distribue de l'engrais généreusement. Mais est-ce là un don de l'amour vrai? Toutes ces formes de soi-disant amour ne sont que du marchandage. Comment le vrai bonheur peut-il exister là où il n'y a pas d'amour vrai?

L'amour est une tendresse de coeur sans motif. Dans l'amour humain, il y a toujours un désir égoïste caché. Ce n'est pas l'amour authentique, mais une simple recherche de soi. Seul l'amour divin est pur. De cet amour seul jaillit la grâce. Dieu donne l'amour et reçoit l'amour. Il ne regarde l'univers entier qu'avec le regard de l'amour. C'est grâce à la lumière de cet éternel amour divin que vit l'univers. Lorsqu'un tel sentiment emplit le coeur, il se porte spontanément sur toute créature. Alors la distinction entre l'aimant et l'aimé disparaît. L'amour est pure compassion, il s'étend à tous sans considération de mérite. L'amour est la nature même de Dieu.

Un autre événement merveilleux survint durant ma méditation. Après le monde des ténèbres, je vis un éléphant à sept têtes, carapaçonné, revêtu de parures d'une rare beauté, et portant de longs colliers d'or, de perles et de pierres précieuses. La lumière matinale illuminait tous ces bijoux. Emmerveillé, je ne me lassais pas de le contempler. Après ma méditation, je lus dans l'un des Puranas que cet éléphant, appelé Airavat, appartenait à l'*Indraloka*, et que cette vision était de très bon augure.

Une fois de plus, j'étais absorbé par la méditation. J'étais pris d'une telle curiosité que j'aurais voulu méditer sans arrêt, jour et nuit. Mais il ne m'aurait pas été possible de supporter la force, la chaleur et l'impact d'expériences si extraordinaires, ni l'intense fatigue qu'elles entraînent. On ne doit pas excéder sa capacité d'assimilation. Il est donc essentiel de se confor-



LES QUATRE CORPS DE LUMIERE DE L'AME INDIVIDUELLE

mer entièrement aux injonctions des Ecritures concernant la pureté de nourriture et de conduite, et la chasteté. Un sadhaka doit avoir une vie disciplinée, éviter des propos futiles et tous les excès de divertissements ou d'austérités. Il ne doit pas permettre au divin pouvoir de grâce de se retirer de lui par sa négligence. Sinon la réalisation du mantra, la vision de son *ishta devata* et son bien-être seront tous entravés. Si un sadhaka manque de maîtrise de soi, il ne peut récolter pleinement les fruits de la méditation et atteindre de hautes réalisations. Celui qui médite doit s'efforcer d'atteindre la connaissance totale du Soi, connaissance de sa propre splendeur.

Certains se plaignent: "Babaji, je suis arrivé à méditer, mais je n'y ai pas trouvé de joie"; ou encore: "Je me sens nerveux lorsque je m'assieds pour méditer", et un autre: "La méditation ne fait que me rendre plus anxieux". Je leur réponds qu'ils n'ont pas respecté pleinement les règles de la méditation. Chers aspirants Siddhas! Tous ces obstacles proviennent en fait d'un manque d'égards envers la Shakti dont le dynamisme travaille en vous. Si vous vous asseyez négligemment n'importe où, si vous vous liez d'amitié avec un être médiocre, cela fera obstacle à la plénitude de votre réalisation. S'il n'en était pas ainsi, pourquoi certains sadhakas obtiendraient-ils plus de résultats que d'autres, alors qu'ils ont tous été pénétrés par la même et unique Shakti du Guru?

La Perle Bleue

Mes yeux tournaient et se centraient sur la région cérébrale. Mes globes oculaires se révoltaient vers le haut puis vers le bas. Aussitôt après apparaissait la Perle Bleue, resplendissante, minuscule, de la taille d'un grain de sésame; elle jaillissait des yeux comme un éclair, puis retournait à son siège, à l'intérieur. C'est un événement mystérieux et étonnant. La minuscule

Perle Bleue illuminait pendant un instant toutes les directions. Si j'étais assis face à l'est, c'était l'est qui était illuminé; si j'étais tourné vers le sud, c'était le sud.

Aspirants du Siddha Yoga, comment vous décrire la splendeur de cette Perle? Elle se déplaçait plus vite que l'éclair. En la voyant, je me demandais: "Rama, Krishna, ou Parashiva, mon *ishta devata*, vont-ils apparaître en elle? Qui succédera à l'éléphant Airavat?" Tout en désirant ardemment une vision du Divin, dans ma joie, j'étais pleinement satisfait. Cette expérience changea le cours de mes jours. Je commençai alors à honorer tout et tous dans mon coeur. Après la vision de la Perle Bleue, l'âme est satisfaite, sentant que la Déesse Kundalini lui a fait un don suprême.

Mes yeux, cessant de tourner, restaient fixés en haut; si je voulais regarder en bas cela me fatiguait. Parfois ils demeuraient grands ouverts. La nuit, la douleur aiguë que je ressentais entre les sourcils troublait mon sommeil. Puis une lumière, ressemblant à la flamme d'une lampe sans mèche, se tenait immobile dans le lotus à deux pétales situé entre les sourcils. Son éclat et sa beauté étaient incomparables. Tandis que je la contemplais, ma vision se brouillait. Les yeux rivés sur elle, j'étais dans un état de complet oubli de moi-même. Le canal qui mène au *sahasrar* et que parcourt la Kundalini éveillée, passe près de cette lumière. C'est réellement le chemin des Siddhas, qui ne peut s'ouvrir sans la pleine grâce du Guru. Vous pouvez avoir une profonde dévotion, pratiquer les austérités les plus ardues et passer par d'innombrables processus yogiques, sans la bénédiction finale du Guru, ce chemin ne peut s'ouvrir. Il n'y a qu'une clef qui ouvre cette porte:

"Que l'obéissance à l'ordre du Guru soit la voie
et l'accomplissement."

Quand le *chakra* du lotus à deux pétales fut transpercé, le prana commença à monter plus haut. Je voyais constamment la lumière semblable à la flamme sans mèche. Mon esprit

dansait dans un transport de joie. L'endroit où je voyais cette lumière est celui sur lequel nos fidèles épouses indiennes appliquent chaque jour le *kum-kum*, symbole du lien conjugal. Une femme peut se mettre du *kum-kum* en l'honneur de son mari, ou pour suivre la coutume; mais l'endroit où il est appliqué est le siège du Guru. En fait, en appliquant le *kum-kum*, nos femmes rendent à Dieu un culte quotidien. Il est à regretter que nombre d'entre elles ne soient plus conscientes de cette obligation. Le lotus à deux pétales est présidé par une déité qui a la forme des deux syllabes faites des lettres-semences* "ham" et "ksam". C'est à elle que nous devons notre existence.

Je contemplais donc cette lumière divine qui n'est qu'une forme du suprême Guru. Je me concentrais d'abord sur cette lumière, mais je finissais par en percevoir quatre simultanément. Elles apparaissaient l'une dans l'autre, la blanche dans la rouge, la noire dans la blanche et la bleue dans la noire. Au fur et à mesure que je progressais au travers des diverses étapes de méditation, ma joie grandissait aussi. J'éprouvais maintenant une nouvelle béatitude. Les visions apparaissant à ce stade étaient plus élevées et entièrement vraies. Depuis la vision de la Perle Bleue, l'état de mon corps et de mon esprit ainsi que ma pénétration des choses s'étaient transformés. Jamais je n'avais connu en mon âme une joie si profonde.

Des pensées pures et nobles s'élevaient dans mon esprit. Je me demandais pourquoi je ne trouvais plus aucun intérêt à la compagnie des autres. La méditation me possédait complètement. "Que verrai-je aujourd'hui?" Tel était mon unique intérêt, mon unique attente et centre d'attention; en cela résidait mon devoir quotidien.

Un jour, lorsque je méditais pendant le *brahmamuhurta*, je vis les flammes d'un bûcher funéraire. Quelle était cette femme assise au centre? Les langues de feu l'enveloppaient complètement et la consumaient. Elle était entièrement absorbée en contemplation. Je la vis dans cet état pendant

longtemps, puis ma méditation prit fin.

J'avais un intense désir de méditer, comme un avare assoiffé de richesses. J'en étais obsédé comme un amoureux possédé par une femme. Je repensais à mes expériences comme un fou en proie à une idée fixe. Je cherchais à explorer ma vraie nature. Je résolus de commencer à méditer à minuit à partir du lendemain, car j'évoluais dans des régions si subtiles que je ne pouvais supporter le moindre bruit ni le moindre dérangement. Si quelqu'un parlait un peu fort, cela m'incommodait. Si quelqu'un riait ou si un chien aboyait, ma méditation était interrompue. Même la présence de mes compagnons habituels me gênait. J'attendais impatiemment leur départ. C'est ainsi que je me mis à méditer à partir de minuit, dans ma hutte, à Nagad.

Je méditais avec curiosité, foi et enthousiasme, non pour plaire à qui que ce soit ou m'attirer ses faveurs, ni pour satisfaire quelque désir des sens. Je ne méditais pas non plus pour me guérir d'un mal physique ou mental, ou acquérir des pouvoirs miraculeux et devenir célèbre; ni parce que la religion me prescrivait de méditer. D'ailleurs, jamais personne ne m'y poussa. Je méditais seulement par amour de Dieu, et parce que j'étais irrésistiblement attiré par la Déesse Chit-Shakti. Sitôt assis, je passais en état de méditation. Les déités présidant à chacun des organes des sens m'apparaissaient. Je voyais une lumière aux teintes fondues se répandre à travers mes 72.000 *nadi* à la vitesse de l'éclair. Puis venaient les lumières rouge, blanche et noire. Ensuite, j'avais une brève vision de la Perle Bleue. Ces lumières apparaissaient l'une dans l'autre, la plus petite dans la plus grande, l'une servant de cause subtile et de support à l'autre.

L'*akasha* bleu commença alors à m'apparaître en méditation. Simultanément, je voyais la Perle au pouvoir infini. A la regarder, j'avais l'impression que mes yeux allaient éclater. Mes paupières restaient immobiles, sans s'ouvrir ni se fermer. Cette Perle me plongeait dans une profonde extase. Je perce-

vais aussi une nouvelle lumière au-dehors.

Lorsque j'entrais en méditation, Kundalini Mahamaya apparaissait sous différentes formes. Mais quelle que soit la forme qu'Elle assumât, je savais maintenant qu'Elle était la Parashakti, la Déesse Kundalini. La Perle Bleue continuait à lancer des éclairs successifs. Puis mes yeux remontaient derrière les sourcils, comme s'ils disparaissaient dans l'inconnu. A ce stade, un nouveau processus prenait place dans la région crânienne pour purifier les divers *chakra* qui s'y trouvent. Le centre de ma méditation changea, passant de la lumière noire à la Perle Bleue. Lorsque je m'asseyais, un léger mouvement se produisait dans mon corps, suivi par de frais courants de Shakti vibrant dans mes *nadi*. Puis les quatre lumières, rouge, blanche, noire et bleue! Je méditais régulièrement, glissant parfois dans un profond *tandra* dans lequel je visitais différents mondes. Assis dans ma hutte, je pouvais tout voir. J'étais sûr d'avoir chaque jour quelque nouvelle expérience. Mon corps devenait de plus en plus léger, mince, agile, fort et immunisé contre la maladie. En méditation je percevais la *sushumna*, la *nadi* centrale, sur toute sa longueur. Elle est comme une colonne de couleur argentée avec une nuance d'or. Toutes les *nadi* en reçoivent leur force motrice. Parfois un *sadhaka*, en méditant, ressent une douleur dans le *muladhar*, au bas du dos. Cela provient de la décharge de courants d'énergie de la *nadi* centrale dans les autres *nadi*. Quelquefois, une brillante lumière de forme ovale apparaissait dans mon cœur. Cette vision est celle du Purusha, lumineux en Soi. Il est ainsi décrit dans la *Svetasvatar Upanishad* (3,13):

“De la taille d'un pouce, Il habite éternellement dans le cœur des hommes, Lui, le Purusha, l'Être intérieur.”

A ce stade, le *sadhaka* doit être extrêmement vigilant. Grâce à la vision de la Perle Bleue, il parviendra à la libération, mais il risque de ne faire qu'une expérience partielle du Divin.

Pour Le réaliser totalement, il faut être capable de plonger jusqu'au Soi en traversant la Perle Bleue. Le sadhaka qui ne voit pas la Perle Bleue est comme un ignorant qui voit le corps sans voir l'âme qui l'habite.

Celui qui a fait l'expérience du Soi intérieur ne peut se méprendre. Saint Tukaram, ce roi parmi les saints, eut l'expérience de Dieu dans Sa plénitude. Dans sa poésie immortelle, il dit que le Seigneur de l'univers se construit une maison aussi minuscule qu'un grain de sésame. Lui, le Maître universel, qui fait vivre le cosmos tout entier! Imaginez! le Seigneur de l'univers, le Soi le plus profond de tous les êtres vivants, la force motrice du prana, perçu par la plus haute intuition du yogi, du *bhakta*, du *jnani*, vit dans une demeure presque imperceptible! Tout comme des arbres gigantesques naissent de graines minuscules, ainsi le Seigneur Universel, bien qu'il se manifeste sous des myriades de formes, réside dans un logis microscopique. Autrement dit, la toute petite graine est à la source de l'arbre immense; l'arbre est contenu dans la graine et pourtant la graine possède une existence propre en tant que graine. De même, le Seigneur suprême, bien que pénétrant tout l'univers et tous les êtres, vit dans une demeure minuscule. Tout comme la graine donne naissance à des milliers de graines qui lui sont identiques, ainsi la semence divine, tout en se manifestant sous d'innombrables formes, maintient son identité fondamentale. Le Seigneur qui demeure dans la graine toute petite ne perd pas Son intégralité ni Son pouvoir originel; Il ne s'amoindrit pas, mais reste immuable dans Sa nature essentielle.

Voici une autre analogie : nous savons qu'un être humain garde toutes les caractéristiques fondamentales de ses antécédents. Le fils naît d'une goutte de semen du père. Le père ne perd pas son identité, bien qu'il ait engendré un fils. Sa nature reste en tout identique à ce qu'elle était. Et le fils, se développant à partir d'une goutte du semen du père, acquiert, lui aussi, une identité complète. N'est-ce pas un père qui va

renaitre dans le fils? Le fils n'est plus fils, mais il est devenu père lui-même. De la même façon, Dieu, Source de l'univers, activant la Chit-Shakti en son propre Soi, crée Lui-même en Son Etre les innombrables formes de cet univers. Il le pénètre et cependant le transcende. Autrement dit, Il se donne une demeure dans Son Etre même.

Le *bindu*, aussi petit qu'un grain de sésame, est la demeure de l'Ame; il est le Soi Lui-même. Lorsque vous percevez le *bindu*, sachez que c'est là que réside votre Ame. Il a été appelé la "Perle Bleue" et a une signification essentielle. Selon Tukaram, ce *bindu* contient les trois mondes. Imaginez! Le ciel, l'enfer et le monde des mortels enfermés dans la Perle minuscule!

L'Ame est revêtue de quatre corps engainés les uns dans les autres; je les ai appelés le rouge, le blanc, le noir et le bleu. Le rouge correspond au corps physique, le blanc au subtil, le noir au causal et le bleu au supracausal. Le corps supracausal est à l'intérieur de la minuscule Perle Bleue. Par la méditation, vous pouvez réaliser que cette Perle renferme les trois mondes ou les trois corps. Tukaram ajoute que la trinité — Vishnu, Mahesh et Brahma — demeure et agit en elle. Aspirants Siddhas, jugez donc combien le *bindu* est significatif et parfait. A l'intérieur de la si petite Perle Bleue qui est en vous, le Divin est présent, Lui, le fondement des trois mondes.

Aspirant! Par la méditation, vois donc Dieu en toi-même et vénère-Le. Si tu ne Le cherches pas en toi, à quoi te sert-il de vivre? En visitant la France, l'Angleterre, l'Amérique et d'autres pays, tu ne vois qu'une infime parcelle de l'un des coins de Sa grandiose résidence! Le Seigneur suprême et Ses trois mondes demeurent en toi. Il ne suffit pas d'entendre parler de ces mystères ou d'y réfléchir; il faut arriver à les percevoir soi-même en méditation.

La Perle Bleue est le Saint des saints. Jnaneshwar Maharaj dit:

"L'Oeil de l'oeil, au-delà même du Vide, est la

Perle Bleue, resplendissante.”

Cette Perle Bleue scintillante peut être perçue directement en méditation. O aspirants du Siddha Yoga! Vous pourrez certainement la voir, mais sachez que vous devez en être dignes. Votre conduite doit être irréprochable. Vos paroles, vos pensées et vos relations doivent être pleines de la conscience du Divin. Quelle est belle l'âme de celui qui a contemplé la Perle Bleue!

Jnaneshwar dit encore:

“Je demeurerai aux pieds de celui qui discerne le *Purusha* vivant entre les sourcils. Je méditerai continuellement sur la nature de celui qui perçoit secrètement la divine Perle Bleue. Béni est-il et digne de vénération!”

Voici une autre strophe de Jnaneshwar que je respecte profondément; elle renferme le secret suprême pour tous ceux qui sont engagés sur la voie de la libération. De plus, elle est le reflet de la vérité intérieure, le critère de la réalisation et la clef du mystère secret du Guru. C'est pourquoi cette strophe est pour moi aussi vraie qu'un mantra. O chers aspirants Siddhas! Ecoutez! Elle renferme le Mystère de tous les mystères:

“O chercheurs qui êtes sur la voie des Siddhas! Ce qui, en se manifestant, ouvre le centre intérieur du repos, est la véritable demeure de l'Ame consciente. Frère, regarde, c'est le secret de la plus haute expérience. C'est là ce que Parashiva, le Seigneur Suprême, révéla à Parvati. Jnaneshwar dit qu'il a vu la Perle par la grâce de son Sadguru Nivrittinath.”

Telle est l'importance de la Perle Bleue, que j'ai aussi nommée Nileschwari, la Déesse Bleue. Sa vision est un gage de libération en cette vie même. Mais ce n'est pas la plus haute expérience, ni l'état parfait, ni le but final de la voie des Siddhas. Percevoir la Perle Bleue à maintes reprises indique

que l'on est dans l'état de *turiya*. Si l'aspirant qui a eu cette vision meurt, il atteindra après sa mort le monde du Brahman où il poursuivra ses expériences pour parvenir enfin à l'ultime plénitude.

Ma visite à Indraloka, le Paradis

En méditation, je vis un jour une grande cité et tombai aussitôt dans une sorte d'assoupissement. De ce fait, je ne pus rien saisir de cette cité, mais je me baignai dans ses flots d'amour. Traversant l'obscurité, je me retrouvai dans le *tandraloka*; je vis alors s'approcher un char venant de très loin. Il n'était pas l'oeuvre de l'ingéniosité humaine, mais du génie divin. Couvert de précieux bijoux, faits non de matière mais de conscience, ce char n'avait pas de roues, mais reposait sur quatre petits piliers. Il lançait des rayons de lumière céleste dans toutes les directions, comme s'il contenait plusieurs soleils. Il se déplaçait sans toucher terre. J'étais au comble de la joie. Le char s'arrêta près de moi et un dieu à forme humaine en descendit. Il était vêtu de soie blanche. Des sandales incrustées de bijoux ornaient ses pieds. Il portait à la taille une ceinture, non pas de cuir comme celles d'aujourd'hui, mais sertie d'innombrables pierres précieuses. Il avait le cordon sacré sur l'épaule, un collier de perles autour du cou, et un diadème de bijoux sur la tête. Il avait aux oreilles des anneaux lumineux et tenait à la main une arme brillante. Son rayonnement illumina mon visage et les manigiers des alentours. Il me regarda, sourit, puis dit en sanscrit, le langage des dieux: "Prends place dans le char."

Je ne connaissais pas bien le sanscrit, mais je compris ce qu'il voulait dire et me levai aussitôt. Lorsque je montai dans le char, je fus surpris de constater qu'il était très spacieux bien que de l'extérieur il semblât ne faire que trois mètres

carrés. Il était pourvu de toutes les commodités : eau pure, petite salle de bains et plusieurs chambres à coucher. Les coussins étaient d'une beauté extraordinaire, tous incrustés des bijoux les plus rares qui éclairaient tout l'appartement. Il y avait aussi un siège extraordinaire qui me fascinait.

Après m'avoir fait visiter son char, le dieu me conduisit finalement dans une pièce donnant sur le dehors. Aussitôt, je sentis que nous volions à la vitesse de l'éclair. Je m'assis sur l'un des sièges. Face à moi, le dieu occupait le sien, dont deux bijoux éblouissants m'éclairaient. Bientôt nous atteignîmes un pays merveilleux plein de bosquets de fleurs multicolores et d'arbres chargés de fruits au suc d'ambrosie. Le murmure des ruisseaux, le souffle de la brise chargée de parfums célestes, le chant des oiseaux féériques, les ébats joyeux des animaux—cygnes royaux bleus, jaunes, blancs et noirs, troupeaux de daims au lustre doré ou étincelants comme des rubis et des saphirs, troupeaux de vaches et veaux de belle race— ce spectacle me transportait.

Le char se posa aux abords d'une cité, puis il y pénétra. Là, toutes choses témoignaient d'un rare génie. Les briques, les pierres et les matériaux des murs n'étaient pas de ce monde. Même les caniveaux étaient fins et élégants. Je découvris bientôt que je me promenais dans la demeure d'Indra. Nous étions réellement au paradis ! La fraîche lumière argentée qui l'éclairait était tout autre que celle du soleil. Cette région ne souffrait pas de la chaleur. Les feuilles des arbres étaient toujours vertes, celles qui étaient tombées ne se fânaient pas. Près de l'endroit où nous nous étions posés se trouvait un palais. L'allée qui y menait était jonchée de fleurs. D'un côté du chemin se tenaient des dieux, des guirlandes à la main, de l'autre des nymphes tenant des plateaux d'or préparés pour l'*arati*. Dès que nous descendîmes du char, je fus accueilli par une pluie de fleurs.

Alors je réalisai que le dieu qui était avec moi n'était autre qu'Indra, le Seigneur du paradis. (Il devait, dit-on, cette

dignité aux actes méritoires accomplis dans une vie humaine où il avait été roi...) En fait, Indra règne sur tous les mondes. L'*arati* fut célébré en notre honneur. Tous les habitants de cette cité étaient jeunes, et brillaient d'un éclat merveilleux. Leurs corps étaient minces, mais robustes. La tristesse et la maladie leur étaient inconnues. En compagnie d'Indra, je reçus partout un accueil chaleureux. Tous les chemins étaient décorés de fleurs. Partout des groupes de jeunes filles nous accueillirent en célébrant l'*arati*. De retour au palais, je trouvais un orchestre de musique classique qui m'attendait. L'*Indraloka*, le savez-vous, est le royaume des justes; là, tous les souhaits se trouvent exaucés; aussi l'appelle-t-on parfois "le royaume des désirs comblés".

Je regardais avec étonnement tout autour de moi lorsqu'on passa soudain à mon cou un collier de perles et une guirlande de fleurs. A cet instant, le magnifique char volant apparut en face de moi; je compris que c'était le signal du départ. J'y montai avec Indra et nous nous assimes sur nos sièges respectifs. Peu après, de retour à Nagad, ma méditation prit fin. Toutes ces scènes m'apparaissaient dans le *tandraloka*, tandis que j'étais dans ma hutte. J'ouvris les yeux, mais ce fut pour revoir la même vision. Je les refermai et vis le merveilleux spectacle s'attarder devant mon regard intérieur.

Tout en me rappelant ces visions, je marchais un peu, jusqu'à ce que l'ivresse de la méditation m'ait quitté. Puis je m'asseyais tranquillement et réfléchissais à ce que j'avais vu afin de pouvoir me souvenir de chaque détail. Ainsi se poursuivait le pèlerinage de méditation de Muktananda, lui apportant d'innombrables expériences.

Après avoir visité le monde des serpents (*nagaloka*), l'enfer et le paradis, j'accordai une foi totale à la vérité des Ecritures. Jusqu'alors, seule la réalisation du Soi était authentique à mes yeux et j'avais rejeté comme irréels le paradis, l'enfer, le monde des dieux et tout le reste. Mais maintenant, j'étais entièrement convaincu que les Ecritures étaient absolument

vraies; seule notre compréhension en est défectueuse. Les anciens rishis pouvaient percevoir des régions et des événements lointains. Ce n'est qu'après avoir atteint l'omniscience par le yoga qu'ils l'exprimèrent dans les Ecritures. Leurs écrits sont donc incontestablement vrais. Lorsqu'une pratique spirituelle même insuffisante accorde une certaine connaissance de l'invisible, quel mystère aurait pu rester caché aux sages et aux rishis dont la *tapasya* était parfaite.

La vision de ma propre forme

Je reçus alors une nouvelle expérience. Lorsque les lumières apparaissaient en méditation, je commençais à percevoir ma propre forme assise en face de moi. Même quand mes yeux s'ouvraient, je la voyais devant moi. Je me voyais moi-même refaire en méditation tout ce que j'avais fait auparavant. Si je me promenais dans l'orangerie, je voyais mon double s'y promener aussi. C'était une autre merveille.

Mon Guru commençait à me manquer beaucoup. "Quand irai-je le voir? Quand m'appellera-t-il?" me demandais-je, lorsque trois de mes amis, Nigudkar Guruji, Jivanji Desai et Babu Shetty vinrent me rendre visite. Ils me donnèrent des nouvelles de Ganeshpuri et je m'y rendis pour avoir le darshan de Gurudev. J'y restai quelques jours, puis Gurudev m'ordonna d'aller vivre dans la maison de trois pièces qu'il avait fait construire à Gavdevi. Ma demeure était maintenant très proche de la sienne. J'allais recevoir son darshan chaque fois que je m'y sentais poussé, au moins deux fois par jour, matin et soir, sans y manquer. Parfois je passais toute la nuit chez lui. En méditation, je voyais tantôt ma propre forme, tantôt celle de Gurudev. Lorsque je méditais au bord de la rivière, là aussi je voyais mon double. J'en fis part à Gurudev. "Hmmm, répondit-il, c'est bien". Des livres sur

le yoga m'apprirent ensuite que cette expérience est appelée *pratik darshan*, la vision de sa propre forme. Elle indique que le corps a été complètement purifié.

D'autres expériences

Je perçus ensuite une nouvelle lumière, différente des lumières rouge, blanche, noire et bleue, dans laquelle je vis de nombreux mondes. Elle était d'une douce couleur de safran; d'innombrables étincelles bleu clair y miroitaient. Dans cette lumière safran luisait un éclat doré. Elle était pleine de douceur et de tendresse. Elle émanait des quatre lumières précédentes. Lorsque je percevais cette nouvelle lumière, je devenais pleinement vigilant, car elle me rendait clairvoyant et me faisait voir des choses éloignées. Tout comme je glissais dans le *tandraloka* durant ma méditation, j'accédais maintenant au lieu resplendissant de cette lumière; je l'appelai *sarvajnaloka*, le monde de l'omniscience.

Les rishis qui atteignent cet état deviennent omniscients. Nos grands sages de l'Inde ancienne accédèrent à ce centre de l'omniscience par le yoga de la méditation; ils pouvaient même le capter à volonté pendant l'état de veille. Il arrive parfois qu'un sadhaka atteigne cet état par la grâce de la suprême Shakti. Chaque fois que mon esprit se fixait dans le *sarvajnaloka*, je pouvais visiter de nombreux mondes lointains. Ces visions ne sont pas mythiques. Quelquefois je voyais à l'avance des accidents qui se produisaient ensuite dans le monde extérieur : fabrique prenant feu et subissant des dommages considérables, rivière en crue etc... Ces accidents arrivaient toujours. Je ne voyais pas tout cela à volonté, mais seulement en pénétrant dans le *sarvajnaloka* par la grâce de la Déesse Chiti. J'eus ainsi des visions de scènes étonnantes.

A ce stade, certains yogis acquièrent des pouvoirs extra-

ordinaires. Par la méditation, il ne faut guère de temps pour les obtenir. Mais un vrai sadhaka ne désire que la Perfection car il est le véritable fils de son Guru. Il n'attache aucune importance aux pouvoirs surnaturels et s'il les acquiert, il n'en parle pas.

Je me concentrais chaque jour sur la Perle Bleue et chaque jour j'avais de nouvelles expériences. Avec la joie qui montait en moi au cours de ces visions, des accords de musique céleste résonnaient à mes oreilles intérieures. Je les entendais d'abord dans l'oreille gauche. Il est écrit dans certains livres que celui qui entend le *nada* dans l'oreille gauche mourra sous peu. Plusieurs de mes amis me mirent sérieusement en garde. Je répliquai que la mort n'arrive qu'à l'heure fixée par le destin. Je prolongeais mes méditations. Je méditais avec amour sur la Perle Bleue. Bientôt, je perçus en même temps que les mélodies, un son très subtil dans l'oreille gauche. Ma méditation s'approfondissait tandis que m'apparaissaient les lumières et que j'entendais de la musique. Les doux accords de la *vina* me ravissaient.

Un jour, je voulus interroger Gurudev au sujet du *nada*. Je me rendais toujours à son darshan à heure fixe, mais ce jour-là j'y allai à une heure inhabituelle. Je me tins devant lui. Je savais que le grand sage omniscient me demanderait d'un mouvement de tête: "Qu'y a-t-il?" C'est exactement ce qui se passa. Il émit son "hmmm" et fit un signe de la tête. "Baba-ji, dis-je, on me dit qu'entendre le *nada* dans l'oreille gauche est le présage d'une mort prochaine." Il répondit: "Cette distinction entre la droite et la gauche... n'a aucun sens... les deux... appartiennent à Rama... Oui, les deux... sont à Lui. En fait, le *nada* ne provient pas de l'oreille... mais de l'*akasha* du *sahasrar*." Les distinctions entre droite et gauche, devant et derrière, sont tout à fait hors de propos. C'est la douce musique céleste, le son émanant du *chidakash*, qui résonne en nous. Ce ne peut être un présage de mort. Le *nada* conduit à la réalisation du Soi. C'est une expression

du *pashyanti*, un mantra inspiré par la Chit. Par ce seul *nada*, les yogis et *jnani* qui méditent remontent jusqu'à la source de leur existence. Jnaneshwar Maharaj dit :

“Sur l'autre rive, de l'autre côté du *nada*, se trouve ma demeure de *turiya*.”

Ce *nada* si propice, si sublime, loin d'être un présage de mort, annonce au contraire la vie éternelle.

Je voyais maintenant dans la Perle Bleue des miracles intérieurs et entendais aussi des accords célestes. Je méditais chaque jour. Rien d'autre que la méditation ne m'intéressait. Une fois, tandis que je méditais, les globes de mes yeux se révolvèrent vers le haut. Puis, complètement retournés, ils s'immobilisèrent. Je vis un firmament plein de lumières blanches et entendis de tous côtés de divines mélodies sur lesquelles je me concentrais. Aussitôt je perçus une Etoile Bleue d'une beauté incomparable. Ce n'était pas la Perle Bleue. Elle avait un éclat sans pareil. Elle ressemblait à la planète Vénus, qui brille tantôt à l'ouest, le soir, tantôt à l'est, avant l'aube. Cette Etoile splendide se trouve au centre de l'*akasha* du *sahasrar*. Je continuai à l'observer jusqu'à ce que ma méditation prit fin. Je sortis du *tandra* et allai me promener sur la colline derrière le temple de Gavdevi, me demandant qu'elle était cet astre. Tandis que je restais là, une étoile descendit du ciel et s'évanouit dans l'espace. Elle ressemblait exactement à celle que j'avais perçue en méditation. Je ne pouvais m'expliquer ce mystère. Méditant à nouveau, je me sentis soulevé par des vagues d'amour, de délice et d'extase. L'Etoile réapparut dans son firmament. Elle brillait continuellement.

Alors m'apparut à plusieurs reprises une éclatante boule de lumière. Son éclat surpassait celui de toutes les autres lumières. Cette perception me fit avancer dans mon *sadhana*. Lorsque je méditais, les quatre lumières se présentaient d'abord, comme auparavant. Puis la Perle Bleue apparaissait et mon esprit se fixait sur elle pendant de longues périodes,

goûtant la joie d'un repos infini. Ma respiration devenait régulière en se ralentissant progressivement. Le souffle expiré ne mesurait que deux doigts à partir du nez, et le souffle inspiré ne descendait que jusqu'à la gorge, pas plus loin, pas même jusqu'au coeur. Cependant je n'y faisais pas particulièrement attention, de peur de troubler ma méditation. Je veillais attentivement à garder mon esprit concentré. Au cours de cette expérience, je respirais différents arômes divins. Ils étaient si sublimes que les meilleurs parfums offerts par mes visiteurs semblaient fades en comparaison. Aucun des parfums de ce monde ne leur est comparable. Ils m'enivraient. Cette expérience se répéta pendant longtemps. Tandis que je respirais ces arômes, mon souffle se raccourcissait considérablement. Mon rythme respiratoire se ralentissait. Une sorte de *pranayama* survenait alors spontanément. Tandis que le prana se déplaçait doucement, l'amour qui montait en moi était si doux et si beau qu'il semblait être une révélation directe du Divin. L'amour est Dieu, en vérité. C'est pourquoi Narada dit :

“Jamais on ne pourra convenablement décrire cet amour.” (*Bhakti Sutra*, 51)

Les expériences des plans subtils accrurent encore mon enthousiasme pour la méditation. Mon degré d'extase s'intensifiait chaque jour. Je découvris que la joie intérieure est illimitée et que l'amour croît sans cesse. Jamais on ne peut en atteindre la limite. Cependant, je savais en moi-même qu'il y avait plus à découvrir encore.

Parfois en méditant, je passais soudain à une expérience différente : mes yeux se retournaient peu à peu vers le haut et se concentraient sur l'*akasha* du *sahasrar*. Dans l'état de *bindu-bheda*, au lieu de voir séparément, les deux yeux voient comme un seul. J'étais comblé par le Siddha Yoga. Ce que l'intellect comprend imparfaitement par l'étude des Ecritures est réalisé directement par le Siddha Yoga. Tel est le merveilleux Pouvoir de Kundalini.

Ma visite au Siddhaloka, le royaume des Etres Parfaits

L'Etoile Bleue apparut à nouveau et s'immobilisa. En maintenant mon regard fixé sur les régions supérieures du *sahasrar*, je visitai plusieurs mondes. Mon véhicule était la grande Etoile Bleue. Ce n'était ni la lumière bleue ni la Perle Bleue, mais l'Etoile Bleue. Elle semblait petite mais elle était en réalité assez grande pour me contenir. Elle me transporta vers une région lointaine. Quel monde de beauté! C'était le monde le plus enchanteur de tous ceux que j'avais visités jusqu'alors : allées d'un charme rare, forêts, grottes de diverses grandeurs, sources cristallines, cerfs blancs, bleus et fauves et paons immaculés. Ce royaume était baigné d'une douce lumière bleue, un peu comme celle du soleil levant vu à travers une vitre bleue. Il n'y avait ni soleil ni lune. Quelle atmosphère de paix! Le climat y était parfaitement pur et sain, et la lumière fascinante. En me posant dans ce monde, je sentis des élans de Shakti d'une telle puissance que je sus intuitivement que j'allais avoir le darshan d'anciens rishis. Je me déplaçai à la vitesse de la pensée! C'était le *Siddhaloka*! Dès que j'y arrivai, toute chose m'était connue. Je vis d'innombrables Siddhas absorbés en méditation. Chacun était assis dans une *mudra* différente. D'autres se tenaient tranquillement assis. Ils ne me regardèrent même pas. Certains avaient les cheveux attachés au sommet de la tête, d'autres le crâne complètement rasé, d'autres encore les oreilles percées. Certains étaient assis sous des arbres, d'autres sur des pierres ou à l'intérieur de grottes. Chacun avait sa grotte, sa hutte ou sa petite maison qui ne ressemblaient en rien aux demeures terrestres. Je vis et reconnus les grands sages et rishis dont j'avais entendu parler dans les Puranas. Un peu plus loin, de nombreuses yoginis étaient assises, faisant elles aussi des *mudra* particulières. Je vis Saï Baba de Shirdi. Nityananda Baba était là aussi, bien qu'il fût encore

à Ganeshpuri dans sa forme physique.

Je me promenai longuement au *Siddhaloka*, observant les Siddhas et les yoginis. Qu'il eût été merveilleux de pouvoir y vivre! Je ne voulais plus le quitter. Je vis un grand lac où fleurissaient des lotus d'or; sur le chemin du retour, j'aperçus le groupe des Sept Sages. A leur vue, je fus pénétré de paix, de bonheur et d'amour. Puis je m'enfonçais dans une très belle forêt dont je ne reconnaissais pas les arbres. En voyant les Siddhas, j'éprouvai moi aussi le désir de m'asseoir en posture de lotus pour méditer.

Dès que je m'assis, l'Etoile Bleue réapparut. Sans savoir pourquoi, je me sentis poussé à y monter. Qui me dirigeait? L'Etoile me ramena immédiatement à mon lieu de méditation à une vitesse fabuleuse. Dès que je fus de retour, l'Etoile Bleue pénétra dans mon *sahasrar*, y explosa, et ses étincelles s'éparpillèrent dans le vaste espace du lotus aux mille pétales.

Il n'y avait plus d'Etoile devant moi. Il ne restait qu'une douce lumière blanche. Je passai ensuite dans le *tandraloka*, l'état le plus proche. Un Siddha inconnu du *Siddhaloka* m'apparut et me dit: "Ce que tu viens de contempler est le *Siddhaloka*, le lieu où demeurent les saints libérés. Là, il n'est ni faim, ni sommeil, ni ce que l'on appelle l'état de veille. On se nourrit de Joie, on habite dans la Joie, on vit constamment dans la Joie. Là, tous les objets sont faits de Joie. De même que le poisson vit et joue dans l'eau, ainsi les habitants du *Siddhaloka* demeurent dans la Joie. Nul ne peut y parvenir sans la grâce d'un Siddha. Seul peut s'y rendre celui qui suit la voie des Siddhas, qui appartient à la tradition des Siddhas, et qui a atteint la perfection du Siddha. L'Etoile Bleue qui t'y a transporté est le seul moyen d'accès à cette région. C'est elle aussi qui te transporte dans d'autres mondes." Sur ces mots, le grand saint me bénit et s'en alla.

J'étais dans le *tandraloka*, en extase, profondément inspiré. Pendant ce temps une pluie de fleurs descendait sur ma tête, ce qui attira mon attention vers le haut. Je vis le même saint

me lancer, avec toute sa force, un large lotus d'or d'environ soixante centimètres de diamètre, cueilli à l'étang des lotus. La fleur descendait, accompagnée de *Om*, l'*udgitha*. Elle tomba lourdement sur ma tête avec un bruit sourd. Au son qu'elle fit, mes yeux s'ouvrirent. J'étais toujours dans le *tandraloka*. C'était comme si quelqu'un m'avait violemment frappé sur la tête. Je vis le lotus d'or gisant sur le sol où il était tombé après m'avoir heurté. Il avait une forme splendide et exhalait un parfum divin. Plein de surprise et de curiosité, je restai à le contempler. Je rendis hommage à la divine Kundalini qui m'accordait un tel privilège. Puis, tout à coup, je devins conscient de la grâce de Gurudev. Je fermai aussitôt les yeux et m'inclinai intérieurement devant lui. Quand je rouvris les yeux, le lotus avait disparu. Quel étrange événement ! Je peux encore sentir le choc du lotus sur ma tête. Je relâchai ma posture. Je sortis et marchai un peu. Je regardai le ciel, puis me prosternai dans la direction de Ganeshpuri où habitait mon Guru. Calmement, je m'assis dans le jardin, fermai les yeux et repassai en mémoire mes expériences et mes visions.

Par la suite, lorsque j'entrais en méditation, mon corps exécutait des mouvements spontanés. Puis la lumière rouge apparaissait. Tout comme le jour commence avec le lever du soleil, ma méditation commençait avec le lever de la lumière rouge. Elle brillait maintenant avec plus d'éclat qu'auparavant. J'avais l'impression que la lumière rouge et la lumière de l'Etoile Bleue qui avait explosé dans mon *sahasrar* s'étaient fondues l'une dans l'autre. Peut-être ce nouvel éclat était-il dû à mon voyage au *Siddhaloka*. Lorsque j'allais à Kashi, je gagnais en mérite. Lorsque j'allais à Dwarka ou à Rameshwaram, je n'en revenais pas les mains vides. Lorsque j'allais à Ganeshpuri, j'éprouvais une joie suprême. Comment donc ma visite au *Siddhaloka* n'aurait-elle pas porté de fruits ? Et puis j'avais reçu sur ma tête le lotus d'or ; son contact aurait-il intensifié l'éclat de la lumière rouge où je voyais maintenant

scintiller d'innombrables étincelles provenant de l'Etoile explosée? Dans cette lumière je pouvais discerner toutes mes *nadi* et tous mes organes internes. Puis dans la clarté rouge m'apparut une lumière d'une grande beauté qui se déplaçait à une vitesse vertigineuse. C'était celle du pouvoir de grâce du Sadguru. Comme je fixais la clarté rouge, apparaissait à nouveau la flamme blanche de la grandeur d'un pouce, brillant elle aussi plus intensément, puis la lumière noire, plus brillante également; enfin la Perle Bleue, plus rayonnante encore. Sa couleur n'avait pas changé mais son éclat s'intensifiait de plus en plus. Mon esprit se fixait sur elle. En mon coeur coulait un flot d'amour pur, aussi pénétrant que la lumière bleue. Comme elle, il se répandait dans toutes mes *nadi*. Ses ondes et ses tourbillons de joie faisaient frémir tous mes sens. Mon corps entier était pénétré par les rayons de la Chit et par ceux de la Joie. Méditant ainsi dans cet amour bienheureux, je passai dans le *tandraloka*.

Un jour, dans l'état de *tandra*, le sens de ma visite au *Siddhaloka* s'éclaira tout à coup. Ce monde où je m'étais rendu existe réellement. Quiconque atteint la perfection habitera ce royaume, quelle que soit son affiliation religieuse. Le lotus que j'avais reçu sur ma tête était une bénédiction du monde des Siddhas.

L'Etoile Bleue qui m'avait transporté se trouve dans le *sahasrar* de chacun. Sa lumière peut varier, mais sa grandeur est la même chez tous. Lorsque l'âme individuelle transmigre après avoir quitté une forme physique, cette Etoile lui sert de véhicule. Elle n'est pas altérée même lorsque les différentes formes physiques habitées par l'âme sont brûlées, enterrées ou détruites. Elle quitte le corps en même temps que le prana mais demeure onze jours à l'endroit où la mort est survenue. Après quoi, selon l'ordre des choses, elle emporte dans différents mondes l'âme, chargée des impressions de son karma. Cette Etoile Bleue, véhicule de l'âme incarnée, se propulse d'elle-même; elle accompagne l'âme à

travers toutes ses réincarnations. Mais mon Etoile avait explosé, mettant fin au cycle des naissances et des morts. Sans moyen de transport, comment serait-on transporté? Ce phénomène est aussi appelé l'affranchissement du noeud du coeur. Dans le *tandraloka*, j'appris que toutes les impressions karmiques de mes innombrables vies passées avaient été effacées. Cette révélation me transforma. J'ajoute que toutes ces expériences ne dépendaient pas de ma volonté, mais de la Shakti intérieure, et cette Shakti est infiniment libre.

Le Pitriloka, le monde des ancêtres

Voici maintenant le récit d'une expérience dont je n'ai pas encore parlé. C'est ma visite au *pitriloka* qui se situe entre le monde d'Indra et celui des Siddhas. La même Etoile Bleue qui m'avait emmené au *Siddhaloka*, me conduisit au *pitriloka*. Je vous rappelle qu'il ne s'agit ni de la lumière bleue ni de la Perle Bleue, mais de l'Etoile Bleue. O aspirants Siddhas! Nous vivons, vous et moi, dans le monde des mortels. Aussi vrai que ce monde existe, le *pitriloka* existe. Mon expérience personnelle directe me permet de l'affirmer. C'est un monde à part. On y trouve différents ordres d'ancêtres. Je les ai réellement vus. Dans le paradis d'Indra, dans le monde des serpents et celui de la lune, tous les habitants jouissent des plaisirs dans une égale mesure. Cette égalité ne règne pas au *pitriloka*; on y retrouve les mêmes inégalités que sur la terre, les divisions entre riches et pauvres, entre justes et pécheurs. Il y a cependant plus de bonheur dans ce monde que dans le nôtre. J'y rencontrai quelques vieillards que j'avais connus dans mon enfance.

Il est vrai que les rites funéraires tels que le *tarpan* et les dons charitables ont une influence subtile sur l'état de nos ancêtres, car ils mangent ce que nous leur offrons d'ici-bas.

Il est vrai aussi qu'ils ont leur part de nos actes nobles et charitables, et bénissent leurs descendants. C'est pourquoi il est bon de se rendre propices les habitants du *pitriloka* par des cérémonies telles que le *tarpan*. Il est certain que la nourriture offerte au cours de ces rites les atteint grâce au pouvoir des mantras, mais sous une forme subtile. La Chit-Shakti, qui est une et omniprésente, transporte ces offrandes jusqu'à eux, utilisant des mantras pour véhicules. Prenons un exemple de la vie moderne : vous avez un ami en Amérique; malgré la distance qui sépare l'Inde de l'Amérique, il peut vous dire par téléphone: "Je t'ai fait verser tant de dollars par ma banque; tu peux les toucher à la succursale de ta ville"; et vous recevez les dollars, sans l'ombre d'un doute. Il ne s'agit là que d'une simple transaction matérielle effectuée par un moyen physique, le son, grâce à un instrument matériel, le téléphone. Vous ne doutez pas un seul instant que ce genre d'opération soit possible. Alors pourquoi douteriez-vous que des offrandes faites sur terre puissent être remises sous des formes plus subtiles à vos ancêtres, au *pitriloka*, au moyen de mantras?

Cela me rappelle l'histoire d'Eknath Maharaj. Il fut un temps où je doutais de son authenticité. Le doute est une maladie contagieuse, j'avais été contaminé. Pourtant on ne devrait jamais contester la noblesse de caractère des grands hommes et les hauts faits qu'ils ont accomplis. On ne devrait jamais critiquer la manière d'agir des Siddhas. Ne jugez pas leurs actions selon les critères du bien et du mal. Chacun de leurs actes est sacré et d'inspiration divine. Shri Eknath Maharaj voyait tout d'un oeil égal. Il avait pleinement réalisé Dieu. Il percevait un seul et même principe en tout, dans la solitude et la foule, le grand et le petit, le bon et le mauvais, le saint et le pécheur. Les Siddhas ne font pas de distinction de nom ni de forme, ne voyant que le Réel partout.

Pour vous faire mieux comprendre l'histoire d'Eknath, je vais vous raconter d'abord celle du berger Ramja. Bien que

berger, Ramja était fabuleusement riche. Il possédait deux statues d'or : l'une de Khandoba, sa déité, l'autre du cheval, la monture du dieu. Il leur rendait un culte journalier. Le cheval était beaucoup plus grand que la déité. Les sages disent que Laksmi, la déesse de la richesse, est inconstante : il est vrai que rien ne dure ici-bas; les temps changent et la condition de Ramja changea aussi. Il perdit tous ses biens et fut réduit à la mendicité. Pour employer une métaphore, on peut dire que richesse et misère sont soeurs, toutes deux filles de la même mère; de même, plaisir et douleur, honneur et disgrâce vivent ensemble comme frères et soeurs. Ils s'aiment tant qu'ils ne supportent pas d'être séparés ni de s'oublier un seul instant. Nous sommes choyés tantôt par la soeur aînée, tantôt par la cadette. Lorsque c'est par l'aînée, nous recevons fortune, pouvoirs, biens ou royaume. Mais lorsque la plus jeune dit à son aînée: "Repose-toi donc quelque temps. Laisse-moi te remplacer", c'est l'indigence, le malheur et la misère qui viennent à nous.

C'est exactement ce qui arriva à Ramja. La soeur aînée se retira pour se reposer et la plus jeune vint le trouver. Ramja devint extrêmement pauvre. Il ne pouvait plus subvenir à ses besoins. Les gens lui disaient: "O frère Ramja, pourquoi rester dans la misère? Pourquoi ne vends-tu pas tes statues d'or en suppliant le Seigneur de te pardonner? Achète d'autres moutons et reprends tes affaires. Tu pourras t'enrichir à nouveau et acheter de nouvelles statues. Tu les placeras sur ton autel et offriras un grand festin à tous les brahmanes, les *sadhu* et les saints, à tous les pauvres, les aveugles et les boiteux. Et si tes affaires marchent bien, tu pourras à nouveau faire la charité."

La pauvreté nous rend parfois mesquins. Pauvre en argent ou en or, on le devient aussi en pensées nobles. Ramja accepta la suggestion. Il prit les statues de Khandoba et de sa monture dans son châle et se rendit chez un orfèvre. Celui-ci lui demanda: "O frère Ramja, que t'arrive-t-il?"

Ramja montra les statues en disant: "Je suis venu les vendre. J'en suis réduit à cette extrémité, ô riche seigneur, car j'ai besoin d'argent. Combien peux-tu m'en donner?"

L'orfèvre les pesa; alors que la statue de Khandoba ne pesait qu'une livre, celle de sa monture en pesait trois. A cette époque, une livre d'or ne valait que mille roupies.

"Frère Ramja, dit le bijoutier, je te donnerai mille roupies pour ton dieu et trois mille pour son cheval."

Furieux, rouge de colère, Ramja lui répondit: "Riche imbécile, as-tu perdu la tête? Tu estimes mon dieu à mille roupies seulement, et son cheval à trois mille! N'es-tu pas fou?"

L'orfèvre répondit: "O Ramja, pauvre imbécile! Tu considères peut-être tes statues comme le Seigneur et sa monture, mais pour moi elles ne sont que de l'or et je les estime à leur poids. Si tu veux les vendre, je les achète. Sinon, passe ton chemin."

Shri Eknath Maharaj, un grand Siddha, avait la même vision d'égalité : il ne voyait que l'or et non ses différentes formes. Pour lui, un seul Dieu habitait toutes choses dans l'univers. Il ne faisait pas de différences entre grands et petits, jeunes et vieux, ni de distinctions entre castes et communautés. "Le Seigneur est l'univers": telle était sa vision du monde, et il agissait en conséquence.

Un jour, une jeune intouchable vint à lui et lui dit avec amour et dévotion: "O Baba, les gens disent que Dieu Lui-même puise l'eau pour vous; mais moi, je ne peux ni Le voir, ni L'appeler. O Eknath Baba! Vous êtes ma seule déité. Je vous en prie, venez dans ma hutte partager notre frugal repas. Je vous ai écouté raconter des histoires, et dans l'une d'elles, vous dites que les grands saints sont aussi sacrés que les dieux. Je vous en prie, Baba, venez manger avec nous aujourd'hui. Je suis venue vous inviter." Ainsi lui adressa-t-elle son humble demande. Eknath accepta. Il alla chez elle et mangea les simples *chapati* qu'elle avait préparés. Comme on pouvait

s'y attendre, tout le village fut en émoi : "A-t-on jamais vu ça, disaient-ils, cet Eknath, un brahmane, un bhakta du Seigneur, aller partager la nourriture d'une balayeuse ! Quel scandale ! Il s'est souillé. Dorénavant, aucun brahmane ne se rendra chez cet individu qui a ainsi renié ses obligations." Et tous les brahmanes d'excommunier Eknath Maharaj !

Eknath n'en fut nullement troublé. Il continuait de vivre dans la béatitude. Toujours d'égaie humeur, imperturbable, il avait pour principe d'accepter la bonne et la mauvaise fortune avec la même sérénité. Les villageois hostiles se mirent à l'accabler de malédictions et d'insultes. Eknath n'en prit point ombrage. Bien que chef de famille, il avait une parfaite vision d'égalité :

"Non attaché à sa femme et à ses enfants,
N'identifiant pas le corps avec le Soi,
Accueillant également la louange et le blâme,
les honneurs et les insultes,
Goûtant les plaisirs lorsqu'ils viennent à lui,
mais ne les cherchant pas,
Il n'est pas esclave des sens ;
Libre de désirs, exempt de conflits,
Tel est l'homme libéré.
Acceptant comme sien l'univers entier
ou l'absence de toute chose,
Honorant chacun, ami ou ennemi, de la même manière,
Adorant tout l'univers, adoré de tout l'univers,
Souhaitant le bien de tous sans rien désirer pour lui,
Tel est l'homme libéré.
Ni *maya* ni le corps n'existent.
Irréel est l'univers, comme l'enfant d'une femme stérile.
Noms et formes n'ont point d'existence.
Dieu seul existe dans Sa plénitude.
Le Soi individuel et le Soi universel sont identiques.
Dieu est l'Essence même du monde.
Pénétré de cette conviction, tel est l'homme libéré."

Ainsi Eknath Maharaj était-il toujours plein de joie. Tous les jours, des gens venaient chez lui pour méditer, chanter ou discuter de divers sujets religieux. Fût-il assis, en train de parler, de marcher ou de dormir, Eknath vivait toujours dans la béatitude. A ses yeux, le monde entier était une manifestation de la Joie divine. Dieu est Joie, l'univers qu'Il a créé ne peut être que Joie. La vision où le monde est perçu comme un déploiement de cette Joie ne peut être obtenue que par la grâce du Guru.

En vous parlant du *pitriloka*, je vous ai dit que nos offrandes parviennent réellement à nos ancêtres. Accomplir les différents rites qui leur sont dus, est pour nous, une manière de nous acquitter de notre dette envers eux. Quels sacrifices les parents ne font-ils pas pour leurs enfants? Nous aurons donc toujours une dette envers nos ancêtres et il est essentiel de s'en acquitter par les offrandes rituelles. La tradition religieuse veut qu'à cette occasion on invite les *sannyasi* et les brahmanes.

Lorsqu'arriva le jour de l'année consacré aux ancêtres, Eknath Maharaj invita donc tous les brahmanes du village. Mais pas un seul ne se présenta, parce qu'Eknath avait accepté le repas offert par une intouchable. Alors il invoqua leurs ancêtres, et ils vinrent tous du *pitriloka* prendre part à la fête! N'est-ce pas incroyable? Ce n'est qu'après avoir vu mes propres ancêtres au *pitriloka* que je fus convaincu de la vérité de cette histoire. Le *pitriloka* existe réellement.

Je visitais ainsi de nombreux mondes. Chaque jour j'avais de nouvelles expériences en méditation. Lorsque mon esprit se fixait sur la Perle Bleue, je retrouvais l'état de Conscience-témoin. Il peut être considéré comme l'état de *samadhi*, mais on y demeure pleinement conscient. Le mouvement respiratoire se ralentit sans s'arrêter complètement. Tel est le *samadhi* de la voie des Siddhas. Ce n'est pas un état d'inconscience, d'absorption inerte, ignorante et obscure, mais un état dans lequel la Conscience-témoin est constamment éveillée. Le

royaume de la Conscience est celui de la Connaissance. La Conscience-témoin est donc nécessairement présente dans le vrai *samadhi*.

Au début de chaque méditation, je commençais toujours par me prosterner dans les quatre directions, les considérant comme des formes de la Parashakti et du Guru. Je m'asseyais sur mon *asana*, voyant en lui la demeure de la Shakti ainsi que celle du Guru. Pour moi, il n'a jamais été une simple natte ou un morceau d'étoffe quelconque. Je sentais la présence de la Chit-Shakti m'environner et me pénétrer de toutes parts. Je me prosternais intérieurement devant toute chose et toute créature, puis m'asseyais en méditation, bercé dans la joie divine. Lorsque je revenais à la conscience extérieure, je relâchais légèrement ma posture et me frottais doucement les jambes. En me relevant, je touchais respectueusement mon *asana*, me prosternais devant lui, puis j'allais faire un tour.

Une fois dehors, je baignais toujours dans le rayonnement d'amour qui s'était répandu dans mes 72.000 *nadi*. J'étais dans un état d'ivresse. Cette lumière bienheureuse, chargée d'une puissante énergie, remplissait d'allégresse chaque goutte de mon sang. C'était une nouvelle folie, différente de toutes les autres, qui s'emparait de moi : la folie de l'amour.

Je continuais à méditer ainsi chaque jour, le matin, à midi et le soir. Je me rappelais alors un vers de Tukaram : "Tuka dit que c'est sa seule occupation nuit et jour." Homme d'affaires, fonctionnaire, ouvrier, chacun a sa routine quotidienne : il se lève, prend son bain, son petit déjeuner, va au travail en emportant son repas, et retourne chez lui la journée terminée. Si on lui demande ce qu'il a fait, il répond : la même chose que d'habitude — aller et venir, travailler, manger, boire et dormir. Il en était de même pour Swami Muktananda. Il méditait le matin, il méditait le soir. Sa méditation terminée, il travaillait au jardin, arrosant les plantes. Il méditait à nouveau la nuit, puis s'en allait dormir.

Le *nadaloka*, le royaume des mélodies célestes

Dans un nouvel état de méditation, j'accédais maintenant au *nadaloka*. Il existe un grand nombre de *nada* : certains ressemblent au grondement de l'océan, d'autres au roulement du tonnerre, au murmure d'un ruisseau, au bruit d'un train lancé à toute vitesse, au vrombissement lointain d'un avion qui se rapproche, ou au craquement d'un bûcher funéraire. Je commençais à entendre tous ces sons. A d'autres moments, je percevais le Nom Divin chanté à pleine voix par une foule de fidèles, la batterie des timbales, le roulement d'un *mridang*, les échos d'une conque, les carillons sonores de grosses cloches évoquant l'*udgitha*, et les douces vibrations d'une *vina* ou d'autres instruments à cordes. Par intervalles j'entendais un bourdonnement d'insectes tels que scarabées et abeilles, des cris de paons ou des chants de coucous se répercutant dans une forêt au lever du soleil. Parfois les mélodies entendues dans le paradis d'Indra ou en d'autres mondes se répétaient en moi comme un écho. Parfois encore, de nombreux sons indistincts résonnaient dans l'*akasha* du cœur.

Je commençais maintenant à percevoir les dix degrés du *nada* : "chin-chin", "chini-chini", carillons de cloches, échos de la conque, frémissements de la *vina*, résonnement des cymbales, chant joyeux de la flûte, roulement du *mridang*, batterie des timbales, et grondement du tonnerre. Je flottais sur les ondes de cette nouvelle extase musicale; il arrivait que je n'en dorme pas pendant deux semaines. Il semble que le sommeil et le *nada* soient incompatibles; peut-être est-ce pour cette raison que le sommeil me quitta. Mais mon esprit n'en fut pas troublé. Habituellement l'homme supporte très mal l'insomnie, mais il n'en fut rien. Malgré l'absence de sommeil, j'étais aussi actif et joyeux que d'habitude, ne ressentant nullement le besoin de dormir. Je mangeais cependant beaucoup moins et mon corps s'amincissait.

Lorsqu'il perçoit les mélodies célestes, un yogi acquiert

l'art de danser. Je dansais parfois la nuit, sur la colline, pendant des heures et des heures. Quelle jubilation! J'étais le seul témoin de ma danse. Ces mouvements accrurent mon appétit et assouplirent mes membres. Je ne laissais personne me regarder, car cela me gênait. Je me demandais comment les gens pouvaient danser en public. Je n'avais pas encore vaincu ma timidité. Etait-ce le signe d'une faiblesse?

Tout en me délectant de ces sons divins, je les étudiais. Certains sadhakas pensent que le *nada* naît dans l'oreille droite ou dans l'oreille gauche. En réalité, de tels sons ne viennent pas de l'oreille mais de l'*akasha* du *sahasrar*, et sont perçus dans l'une ou l'autre oreille. Une fraîcheur divine s'élevait dans ma tête. Ma mémoire s'accrut à un point tel que je me rappelais distinctement tous ceux qui venaient pour mon darshan et les différentes offrandes qu'ils apportaient. Je me disais parfois que si les étudiants pouvaient acquérir une mémoire aussi puissante, ils n'auraient pas besoin de prendre tant de notes.

Je me souvenais alors d'un vers de Jnaneshwar, ce Maître du Kundalini Yoga :

“La Lumière de l'âme est toujours nouvelle.”

Muktananda dit de même : “Toujours nouvelle est la lumière de la méditation.”

J'avais d'innombrables expériences. Je méditais tous les jours sans jamais ressentir le moindre ennui, gardant tout mon intérêt pour ma discipline spirituelle. Je m'y adonnais avec toujours plus de zèle et d'ardeur, comme celui qui se met à courir quand il s'aperçoit qu'il est tout près du but. Chaque jour, j'entendais d'innombrables sons célestes et parfois les doux accents de la flûte. Quelle magie! Ils me rappelaient certaines mélodies qui évoquent l'appel irrésistible de la flûte de Krishna, dont ce chant de l'une des *gopi* :

“O Seigneur! Cesse de jouer de Ta flûte. Tes mélodies me ravissent à tel point que je ne peux plus travailler. J'en oublie même mes enfants.

J'en oublie de rentrer à la maison. O Maître! Nous devons rentrer chez nous. Ne peux-tu poser Ta flûte un moment? Tes notes sont si douces, si captivantes que mes jambes refusent de retourner à la maison. Je dois nourrir mes enfants. Je t'en prie, arrête de jouer! Je dois servir le repas de mon mari. Mes beaux-parents doivent m'attendre. Oh, je t'en prie, cesse de jouer de Ta flûte!"

Ainsi suppliait-elle humblement le Seigneur.

Aspirants du Siddha Yoga! Lorsque j'écoutais les accents de la flûte dans le *sahasrar*, je perdais conscience même de l'état de *tandra* : le Témoin intérieur disparaissait et je me perdais en je ne sais quelle région. J'ignore ce qui m'arrivait lorsque j'écoutais la douce mélodie. Est-il étonnant alors, que les *gopi* aient tout oublié en entendant réellement Krishna, le Seigneur bienheureux, jouer de la flûte? Les *gopi* qui entendirent réellement la flûte divine étaient elles-mêmes l'Amour personnifié, rayons du soleil qu'est le Seigneur Krishna. Si un yogi peut être envoûté à ce point par les notes de la flûte résonnant dans son *sahasrar*, que devait-il en être des *gopi*?

Parfois je dansais, parfois me balançais; parfois, enivré d'amour, je m'immergeais dans le *nada*. Le *nada* est, en vérité, la Réalité Absolue. C'est le corps sonore du Sadguru. C'est la vibration émise par Kundalini. Au sujet du *nada*, les Ecritures disent :

"A l'origine, Dieu Se manifesta comme son."
Je perçus le Divin par les sons que j'entendis. Ils indiquaient la dernière phase de l'éveil de Kundalini.

Ainsi, en écoutant le *nada*, mon esprit remontait à sa source. Je pouvais voir le centre qui, activé par le *nada*, émet des étincelles divines. Tous mes sens étaient attirés vers ce centre; même ma langue était aspirée dans sa direction. Mon corps réagissait à chaque sorte de *nada* par un frémissement parti-

culier, légèrement douloureux. Transpirant abondamment, j'avais l'impression que j'allais m'évanouir. Ma tête tremblait violemment. Il me semblait qu'un feu brûlait doucement dans mon corps. Parfois, s'écoulait dans ma bouche une minuscule goutte de nectar, venant de l'*akasha* supérieur. A d'autres moments, différentes saveurs s'en dégageaient — salée, âcre, amère ou astringente. Parfois, du *nadaloka*, un lait d'ambrosie s'écoulait goutte à goutte à travers mon palais; il pénétrait dans le feu gastrique, puis se répandait dans mes 72.000 *nadi*. De ce fait, bien des maux subtils disparurent de mon corps. Je ne ressentais jamais aucune fatigue, même lorsque je travaillais très dur. Cette mélodie surnaturelle était le *Shabda-Brahman*, c'est en elle que j'en fis l'expérience directe. Lorsque la Kundalini, dans son dynamisme, atteint le *nada*, forme subtile de Son époux divin, Sa joie ne connaît pas de bornes! Et cette joie parcourait tout le corps de Muktananda; il se mettait à danser. Son esprit aussi devenait plus agile tandis que les vagues du *nada* jouaient au-dedans de lui.

Les mélodies de la flûte divine me firent comprendre certains mystères. Je percevais le *nada* pendant de plus longs moments, même en vaquant à mes activités quotidiennes; en fait je l'entendais sans cesse, allant ou venant, mangeant ou dormant. Quand j'étais en colère, il résonnait plus fort! Plus j'écoutais les accords de la flûte, plus ma voix devenait vibrante. J'entendais ainsi différentes sortes de *nada*; chacun m'affectait d'une manière particulière. Lorsque j'entendais le bruit sourd d'une timbale, j'étais soudain doué de clairvoyance et voyais les choses à distance. Parfois, assis dans ma chambre, je pouvais voir ce qui se passait dans une autre pièce. Il m'arrivait d'entrer dans une pièce juste à temps pour prendre quelqu'un en flagrant délit, comme si j'en avais été averti, mais je prétendais avoir été appelé par quelqu'un. Les batteries de timbales influençaient ma méditation, qui se développait comme la lune croissante.

Enfin j'entendis l'ultime *nada*, le grondement du tonnerre, le plus significatif et le plus puissant des *nada*. C'est la "vache intarissable"* qui accorde aux yogis le fruit désiré. L'*akasha* supérieur tremble sous le choc de ses vibrations. Pendant plusieurs jours, sous l'effet de ce bruit de tonnerre continu, le *sadhaka* n'est plus lui-même. Ce son conduit au *samadhi*, le but du yoga. C'est seulement au coeur de ce *nada* qu'un yogi peut entendre le chant *Om*, l'*udgitha*. Alors il découvre que *Om* naît de lui-même. *Om* n'est pas la création mentale d'un sage, comme les mantras des différentes sectes. Il naît de lui-même dans l'*akasha* du *sahasrar*. En l'entendant, le yogi s'immerge dans l'extase.

Parfois, je violais la règle du secret que je m'étais fixée et parlais de mes expériences à certains. Ils m'écoutaient avec sympathie, mais pour se donner de l'importance, ils en parlaient à d'autres, disant que Swami Muktananda avait perçu tel ou tel *nada*. Ils en parlèrent même à Baba Nityananda; ce fut assez pour le mettre en colère. Le jour suivant, lorsque je me rendis à son *darshan*, il me dit d'un ton furieux: "Fou! . . . parler ainsi. . . . Rappelle-toi. . . . à dévoiler de tels secrets. . . . un yogi perd ce qu'il a atteint. . . . il souffre. . . ." Ces reproches retardèrent mes progrès pendant plusieurs jours. Je vous ai dit et répété qu'en Siddha Yoga, seule importe la grâce du Guru. L'obéissance à l'ordre du Guru est la seule chose qui compte vraiment. Encourir son mécontentement entrave le *sadhana* et retarde la réalisation.

Je progressais chaque jour en méditation. Mon esprit était maintenant entièrement fixé sur la Perle Bleue. J'avais traversé les différents corps, de la lumière rouge à la flamme blanche, de la flamme blanche à la lumière noire, et maintenant de la lumière noire à la Perle Bleue. Je percevais autour de la Perle un halo doré mêlé de safran. Plus je méditais, plus son rayonnement augmentait. Chaque jour je la trouvais plus lumineuse que la veille. Malgré l'accroissement continu de son éclat, malgré la joie et l'enthousiasme qu'elle suscitait

en moi, je sentais que j'avais encore du chemin à faire avant d'atteindre la perfection. J'étais paisible et satisfait, mais au fond de mon coeur, je sentais qu'il me fallait aller plus loin, que d'autres expériences m'attendaient.

Maintenant, je veux insister sur un point important pour que celui qui médite garde une foi inébranlable, une foi de tout l'être en la puissance de Chit-Shakti et en la présence réelle de Gurudev en lui : aussi vrai que vos yeux et vos oreilles existent, le Guru demeure en vous. Aspirants Siddhas, pénétrez-vous de cette vérité. Que votre foi dans le Guru et dans le divin pouvoir de grâce soit totale. Quand un médecin fait une piqûre, le liquide injecté se répand dans tout le corps ; certaines injections réchauffent immédiatement le sang. Une toute petite pilule ayurvédique chasse une maladie de l'organisme. Pour agir sur le corps entier et en expulser la maladie, quel doit être son pouvoir ! C'est une expérience commune. De la même manière, quand le Sadguru vous initie par son regard, sa parole, sa présence, sa pensée ou son contact, il entre lui-même en vous, directement ou non, avec Parashakti qui, dans son jeu de joie, déracine l'ignorance, cause de tous les maux. Le Guru vous habite de la tête aux pieds, il pénètre les sept composants* du corps, les dix organes des sens et les cinq enveloppes*, et assume leurs caractères respectifs. Puisqu'il en est ainsi, il vous est facile d'être guidés de l'intérieur et d'atteindre la réalisation. Celui qui fait fi de la sagesse et de l'amour du Guru, dont la foi s'attédie et l'obéissance se relâche, celui-là renie son Guru. Muktananda dit en vérité que le Guru est vôtre, sans réserve, mais vous n'êtes pas devenus totalement siens. Il est tout près de vous, mais vous vous éloignez de lui. C'est pourquoi l'expérience intérieure se trouve retardée.

J'avais une foi inébranlable en mon Guru. Je gardais toujours sa photo avec moi. Lorsque j'allais me promener, je la portais sur moi ; quand je mangeais, je la plaçais devant moi ; quand je dormais, elle dormait avec moi et, sans me soucier de

l'opinion d'autrui, j'en avais une aussi dans ma salle de bains.

Je reçus de Gurudev, notre lumière intérieure, un message qui émanait du monde de la Connaissance (*sarvajnaloka*) que j'ai décrit plus haut: "O Muktananda! Bien que tu sois libéré par la vision de la Perle Bleue, et que tu aies fait l'expérience de la béatitude transcendante, tu n'as pas encore atteint la Perfection. Pour cela il te faudra pénétrer dans la Perle Bleue." C'était pour moi un ordre de la Déesse Chiti. Je méditais plus intensément. La Perle Bleue restait présente pendant de plus longues périodes et son rayonnement s'intensifiait toujours plus. Elle dévoilait aussi ses voies et ses miracles toujours nouveaux. Je ne cessais de m'interroger : quelle était la véritable nature de la Perle Bleue? Était-ce une simple lumière bleue, ou était-ce le dieu* à la gorge bleue? Était-ce Shri Nityananda à la couleur bleue, ou la Déesse bleue Uma Shakti Kundalini? Je voyais la Perle Bleue se rapprocher. Plus elle grandissait, plus elle rayonnait, plus Muktananda s'élevait, toujours plus haut. Muktananda s'ouvrit, Muktananda fut transformé, Muktananda devint omniprésent et prit conscience de ce qu'il était vraiment, épousant le rythme de la Perle Bleue. Sa foi en elle devint encore plus forte. Tout comme nous nous sentons reliés aux membres de notre corps, sentant qu'ils sont nôtres, ou même qu'ils "sont nous", ainsi se sentait-il relié à la Perle Bleue.

La vision du Seigneur dans Sa Forme Bleue

Chers aspirants Siddhas! Un nouvel événement se produisit alors. Écoutez-moi avec votre cœur. Un jour, j'étais en train de méditer, plein de joie. J'invoquai Sadguru Nityananda, qui ne fait qu'un avec Kundalini Shakti, la Mère: "O Gurudev! Tu es à l'est, Tu es à l'ouest, Tu es au nord, Tu es au sud. O Sadguru! Tu es en haut, Tu es en bas. O Bien-

aimé Guru! Tu es dans mes yeux et dans mes oreilles, dans mon nez et dans ma bouche. O Seigneur, Dispensateur de grâce! Tu es dans ma gorge et dans mes bras. Tu es dans mon dos et dans ma poitrine. O Mère! O Père! Tu es dans mes jambes, dans mes pieds. O mon Baba bien-aimé! Tu es en moi. Je suis en toi. Toi seul détermine nos différences de forme." Tandis que j'invoquais le Guru, la lumière rouge apparut dans sa splendeur chatoyante; puis les autres lumières suivirent : la flamme blanche, la lumière noire, la Perle Bleue. Mon coeur vibra de joie. Le *nada*, pareil au tonnerre, le grand ami des yogis, roulait et grondait dans mon *sahasrar*. Alors un miracle des plus étonnants se produisit. Je ne devrais pas en parler, mais mon Guru, cette fois, me presse de le faire. En cet instant, je suis incapable d'écrire. Ma main s'immobilise; ma plume s'est arrêtée. J'arrive à peine à garder les yeux ouverts. Seules mes lèvres et ma langue remuent; peut-être Nityananda les fait-il se mouvoir de force. Dans mon impuissance à m'exprimer, c'est lui-même qui parle et c'est mon cher Yande qui écrit, car il est entièrement soumis à Baba Nityananda.

Voici que la Perle Bleue, brillant de toute sa gloire, en se rapprochant de moi se mit à grandir, déployant à l'intérieur ses innombrables rayons de lumière. Elle devint ovale, puis continua à grandir, se transformant en une forme humaine. Je contemplais son expansion, frappé de stupeur. Une irradiation surnaturelle en émanait. J'en perdis conscience pendant quelque temps. Qu'advint-il du *tandraloka*? Où disparut le *sarvajnaloka*? L'intelligence intuitive, qui m'avait jusqu'alors dévoilé tous les secrets, s'évanouit aussi. Muktananda ne savait plus qui il était. En perdant conscience de lui-même, il perdit aussi conscience de l'entourage. Lorsqu'il n'y a personne pour les voir, les visions disparaissent. Pendant quelque temps, je n'eus plus conscience de rien. Cependant j'étais toujours en méditation, face au nord, ma posture de lotus fermement nouée. Puis à nouveau je vis une forme

humaine resplendissante à la place de l'ovale. En reprenant conscience, je retrouvai le *tandraloka*; je retrouvai aussi l'intelligence intuitive et mon extraordinaire mémoire qui enregistrait toujours mes états intérieurs.

La Perle Bleue de forme ovale se tenait devant moi. Son rayonnement commença à décroître. Je discernai alors en elle une forme humaine bleue d'une beauté envoûtante! Elle chatoyait et étincelait! Son corps n'était pas fait des sept composants* du corps humain, mais des rayons bleus de Chiti. Ces rayons, selon Tukaram, se condensent en un "collyre" qui accorde la vision divine. Cet Etre était une masse de Conscience pure, la Vie de la vie intérieure de Muktananda: Il était l'essence même de Nityananda; Il n'était autre que la joueuse Kundalini, la Mère. Eblouissant, l'Etre divin se tenait devant moi. Quel corps merveilleux! Ah! Quels yeux! Ah, la noblesse de ce front et de ce nez! Et Ses oreilles et Ses boucles d'oreilles! Quelle belle chevelure! Il était imberbe. Sa couronne était incrustée de neuf joyaux qui n'étaient pas comme les choses inertes de ce monde mais pleins de Conscience. Ah, que Ses mains étaient donc belles et longues! Et Ses doigts! Et Ses ongles! Quels doux vêtements soyeux Il portait! Oh, la beauté de Ses longs pieds et de Ses orteils! Tous Ses membres étaient tellement beaux! Frappé de stupeur, sans ciller, je restai à Le contempler de la tête aux pieds.

Il s'approcha de moi, émit un son aspiré et fit un geste que je ne pus tout à fait comprendre. "Demande-moi quelque chose", me dit-il. Que pouvais-je dire? J'étais absorbé dans sa contemplation. Il tourna une fois autour de moi et s'immobilisa à nouveau. Il me regarda et fit un signe des yeux. Puis Il dit: "Je peux voir avec toutes les parties de mon corps. Je vois avec les yeux, je vois aussi avec le nez. J'ai des yeux de tous côtés." Il leva légèrement le pied et ajouta: "Je peux aussi voir avec ce pied. Je vois tout dans toutes les directions. Je parle non seulement avec mes langues innombrables, mais avec mes mains et mes pieds. J'ai des oreilles de tous côtés.

J'entends avec tout le corps." Je L'écoutais, en extase. "Je marche avec les jambes et aussi avec la tête. Je peux marcher de n'importe quelle façon. Je peux franchir n'importe quelle distance en un instant et je marche aussi sans pieds et saisis sans mains. Je peux parler sans langue et voir sans yeux. Je suis le plus éloigné et aussi le plus proche. Je suis le corps dans tous les corps et pourtant je suis différent du corps." Ayant ainsi parlé, Il ajouta quelque chose qui fut entendu par Nityananda seulement et qui ne peut être rapporté ici. Il dit encore: "Ce chemin est celui des Siddhas, la véritable Voie." Il leva une main en signe de bénédiction. J'étais complètement abasourdi. Puis, l'ovale bleu qui, en se dilatant, avait atteint environ deux mètres de haut, se contracta peu à peu jusqu'à redevenir la Perle Bleue.

Des vagues de joie montaient en moi. Evoquant alors la grâce du Guru Nityananda et de la divine Chit Kundalini, je glissai dans le *tandraloka*; là, je compris aussitôt que j'avais vu l'Etre Bleu qui octroie l'ultime vision de Béatitude. On l'appelle aussi l'Etre non-manifesté; sa bénédiction permet de réaliser la plus haute Vérité. M'ayant béni, Il se fonda dans le Bleu d'où Il avait émergé et ma méditation prit fin.

Merveilleuses sont-elles ces visions innombrables qui surviennent au cours de la méditation! Que le Seigneur de la méditation nous comble de grâces! Gloire à la Perle Bleue! Et que l'être humain est grandiose, qui porte en lui un tel trésor! O Muktananda, sache que tu es divin, que tu es infini!

Ma joie ne connaissait pas de bornes tandis que je repassais en mémoire ce que je venais de voir. Et cette certitude: "Je suis le Soi", devenait aussi ferme que le roc. "Je suis Cela", "Cela est moi", "Dieu est en moi", "Je suis en Dieu": je réalisais pleinement cette vérité.

En même temps, j'étais convaincu que l'Etre Bleu était l'Etre Divin décrit dans la *Bhagavad Gita* (XIII, 13 et 14) :

"Ses mains et Ses pieds sont de toutes parts; Ses têtes, Ses yeux et Ses visages sont de tous côtés; Son oreille est partout. Il connaît tout; Il est

l'Être universel qui enveloppe le monde entier.”
“Toutes les qualités de tous les sens sont en Lui,
mais Il est sans eux; Il n'est lié à rien et pourtant
soutient tout; Il jouit des *guna* quoique non
limité par eux.”

Il réside dans le *sahasrar* et subtilement préside aux fonctions des sens. Bien que l'on puisse s'en approcher à l'aide des sens; Il est au-delà d'eux. Lui, n'a pas besoin des sens pour être. Quoiqu'Il s'identifie au corps qu'Il habite et s'exclame: “Je suis Muktananda, Je suis... Je suis”, Il demeure parfaitement détaché. Il est le Soutien de tout, Il prend soin de chaque cellule, des 72.000 *nadi* et infuse la vie aux fluides vitaux. Il transcende les *guna* et cependant en jouit dans le *sahasrar* qu'Il choisit pour demeure. Les fidèles pensent: “Nous faisons une offrande à Baba”, mais c'est Lui, le Seigneur, qui la reçoit. Il accepte toute nourriture qu'on lui offre, les fleurs, les vêtements qu'on lui présente et l'hommage de qui se prosterne devant Lui.

“Il est à l'extérieur et au-dedans de tous les êtres,
immobile et mobile, d'une subtilité imperceptible;
Il est tout près et bien loin de nous.”

(*Bhagavad Gita*, XIII, 15)

Sa subtilité Le rend insaisissable, bien qu'Il pénètre l'être entier de toutes les créatures, animées et inanimées, — hommes et démons, oiseaux et animaux, insectes et microbes. Bien qu'on L'imagine très loin de nous, Il est tout près, au centre du *sahasrar*. Bien qu'Il se différencie, que temps et espace, noms et formes, races et oeuvres humaines soient Ses multiples manifestations, Il demeure indifférencié. Il se fait homme, oiseau, vache, cheval, mâle, femelle. Bref, Il devient tout et cependant reste au-dessus de tout. Telle une mère, Il donne Sa force à tous les êtres, Il est le soutien de leur vie, puis les rassemble tous en Lui. Il est la Lumière des lumières; toutes les lumières Lui doivent leur éclat. Il est au-delà des ténèbres. Il est omniscient. Si la Toute-Connaissance ne s'était pas

manifestée en Lui, comment Muktananda aurait-il pu reconnaître l'Être Bleu? En fait, j'avais vu dans la Perle Bleue le Bleu Mahadeva, le Bleu Nityananda, l'Objet ultime de la connaissance, qu'on ne peut atteindre que par la plus haute méditation, par la grâce de Kundalini. L'Être Bleu qui réside dans toute sa plénitude dans le *sahasrar* et dans le cœur, n'est révélé que par l'intuition venant du *sarvajnaloka*.

Aspirants, cet Être existe dans votre Perle Bleue. Mais ne vous imaginez pas avoir atteint la Réalisation parce que vous avez vu la Perle Bleue. L'Être non-manifesté est le Mystère suprême, le But de la voie des Siddhas. Les mots ne pourront jamais Le décrire. Sa grâce seule octroie la réalisation finale. Peut-être les aspirants Siddhas comprendront-ils pourquoi j'ai tenté de raconter l'inexprimable. Néanmoins, toutes ces expériences ne m'avaient pas encore donné la plénitude, mais j'avais maintenant atteint un degré plus élevé dans la méditation.

Cet Être Bleu dont j'avais eu une brève vision est appelé parfois "la Boule de Lumière". En méditation, les yogis peuvent saisir dans la Perle Bleue Celui qui contient en Lui-même le monde entier. Je méditais maintenant sur Lui seul. Je ne pensais plus qu'à Lui. Lui seul habitait mon esprit. Je méditais à toute heure, contemplant dans ses variations multiples la même Perle Bleue, céleste et resplendissante. Elle m'absorbait d'autant plus qu'elle devenait plus éblouissante à chaque instant. Je méditais, immergé dans le *sahasrar*. J'entendais aussi gronder le tonnerre divin. Ce *nada* me remplissait d'une telle joie que toute trace de désirs passés se trouvait effacée de mon esprit. Absorbé par cette musique, il m'arrivait d'atteindre pendant quelques instants l'union totale avec le Pur, l'Absolu.

N'oubliez jamais que votre Kundalini Shakti veille à tous vos besoins dès qu'elle est éveillée par la grâce du Guru. Située dans le *muladhar*, Elle est le trésor de la connaissance intérieure. Plus vous prendrez refuge dans la Kundalini et

le Guru, plus ils vous protégeront. Rappelez-vous sans cesse qu'il est de la plus haute importance de se soumettre exclusivement et sans réserve au Guru et à la Shakti. Lorsque je parle du divin pouvoir de grâce, comprenez qu'il s'agit de Kundalini, du Guru et de Parashiva. Tout comme l'aiguille avance sur l'étoffe en la perçant, ainsi Kundalini Shakti monte du *muladhar* au *brahmarandhra*, traversant tous les *chakra* le long de la *sushumna*. Lorsqu'Elle pénètre les 72.000 *nadi*, le sadhaka éprouve dans son corps le contact divin, doux et tendre, ou bien violent, selon son tempérament. Dans ce dernier cas, il aura l'impression que tout son corps est en feu ; mais la douceur ou la violence de ce contact sont également divines.

Lorsque la méditation se stabilise dans le *sahasrar* et qu'elle est accompagnée par les roulements du tonnerre, la langue se roule vers le haut et s'applique contre l'arrière du palais, permettant au sadhaka de goûter au suc divin. Parfois, lorsque la langue est dans cette position, la fraîche "rosée de la lune" s'écoule, le remplissant d'émerveillement et intensifiant son zèle. Ce nectar peut avoir différentes saveurs : beurre, lait, beurre clarifié, petit lait ou miel. Il s'écoule lorsque l'esprit est entièrement centré sur l'*ajna chakra* et que le sadhaka y perçoit son âme sous la forme de la flamme sans mèche brillant dans l'espace entre les sourcils. Le nectar purifie l'organisme de ses maux latents. Le prana se stabilisant dans le même centre, le sadhaka respirera alors des arômes divins qui le feront accéder à des niveaux de conscience plus élevés.

Après avoir eu la vision de l'Etre Bleu, lorsque je me concentrais sur l'*akasha* du *sahasrar*, je percevais des nuées brillantes enveloppant la Perle Bleue en leur centre. Cette luminosité s'accroissait chaque jour. On dit que la lumière du *sahasrar* est due à la Perle Bleue. Au cours de chaque méditation surgissait la conscience: "Je suis l'Ame". Il m'arrivait parfois de voir la Perle Bleue entrer et sortir du *sahasrar*

pendant quelques instants.

La peur de la mort

Un étrange phénomène survint durant ma méditation. Mes yeux se mirent à se révolter vers le haut; mes deux paupières étaient, elles aussi, tendues vers le haut; mes pupilles convergeaient vers la Perle Bleue au centre du *sahasrar*. Ma tête se renversait en arrière. Or, il arriva qu'un jour la "Boule de Lumière" dont je vous ai déjà parlé et qui se trouve dans le *sahasrar* se mit à décharger toute sa lumière. Ce fut alors un flamboiement de millions de soleils dont je ne pus soutenir l'éclat. Je perdis le contrôle de moi-même. Je n'avais plus le pouvoir d'interrompre ma méditation ni de me lever, pas plus que celui d'ouvrir ni de fermer les yeux. Le rayonnement m'avait envoûté. En voulant le contempler je perdis conscience. Quand je revins à moi, je m'écriai: "O Mère! O Seigneur! O Sadguru! sauvez-moi, sauvez-moi!" J'étais pris de panique: j'avais peur de mourir. Mon prana s'arrêta. J'eus l'impression qu'il quittait mon corps. Mon esprit cessa de fonctionner. "O Seigneur! O Sadguru!" m'écriai-je et je répétai "Om.... Om....", puis perdis tout pouvoir sur mon corps. Tel un agonisant, je m'effondrai à terre, la bouche béante, les bras ouverts et urinaï involontairement, puis perdis toute conscience.

Je restai étendu quelque temps dans ce nouvel état d'inconscience. Puis environ une heure et demie plus tard, comme un homme qui sort du sommeil, je me levai et souris en pensant: "Je suis mort il y a quelques instants, mais je vis à nouveau." En me relevant, j'éprouvai un calme et une joie sans bornes. L'éclat éblouissant d'un million de soleils m'avait rempli de terreur. Je venais de faire l'expérience de la mort; sachant désormais ce qu'était mourir, la mort cessa de

m'effrayer. Depuis ce jour, mon courage est mille fois plus grand; je ne me soucie plus de ce qui peut arriver. La racine même de la peur a été extirpée. L'absence totale de peur m'a affranchi de toutes mes limitations.

Le Bleu éternel de la Conscience

Maintenant, la pleine conscience du Soi se manifestait spontanément en moi. Auparavant la pensée: "Je suis le corps", me dominait; mais à présent j'étais de plus en plus conscient de la réalité: "Je suis Shiva" (*Shivo'ham*). Ma joie et mon extase s'intensifiaient. Le souvenir de la vision de l'Etre Bleu et de Sa bénédiction vibrait en ma mémoire. J'avais de plus en plus l'expérience de cette réalité: "Il est en moi", ou plutôt: "Je suis réellement Lui" (*So'ham*). L'ivresse où me plongeait la musique éthérée qui résonnait en moi, l'intense amour qui imprégnait tout mon être, et l'absence de peur que m'avait octroyée la "Boule de Lumière" opéraient en moi une profonde transformation. Je progressais en méditation, faisant de plus en plus l'expérience du Soi. Pourtant *mon intuition me disait qu'il y avait plus encore à découvrir*; en effet je ressentais encore un manque que je n'aurais jamais pu combler par moi-même. La solution unique était la soumission totale à Gurudev, à la Shakti intérieure. Je continuais à méditer. Chaque jour je voyais la "Boule de Lumière" avec la Perle Bleue au centre, et j'entendais la *nada* du tonnerre.

Parfois l'Etre Bleu omniscient apparaissait tout à coup en un éclair. Cette conviction: "C'est la lumière de mon âme qui sature l'univers entier", s'affermissait en moi. Je ne pouvais pas voir directement le Soi, mais Il m'apparaissait dans les visions répétées de l'Etre Bleu.

Par la grâce infinie du Seigneur Nityananda, je pris alors

conscience de cette vérité : c'est mon Soi à la forme bleue qui réside dans l'être intérieur de tous. Il imprègne l'univers entier et active tout : bien qu'Il soit l'Un sans second, par-delà toute dualité, indifférencié, Il vibre sous des myriades de formes. Il prend Sa joie à passer de l'un au multiple et du multiple à l'un. Le même Soi est Krishna, le Bleu éternel de la Conscience du *Bhagavata Purana* et le But final. Il est la Vie des *gopi*, l'Ame des yogis. Il est l'Absolu des *jnani* exprimé par *So'ham*. Il est l'*ishtha devata* des bhaktas, qui les immerge dans l'élixir de l'amour. Il est Shri Guru Nityananda, la déité bien-aimée de Muktananda. C'est Lui le divin pouvoir de grâce qui bénit les aspirants Siddhas. Lui, l'Etre Absolu, le Dieu suprême, de qui émane cet univers, nous ne pouvons le voir dans notre ignorance. Mais grâce au déploiement de la Parashakti Kundalini, nous pouvons parvenir à l'illumination où l'univers apparaît comme un jeu divin.

Je commençais à comprendre que "Cela", dont la grâce permet de percevoir la *maya* comme le Seigneur suprême en action, était le Bleu de la Conscience, "Cela" était mon Soi. La Conscience Bleue qui pénètre tout l'univers, qui est le pur et suprême Témoin de tout, immuable, infini et éternel, et qui m'avait accordé la véritable Connaissance, était mon Soi.

Un nuage ne peut voiler la lumière indéfiniment ; un aveugle ne peut voir le soleil bien qu'il soit clairement visible ; ainsi la Conscience Bleue, bien que visible, ne peut être perçue sans la grâce du Guru. Il en est de même de notre Soi profond. Il joue à cache-cache. Il est visible mais caché. Cela même Qui veille à tous nos besoins, Qui a été réalisé par nos ancêtres, Se révélera aussi aux générations futures ; Cela, dont la grâce permet de ne plus voir le monde comme il apparaît au regard extérieur, est notre Soi profond, *Sat-Chit-Ananda*. J'en devenais pleinement convaincu.

Cela, qui est la Lumière de toutes les lumières, qui se ma-

nifeste même dans la matière, sans la connaissance duquel il n'est pas de connaissance complète, mais qui sitôt connu permet de tout connaître, est le rayonnement bleu de la grâce de Shri Gurudev. Mon expérience intérieure rendait cette connaissance de plus en plus certaine, mais en même temps, plus elle s'affermissait, plus vif était le sentiment qu'il y avait davantage encore à réaliser. C'est alors que la suprême Kundalini m'accorda la connaissance de l'Absolu.

La Connaissance de l'Absolu

Au cours des réflexions qui suivaient mes méditations, je commençais à comprendre vraiment la signification du Vedanta. Cela, que les védantins perçoivent comme l'immuable Conscience-témoin, et dans lequel l'intelligence la plus haute s'immerge lorsqu'elle l'approche, atteignant ainsi le but du Vedanta, se faisait clairement connaître en méditation.

Cette Ame immuable qui, pendant l'état de veille, voit le monde extérieur comme "ceci", mais demeure différente de lui, qui reste éveillée pendant l'état de rêve et perçoit le monde des rêves comme "ceci", sans le secours des sens ni de l'esprit discursif, qui pénètre l'obscurité profonde du sommeil sans rêves et en observe le vide, est le But suprême de la méditation. Telle est la connaissance qui se faisait jour en moi.

Il est le but du Vedanta, ce Soi-témoin qui, siégeant dans les yeux, voit ce qui s'offre au regard; qui, habitant les oreilles, entend les sons et les interprète; qui, tout en activant le rythme respiratoire, vit immobile derrière lui. Telle est la connaissance qui jaillissait en moi spontanément.

Dans son ignorance, l'homme dit: "J'ai mangé... j'ai bu... j'ai pris... j'ai donné..." mais en réalité, c'est le Soi intérieur, le Témoin immuable, l'Absolu, qui jouit de tout. Etant ainsi

“éveillé”, lorsque je voyais toutes sortes de gens pleurer et se lamenter, je me demandais s'ils plaisantaient. N'étaient-ils pas eux aussi des incarnations du même Soi profond?

De même que la même toile se revêt, sous le pinceau du peintre, d'images diverses et multicolores, le même Etre unique se manifeste dans les multiples formes et couleurs de l'univers. Autrement dit, l'unité est le fondement de la diversité. Telle était la connaissance qui se faisait jour en moi.

La clarté intérieure ne faisait que s'accroître. Je n'en négligeais pas pour autant ma méditation. Lorsque je méditais, mes yeux restaient fixés sur le *sahasrar*, mes pupilles étant irrésistiblement attirées vers lui. Et c'est alors qu'une expérience nouvelle, une expérience indicible survint. L'inévitable finit par se produire, par la volonté du Seigneur Hari. En vérité: “Rama, le Seigneur, régit toute chose.”

La Réalisation finale

Ma méditation touchait à son point culminant. J'approchais maintenant du but de mon pèlerinage spirituel. La plénitude intérieure, la réalisation la plus haute vers laquelle me conduisait mon Guru, l'accomplissement même de son vœu, semblaient tout proches. C'est là pour le sadhaka la dernière et définitive étape du sadhana, le couronnement de son existence. La conviction inébranlable d'avoir atteint l'état de conscience le plus haut jaillit en lui spontanément. Même s'il ne regarde rien, tout lui est connu. Il connaît alors la joie permanente; qu'il reste assis, marche, dorme ou travaille, il goûte toujours la même joie. Où qu'il soit, il se nourrit de joie et la répand autour de lui. “J'ai maintenant traversé l'océan de l'existence dans le monde” : tel est son sentiment. Cette réalisation lui permet de s'adonner à n'importe quelle activité sans jamais être troublé; son coeur a la sérénité des

profondeurs de l'océan, et son esprit, libéré de toute affliction, est transformé en pure Conscience. "Cela qui est cher à tous, et qui est leur Ame même, je Le suis vraiment, je Le suis vraiment, je Le suis vraiment" : telle est la voix qui résonne en lui.

Une fois de plus, je contemplai la Perle Bleue, le *Sat-Chit-Ananda*, dont la vision accorde la joie libre de tout conflit, la connaissance libre de toute dualité, l'expérience libre de tout doute, l'équilibre libre de toute agitation.

Chers aspirants Siddhas! Méditant comme d'habitude, je reçus tout à coup du Seigneur Nityananda une violente secousse intérieure. Les rayons de la lumière rouge se mirent à briller dans mes 72.000 *nadi* et dans toutes les cellules de mon sang. La flamme blanche apparut avec son support, la lumière noire puis, la bien-aimée Perle Bleue, le fondement de tout! Ma méditation s'intensifia aussitôt. Ma vision se fixa vers le haut. Tandis que je contemplais la minuscule Perle Bleue, elle se mit à grandir, diffusant son éclat bleu dans toutes les directions. Tout l'espace, de la terre jusqu'au ciel, fut illuminé. Ce n'était plus une perle; elle s'était élargie jusqu'à devenir la Lumière infinie. Celle-ci a été décrite dans les Ecritures par les Voyants (*rishis*) de la Vérité ultime, comme la Lumière consciente de la Chit. Je vis réellement l'univers émaner de cette Lumière en expansion, comme des nuages de fumée émanent d'un feu. Le cosmos m'apparut dans la Lumière consciente et la Lumière consciente dans le cosmos, comme les fils dans la toile et la toile dans les fils. De même qu'une graine se transforme en arbre, avec ses branches, ses feuilles, ses fleurs et ses fruits, ainsi la même Chit se transforme, en Son Etre propre, et devient toutes les créatures : anges et démons, hommes et femmes, animaux de toutes espèces. La Lumière consciente m'apparaissait divinement belle; je la sentais vibrer doucement de tous côtés, au-dedans, au-dehors, au-dessous, au-dessus, félicité suprême enveloppant tout. Mes yeux étaient ouverts, et pourtant

j'étais en méditation. Comme le plongeur qui s'enfonce sous l'eau se trouve entouré d'eau, rien que d'eau, j'étais complètement enveloppé dans cette Lumière consciente. A ce moment, l'univers s'évanouit; tout était baigné dans les flots resplendissants de cette Lumière. Comme le dieu-soleil projette de tous côtés l'infinité de ses rayons étincelants, ainsi la Lumière bleue déployait ses innombrables rayons lumineux tout autour de moi.

J'avais perdu la conscience du monde extérieur. Et voici qu'apparut, au sein des rayons bleus, Shri Gurudev, mon *ishta devata*, Nityananda, debout, un bras levé pour me bénir! L'instant suivant, il se fondit en Parashiva, Porteur du trident. Suprême Beauté, faite de pure Lumière bleue! Ses pieds, Ses mains, Ses ongles, Sa tête, Sa chevelure, n'étaient qu'une masse de Lumière bleue. Puis, tandis que je Le contemplais, Parashiva se fondit à son tour, comme l'avait fait Nityananda, mais cette fois ce fut ma propre forme qui apparut, la forme de Muktananda, mon double, dont j'avais eu la vision naguère. Oui, au sein de la Lumière consciente bleue, se tenait Muktananda; son corps, son châle, sa *mala* de *rudraksha*, étaient tous faits de la même Lumière bleue. Il se fondit alors en Parashiva, puis Parashiva en Nityananda. La Lumière bleue restait inaltérée. O merveille! Je voyais Nityananda dans l'éclat étincelant de la Conscience. Puis il ne fit plus qu'un avec Elle. Comme la glace devient eau et le camphre s'évapore, ainsi Nityananda s'évanouit dans la Lumière omnipénétrante. Seule resplendissait une Gloire de Lumière, sans nom ni forme. Alors tous les rayons bleus déployés convergèrent jusqu'à redevenir la Perle Bleue, aussi petite qu'un grain de sésame. La Perle s'immergea dans le *sahasrar* d'où elle était sortie. Aussitôt Muktananda fut privé de conscience et de mémoire. Toute distinction entre le dedans et le dehors s'évanouit. Il n'avait plus conscience de lui-même. Là, il est un secret que je ne puis révéler, mon Guru ne m'y autorisant pas, car ce n'est pas la volonté de Dieu ni des

Siddhas.

Je restai plongé en *samadhi* quelque temps. Puis, comme la Conscience-témoin réapparaissait, la Lumière bleue, appelée par Shankaracharya "le Bleu éternel de la Conscience", jaillit à nouveau. Mon esprit se fixa sur Elle. Je sentis que je pénétrais à l'intérieur de la Perle Bleue, le fondement bleu de tout, au centre du *sahasrar*. A nouveau, je vis l'univers se déployer de tous côtés : hommes et femmes de tout rang, de tout âge, avaient en eux la Perle Bleue, la même que celle que j'avais vue en moi. Je réalisai pleinement qu'elle était, en vérité, le Soi intérieur demeurant dans le *sahasrar* de chacun. Puis ma méditation prit fin. Reprenant entièrement conscience de mon corps, je continuai de percevoir la Perle Bleue avec l'oeil intérieur. Elle attirait irrésistiblement mon attention. Cette expérience me donna une paix et une équanimité parfaites.

Aujourd'hui encore, je médite, mais j'ai la certitude que j'ai vu ce que je devais voir, que j'ai atteint le But. Et cette Lumière subtile, sereine, omnipénétrante, qui était apparue à la suite des trois visions perçues dans la Perle Bleue, ne s'est pas évanouie ni altérée ; Elle continue à baigner l'univers extérieur. Même les yeux fermés, je La vois, irradiante, plus douce que la douceur, plus tendre que la tendresse, plus subtile que la subtilité ; et quand j'ouvre les yeux, je vois les rayons bleus tout autour de moi. Chaque fois que je regarde une personne, c'est la Lumière bleue qui m'apparaît tout d'abord ; lorsque je regarde un objet, je vois d'abord les rayons de Conscience, doux et subtils, puis l'objet. Où que se tourne mon attention, je vois l'univers immergé dans cette masse resplendissante de Lumière. Je vois désormais toutes choses, grandes ou petites, de la manière décrite par Tukaram : le "collyre" de rayons bleus a été appliqué sur mes yeux, m'accordant la vision divine.

Le Jeu Divin

Désormais, lorsque la méditation m'absorbe, je perçois la Perle Bleue au centre des rayons bleus de la Lumière consciente. Quelles que soient mes activités, je vois constamment cette masse de Lumière douce. Elle brille et tremble délicatement. Elle m'enveloppe même pendant mon sommeil. Cette Lumière est "Cela" qui pénètre à la fois dualité et non-dualité et qui m'a permis de les transcender. Je ne vois plus de différences d'espace, de temps et de substance. La Lumière bleue, subtile, qui pénètre tout l'univers imprègne aussi mon âme. Ce qui est invisible aux autres, je le vois. De même qu'un collyre magique, appliqué sur les yeux, leur permettrait de voir un trésor caché, ainsi ce "collyre bleu", don inestimable de la grâce du Guru et de la Déesse Kundalini, m'a octroyé la vision divine qui sonde l'invisible, les secrets les plus impénétrables de la vie. Désormais, je sais que mon âme est omniprésente, qu'elle est elle-même l'univers. En réalité, le cosmos n'a pas une existence indépendante et n'en a jamais eue : ce que nous considérons comme l'univers est le jeu conscient de la Chit-Shakti. Maintenant, je saisis spontanément le sens profond de *Sah* et de *aham* qui s'unissent pour donner *So'ham*. La Joie absolue que donne la contemplation védantique de *tat tvam asi*, "Tu es Cela", est, en fait, mon propre Soi qui vibre en moi.

Voici la vision cosmique de Shiva décrite dans le *Pratyabhijnahridayam* :

"Pour Paramashiva, qui n'est autre que Parashakti, l'univers en tant qu'objet n'existe pas; pour Lui, qui est au-delà de ce monde, qui est identique à cet univers, qui est plénitude de joie et plénitude de lumière, toute chose, de Shiva à la terre, est Sa manifestation; le percevant et le perçu ne sont nul autre que Lui : seul Shiva se manifeste en ces milliers de formes merveil-

ieuses.”

Je vois maintenant que l'univers est le corps du Seigneur et que c'est Parashiva Lui-même qui le projette dans Son Etre illimité.

Les deux derniers vers du poème de Jnaneshwar, qui constitue le fondement de son oeuvre, décrivent en ces termes, la pure Conscience bienheureuse, source de la Perle Bleue :

“Son essence même est la vraie nature de Dieu. C'est cela, et cela seul, qui constitue l'expérience de tous les sages et de tous les rishis depuis Brahma. Ma propre forme, perçue par la grâce du Sadguru Nivrittinath, est en vérité Shri Govinda, le Seigneur suprême, et je Le vois en chacun.”

Selon le Vedanta, il n'existe rien d'autre que le Seigneur. En fait, c'est cette connaissance de Dieu qui est l'essence de la vie et qui la transforme en pur nectar. Une telle connaissance est indispensable à l'homme; il ne peut l'acquérir que par Shaktipat. Tous les saints ont réalisé Dieu en eux-mêmes par la grâce des Siddhas. L'expérience de Jnaneshwar décrite plus haut est représentative de celles de tous ces saints. Le Soi, contemplé par des rishis tels que Janak, Sanak et Narada, est l'essence même de la Connaissance, transmise par la tradition à travers les âges. Il est, en vérité, Govinda, plénitude de joie, qui réside dans tous les coeurs. Il est présent en chacun, chez le sage illuminé aussi bien que chez l'ignorant, l'imbécile et le fou, car la folie et l'ignorance ne sont que des états mentaux, tandis que l'âme est parfaitement pure et détachée. L'Etre pur entre tous, qui transcende les seize *kala*, réside dans le *brahmarandhra*, au centre du *sahasrar*. Il est connu comme le “Dix-septième”, c'est-à-dire l'âme. Celui dont la vision a été entièrement purifiée Le discerne dans la Forme bleue, dans le *sahasrar*. Jnaneshwar dit que seule la grâce du Guru l'a rendu capable de discerner la Vérité la plus mystérieuse.

Cet univers est un jeu divin, un pur jaillissement de la Chit-Shakti. Il nous semble matériel à cause de notre ignorance de la Chit, mais lorsqu'on accède à la Connaissance, la matière disparaît et on ne voit plus que Chit de toutes parts. Vasugupta Acharya a raison de dire :

“Il voit le Soi, celui qui perçoit constamment l'univers entier comme un jeu de la Conscience universelle; sans cesse en yoga, uni au Divin, il est libéré vivant, sans l'ombre d'un doute.”
(*Spandashastra*)

Oui, le monde entier est un jeu de la Conscience universelle, lumineuse en Soi. Pour celui qui a cette vision, l'univers n'est qu'un déploiement de la divine Shakti. Pour lui, il n'est plus ni moyens ni fins, ni contraction ni expansion, ni asservissement ni libération, car l'oeil de la Connaissance a été ouvert en lui, par la compassion du Guru. Le voile de la différenciation qui crée les dualités a été déchiré. Mais c'est seulement par la grâce du Guru que la divine Chit aiguise notre perception et nous révèle la vraie nature de l'univers. Lorsqu'Elle pénètre l'aspirant, Elle sature tout son corps et le purifie entièrement. Elle refait tout son être à Son image, habite ses yeux, son coeur et son esprit : alors le sadhaka perçoit cet univers comme un jeu glorieux de la Chit-Shakti. Telle est la juste vision des choses. C'est ce que dit encore Vasugupta Acharya : l'univers n'est rien d'autre qu'un jeu de l'Imagination universelle; Source de Sa propre lumière, la Conscience universelle est absolument libre; Elle détient en Elle le triple pouvoir de création, de conservation et de destruction. Etant la cause et le fondement de tout, c'est Elle qui est pour tous le moyen d'accéder au bonheur. Bien qu'Elle soit au-delà de l'espace, du temps et de la forme, Elle en assume volontairement les limitations. Tous les espaces, tous les temps et toutes les formes sont Ses expressions. Elle conserve Son unité et Son identité tout en se manifestant en tant qu'univers. Omniprésente, Elle est éter-

nelle plénitude et éternelle splendeur.

Quand le tout-puissant Shiva veut créer, la Chit-Shakti se déploie d'Elle-même, se différencie en Son Etre propre et se manifeste sous une multitude de formes. Elle exprime Sa force créatrice en se déployant sous la forme de l'univers extérieur, qui est Son aspect immanent. Bien qu'Elle apparaisse comme le cosmos, Elle demeure pure, inaltérée, illuminée par Sa propre lumière, dans Son aspect transcendant. De même, en tant que Soi conscient de l'homme, Elle prend, dans Son mouvement d'extériorisation, les formes innombrables qui composent l'être humain tout entier : les quatre corps, physique, subtil, causal et supracausal, les cinq enveloppes*, les quatre états, les quatre fonctions psychiques, les 72.000 *nadi*, les sept composants* du corps, les dix organes de perception et d'action et leurs objets, les cinq aspects du prana et leurs fonctions, et les cinq éléments* de base. Elle se projette sous la forme de la joie, de la peine, de la peur, de la maladie, de l'impureté, de l'enfance, de la vieillesse, du paradis et de l'enfer, tout en préservant à jamais Sa transparence et Sa pureté immaculée. Demeurant inaltérée, Elle prend Sa joie dans le monde. Dans Son aspect transcendant, Elle reste toujours détachée de la conscience de l'état de veille, et de toutes les actions, bonnes ou mauvaises, accomplies par le corps, de toutes les activités de l'état de rêve, et du vide du sommeil profond. Elle s'exprime dans l'état supracausal de *turiya* tout en restant au-delà. Elle apparaît comme la totalité de l'univers tout en le transcendant en tant que pure Conscience, Témoin que rien ne peut jamais troubler.

Douce et bienheureuse, sans égal, Elle réside dans la Perle Bleue. Dans son unité, dans son rôle de pure spectatrice, Elle est la Conscience absolue, Elle est Parashiva, l'Unique. Rien ne La précède, rien ne Lui succède, rien n'existe en dehors d'Elle. Celui qu'on appelle Shiva, le Transcendant, "l'Absolu sans forme ni attribut" des Védantins, n'est autre qu'Elle.

Aspirants Siddhas! Lorsque, par la grâce du Guru, vous demeurez absorbés dans la béatitude du *sahasrar*, vous n'êtes conscients que de vous-mêmes; rien d'autre n'apparaît, rien d'autre n'existe. Vous êtes seuls dans votre plénitude. Vous jouissez en votre être de votre propre félicité, extase de la grâce! Tel est l'état de conscience dans lequel on connaît la perfection du Soi. C'est là que vous devez trouver le repos. C'est là que vous percevrez votre Soi au sein même de votre être. C'est le véritable "aham" ou "Je". Si l'on vous demande quelle en est la nature, dites que ce "Je" est l'Absolu, Shiva, Rama, Shakti ou Kundalini, et vous-même. Hors de l'état suprême de transcendance, ce "Je" devient "ceci" — l'univers. Il passe de l'état de *turiya* au sommeil profond, du sommeil profond au rêve, du rêve à l'état de veille, assumant la forme de l'univers. Dans ce dernier état, Il joue dans le champ des trois *guna*. Il se manifeste de Lui-même du *turiyatita* jusqu'à l'état de veille. Même lorsqu'Il devient l'univers, Il n'oublie jamais Sa nature essentielle, ni n'assume d'autre forme que Lui. Son intégrité n'est jamais altérée. Ainsi, par sa seule volonté, au sein de son être propre, Il crée l'univers.

La Chit-Shakti se manifeste à la fois en tant que percevant et que perçu. Tout ce qui existe et qui est désigné par "ceci" est le perçu, tandis que la Shakti intérieure qui perçoit les objets séparément comme "ce vase" ou ce "tissu", est le percevant. L'univers entier est le champ de la connaissance tandis que l'Ame universelle est le connaissant. Le perçu est en parfait accord avec le percevant et crée pour sa joie. La toute-puissante Chit, qui accomplit d'innombrables merveilles, se déploie sous la forme du connaissant et de la connaissance, de l'univers et de l'Ame universelle. Tel est, en vérité, son jeu splendide. Selon le shivaïsme du Kashmir, l'aspirant Siddha qui considère son corps comme une forme de la Chit, composé des trente-six éléments*, mieux encore, comme la forme de Parashiva Lui-même, parvient, selon la science des

Siddhas, à toutes les réalisations. En fait, Chiti mène Son propre jeu à la fois dans ses aspects différenciés et non-différenciés. Tout comme un même homme passe par les quatre états¹, ainsi Chiti s'incarnant dans l'univers qui n'est en aucune façon différent d'Elle, assume des états multiples.

Toutes les Ecritures proclament que l'Absolu est *Sat-Chit-Ananda*. Ce monde, issu de l'Absolu, n'est rien d'autre que Lui. Les distinctions entre "moi", "toi", "ceci", "cela", ne sont que des pions dans Son jeu. Le Seigneur suprême est l'Un dans le multiple et le multiple dans l'Un. De même que les vagues de l'océan, les innombrables gouttes d'eau, l'écume, ne sont pas différentes de l'océan, de même les innombrables noms, formes et qualités de cet univers ne sont en rien différents de Chiti. Son jeu – l'univers, ne peut donc vous être étranger. La fraîcheur de l'eau n'est pas distincte de l'eau; le tissu n'est rien d'autre que du fil et ne peut exister sans fil; l'univers est l'Absolu et ne peut exister sans l'Absolu. Le cosmos est une expansion de l'Absolu, il n'est rien d'autre que le jeu de la Conscience universelle. Cette vision est la véritable manière d'adorer Parashakti; telle est la connaissance transmise par le Guru.

Ceux qui ne voient pas ce Chit-Shakti *Vilas*, ce Jeu divin de la Conscience, et pour qui l'univers est différent de Chiti, ont à souffrir de cette ignorance. Mais ceux qui perçoivent ce monde comme le jeu de la Conscience qui pénètre l'univers, deviennent eux-mêmes Chiti.

De son côté, le Vedanta affirme:

"L'Absolu est réel, le monde est irréal. Telle est la Vérité. Sans la connaissance du Soi, la souffrance n'a de cesse. Celui qui voit l'Un en tout, celui-là parvient à la paix. L'Absolu est l'Ame individuelle. Tel est l'enseignement védantique".

¹ les quatre états cités plus haut : veille, sommeil avec rêves, sommeil profond sans rêves et *turiya*.

C'est pourquoi l'aspirant Siddha devrait méditer sur le suprême mantra de Shiva afin de parvenir ainsi à la conscience du Soi. Un véritable chef d'état, qui s'identifie à son pays et à son peuple, demeure tout naturellement dans la conscience nationale, quelles que soient ses activités: "Je suis l'âme de l'Inde et l'Inde est mon âme". Un membre d'une famille nombreuse, comprenant cent ou deux cents personnes de tous âges, s'identifie pleinement à chacun d'eux bien que son monde personnel se limite à sa femme, ses enfants et ses petits-enfants¹. Ainsi, mes chers aspirants Siddhas, que votre esprit vibre constamment à cette pensée: "Shiva est mien. Je suis à Lui. L'univers créé par Lui est Lui. Toutes les activités de l'univers sont Ses mouvements. Lui et moi sommes un."

"Cet univers est le jardin de Shiva, créé pour la Joie;
Il n'est pas fait pour l'inquiétude, l'attachement, la jalousie,
l'aversion et l'inimitié.

Cet univers est l'image de Shiva; il est destiné à son culte,
Et fait pour que nous méditions sur Lui,
Non pour que nous nous attachions au concept "Univers".
Cet univers est l'incarnation même de Shiva;
L'ignorer cause notre perte.

A considérer l'univers comme différent de Lui,
On devient la proie de vaines terreurs.
Cet univers est le palais contenant le miroir de Shiva;
Qui regarde dans ce miroir, se sentant un avec Shiva,
Contemple Son image et Ses reflets;
De toutes parts, il ne voit que Shiva."

Voici un autre mantra sur lequel vous pouvez méditer:

"Celui qui sait que toute la gloire de la manifestation est sa propre gloire, et qui réalise que le cosmos entier est lui-même, celui-là est divin, même si des pensées jouent encore en son esprit."

(*Ishwarpratyabhijna*)

¹ allusion à la structure traditionnelle de la famille en Inde.

Gardez ce mantra présent à l'esprit, découvrez son sens profond afin de le vivre. Celui qui réalise son identité avec la somme des trente-six éléments* que l'on nomme univers, celui-là contemple l'univers comme sa propre splendeur. Il demeure dans sa propre perfection. Il connaît la plénitude. Même si son esprit tend à créer des différences là où il n'y en a pas, il n'en sera pas affecté. Tout comme l'Océan Pacifique ne perd pas son nom lorsqu'il se brise en vagues, ainsi vous ne pouvez manquer de réaliser votre divinité malgré votre tendance à voir l'univers différent de vous-même, pourvu que vous soyez constamment conscient qu'il est votre glorieux trésor.

Aspirants Siddhas! L'univers vous appartient. Vous en êtes l'Ame. De votre Etre naissent vos propres formes : multiples manifestations, divers niveaux de conscience. Dans votre aspect d'Esprit universel, vous êtes parfaits. Demeurez constamment conscient que l'univers, dans toute sa splendeur, est votre gloire. Tel est le commandement du Guru, l'enseignement de Parashiva et le mode de perception des Siddhas. Telle est la voie qui mène naturellement à la libération, l'offrande sacrée agréable à Parashakti, le mantra suprême qui conduit à la fusion en Chiti. Telle est, en vérité, la connaissance du Soi, la vraie méditation sur le Guru. Et telle est, selon Muktananda, l'offrande la plus noble, l'accomplissement de notre devoir le plus sacré.

DEUXIEME PARTIE

ENSEIGNEMENT
DES SIDDHAS

L'Ordre des Siddhas

Chers aspirants Siddhas! Ecoutez bien ce que je vais vous dire. Notre voie est celle des Siddhas. Nos principes sont les leurs. Nous appartenons au *Siddhaloka* où demeurent les Gurus de notre tradition. Nous vivons sous leur protection. Nous suivons le chemin qu'ils nous ont tracé pour atteindre la réalisation du Soi. Notre but est de vivre en état de perfection pour accéder finalement au *Siddhaloka*. Tout ce que nous ferons dans ce sens portera fruit car la grâce d'un Siddha ne saurait faillir.

Tout comme les poissons, le fretin vit naturellement dans l'eau. Les lionceaux sont des lions en puissance; et les petits des éléphants, bien qu'ils n'aient pas encore de défenses, sont aussi des éléphants; chacun présente déjà les caractères de l'espèce. De la même façon, vous aussi vous portez en vous la perfection de votre Père parfait; faites-Lui donc confiance.

Laissez aux enfants ces questions puériles: "Pourquoi je n'ai pas de dents?... Pourquoi je ne peux pas faire comme les grands?..." La semence de votre Père développera en vous ses potentialités selon les lois de la croissance; et, spontanément, vous passerez de l'enfance à la maturité. L'anxiété ne fait qu'entraver la croissance et vous fait perdre votre patience et votre force. N'oubliez jamais que le disciple d'un Siddha ne peut demeurer prisonnier de ses limitations.

Des lionceaux ne ressembleront jamais à des ânes. Mais si un lionceau passe trop de temps avec des ânes, il perdra sa vaillance et les ânes se mettront à le prendre pour un des leurs. En leur compagnie, il perdra sa vraie nature pour

acquérir peu à peu celle des ânes. Il braiera comme les ânes; comme eux, il mangera des détritits et se roulera dans l'eau sale des rues. Au bout d'un certain temps, il n'aura plus d'un lion que l'apparence; il perdra peu à peu bravoure, audace, et amour pour la solitude des forêts; il oubliera sa noble origine et ses moeurs de lion en demeurant dans les rues populeuses d'un village ou d'une ville. Pour finir, un blanchisseur, cherchant un âne pour transporter le linge sale de tout le village, lui fera charrier le ballot jusqu'au lavoir avec ses compagnons. Ce pauvre lionceau ne sait pas qu'en devenant un âne, il a régressé; au contraire, il est tout fier d'avoir progressé en imitant les ânes qui sont la majorité!

Pour un âne, le progrès consiste plutôt à se transformer en lion, et non l'inverse. N'erre pas comme un ignorant, de porte en porte, pour ne recevoir que mépris et dédain. Votre royaume est celui des Etres parfaits, les Siddhas, dont la gloire fait pâlir tous les autres mondes, y compris les mondes d'Indra, de la lune et du soleil. Vous appartenez à une noble famille. D'innombrables Siddhas, yogis et yoginis, se tiennent à vos côtés pour vous protéger. Ne perdez pas votre temps avec les soi-disant dévôts à l'esprit étroit. Rappelez-vous que vous devez atteindre le *Siddhaloka*.

Ceux qui vous ont précédé sur la Voie demeurent au *Siddhaloka*. Tous les Siddhas, depuis le Seigneur Primordial, absolument parfait, et les Sept Sages, jusqu'aux rishis des temps immémoriaux, habitent le *Siddhaloka* et détiennent tous les pouvoirs; ils vous transmettent la Shakti, ils activent votre sadhana et sont toujours prêts à vous protéger et à pourvoir à vos besoins.

Etant les disciples d'un Sadguru, vous êtes par ce fait même, sans le savoir peut-être, les descendants légitimes de la lignée des Etres parfaits du *Siddhaloka*. Dans cette lignée, tous, depuis Shiva, le Seigneur Primordial, en passant par le divin sage Narada, les grands rishis Vyasa, Shesha, Shukadeva, Yajnavalkya, Kakabhusandi, Suta, Shaunaka, et Shandilya,

Bhishma, le roi Janaka, et toutes les *gopi* du Vraja, les rois Prithu, Ambarish et Bharata, Prahlada, Dhruva, Sanaka, Hanuman, Akroor, Udhava, Vidur, Sanjaya, et Sudama, Kashyap, Sutapa, Prishni, Manu, Dasharatha, Kaushalya et Vibhishana, jusqu'à Saï Baba de Shirdi, mon bien-aimé Zipruanna de Nasirabad, et notre Guru, Bhagawan Nityananda, tous, du *Siddhaloka*, vous accordent leur protection. Donc n'hésitez pas, ne tergiversez pas, mais tenez-vous à la voie des Siddhas avec une fidélité exclusive et une dévotion absolue.

Les jeunes aspirants Siddhas devraient suivre les conseils de leurs aînés. Il est essentiel qu'ils reconnaissent une autorité et apprennent la discipline, sinon leur sadhana sera compromis, leur progrès entravé et ils n'atteindront pas le but : la fusion en Chit-Shakti.

Vous errez çà et là, en quête de mille choses, parce que vous ignorez que vous portez en vous-mêmes la perfection qui est Plénitude. Ayez une foi inébranlable dans la voie des Siddhas, dans leurs principes, leurs mantras, et dans le yoga de la méditation. Forte comme une montagne, la grâce des Siddhas est là pour vous soutenir. Notre mantra est parfait. Pourquoi donc devenir inconstant et agir au détriment de votre fidélité exclusive? Un mari est tout pour une épouse loyale : elle n'aime que lui; son plus grand devoir est de le servir; ses besoins sont satisfaits si ceux de son mari le sont; elle trouve sa joie en lui seul; lui être fidèle : voilà son véritable *japa*, sa méditation, son rituel quotidien, sa seule connaissance; elle lui a soumis son esprit; aimer son mari est le vœu de sa vie entière; sans lui, elle n'est rien; elle s'est remise à lui seul¹. Que les aspirants Siddhas chérissent de la même

¹ pour comprendre cette analogie, il faut connaître le rapport de dépendance totale de la femme indienne dans la structure la plus traditionnelle, d'abord à l'égard de son père, puis de son mari; on lui apprend à voir et à servir Dieu en son mari, d'où cette comparaison entre le Guru et le mari.

manière la voie des Siddhas et qu'ils y trouvent leur seule joie.

Ne vous tourmentez pas si vous n'êtes parvenus à aucun résultat. Un Siddha peut vous libérer en un instant. Si votre dévotion est totale, si votre foi est inébranlable et si vous êtes prêts à vous remettre complètement entre les mains du Guru, sachez que la grâce du Sadguru est proche; vous pouvez la recevoir d'un moment à l'autre. Lorsque les grands Maîtres vous accordent leur grâce, vous atteignez, avec la réalisation et la libération, la plénitude d'un Siddha. Vous ne pouvez demeurer enchaînés. Pensez constamment au *Siddhaloka*; soyez conscients du pouvoir divin des Siddhas qui met l'impossible à votre portée. Souvenez-vous toujours de la lumière qui brille en vous et répétez sans cesse le *chaitanya* mantra qui vous donnera l'état de Siddha. Souvenez-vous toujours que la grande Shakti, qui, dans Son jeu, accomplit d'innombrables fonctions, travaille en vous; Sa présence vous illumine du dedans et vous divinise. Prenez conscience de ce trésor en vous et organisez votre vie en conséquence. Ne vous inquiétez pas de savoir où vous mènera votre sadhana, à quel moment il portera fruit, et si votre réalisation sera totale ou partielle. Rappelez-vous qu'un lionceau n'est pas différent d'un lion; ceci est extrêmement important. C'est la parole du Guru. Après avoir écouté le Seigneur Krishna lui exposer la philosophie de la *Bhagavad Gita*, Arjuna répondit simplement: "J'agirai selon Ta parole". Accomplissez pleinement la volonté du Guru. Imprégnez-vous de son enseignement. Suivez le chemin qu'il vous montre. C'est la barque qui vous fera traverser l'océan du *samsara*. La qualité de vos expériences et la rapidité de vos progrès seront proportionnées à votre respect et votre amour pour le Guru, pour son autorité, sa direction et ses voies. Ne les prenez pas à la légère, cela vous éloignerait de lui et vous laisserait dans l'illusion.

Les vains bavardages, le manque de respect pour la discipline de l'ashram ou l'hostilité à l'égard des autres disciples, les conflits mesquins entraînant l'agitation de l'esprit, entra-

vent la méditation et l'étude, et vous font perdre peu à peu la Shakti. Rappelez-vous qu'un vrai disciple n'éprouve ni orgueil ni hostilité à l'égard de quiconque; il ne doit ni se plaindre ni se lamenter. Dès que mon Gurudev m'appelait, à quelque distance que je fusse, je répondais sur le champ; répétant trois fois: "Oui Gurudev", j'accourais vers lui. S'il me posait une question, je répondais aussitôt, voulant lui éviter d'avoir à la répéter.

N'oubliez pas qu'Elle est le Guru, cette Shakti qui habite en vous avec son pouvoir d'expansion. Maintenez soigneusement la pureté de votre sadhana. Evitez systématiquement les personnes dont l'influence peut être nocive et même fatale à votre sadhana; elles ne peuvent que stimuler en vous toutes les tendances les plus basses et étouffer vos meilleures qualités. Kaikeyi¹, qui débordait d'amour et de simplicité, sous la mauvaise influence de sa servante Manthara, causa un immense chagrin au roi Dasharatha et à tous les habitants d'Ayodhya, et perdit l'amour de Bharat, son fils chéri. De même qu'une seule goutte de lait caillé peut faire tourner tout un océan de lait, de même une mauvaise influence réveille toutes les mauvaises tendances. Et c'est ainsi qu'on se laisse entraîner vers des plaisirs malsains: on va voir des spectacles et des films vulgaires; on va au restaurant où l'on mange n'importe quoi... Que les sadhakas tiennent bien compte de tout cela; sinon le développement de leur Shakti sera entravée.

La divine Chit irradie sans cesse du corps d'un aspirant Siddha. C'est pourquoi tout endroit où il médite est transformé en temple. Sa demeure devient sacrée. Il sanctifie les lieux saints. Il transmet une force vive à un mantra. Son seul contact suffit à provoquer chez certains diverses *kriya* telles que postures de Hatha yoga, *mudra* et *pranayama*. Vous ne pouvez imaginer la valeur de votre souffle. Rappelez-vous que des rayons de Chit émanent sans cesse de toutes les

¹ allusion à un épisode du *Ramayana*.

cellules de votre corps. Soyez donc conscients d'être la demeure de la divine Chiti qui assure votre plus grand bien et agit en vous avec tout son dynamisme. Le Guru habite en vous en tant que divin pouvoir de grâce. Ne croyez pas que vous soyez ordinaires, ignorants ou trop jeunes, ou que vous ayez à dépendre d'autrui. La divine Chiti, source de cet univers qui la manifeste, est aussi manifestée en vous. Vous êtes donc le plus saint des lieux saints, le mantra des mantras, le dieu des dieux, la pureté même. Conscients de votre trésor, gardez le silence autant que possible; ne vous laissez pas prendre au piège de l'ostentation et de la corruption; que vos pensées et vos actes soient purs.

Vous qui vivez dans le monde, vivez dans la vraie joie. En Occident, garçons et filles trouvent tout naturel d'avoir entre eux des contacts physiques, de quelque ordre qu'ils soient : ils ne cessent de s'amuser, plaisanter, danser et s'exciter à tort et à travers. Ainsi galvaudent-ils leur force. Ne les imitez pas. Rappelez-vous aussi qu'il vaut mieux gaspiller de l'or que du liquide séminal. Ce conseil ne s'adresse pas seulement aux *sannyasi*, *sadhu* et célibataires, puisqu'ils ont de toute façon renoncé aux femmes et à la vie du monde; il s'adresse aussi à ceux qui vivent dans le monde. Que le mari et la femme s'aiment parce qu'ils se reconnaissent l'un l'autre comme divins. Vous ne gaspillez pas votre argent; ne gaspillez pas votre semence. Songez que la moindre goutte de liquide séminal peut donner naissance à un être humain rayonnant; soyez conscients de sa valeur. C'est lui qui vous donne tout votre éclat; ce ne sont pas les artifices et les produits de beauté. Ce fluide est le véhicule de la Chit-Shakti. Il est, pour ainsi dire, le prix de Sa présence, l'agent catalyseur de la Kundalini, et le moyen de stabiliser l'état de *samadhi*. Voyez, par contraste, dans quel état pitoyable se trouve celui qui gaspille sa semence.

Chers aspirants Siddhas! Ecoutez! Sachez que vous êtes de vivantes incarnations de la divine Chiti; restez donc con-

scients de votre valeur véritable : songez qu'un seul rayon de Sa lumière qui brille en vous donne naissance au soleil, à la lune et aux étoiles! Si, après une si brève période de sadhana, votre contact seul suffit à transmettre les vibrations de la Shakti à d'autres, par la grâce du Guru, imaginez ce qu'il en sera si vous poursuivez sérieusement cette voie pendant longtemps.

Par la méditation et la purification de votre nature, en peu de temps, vous avez mérité de recevoir la Shakti. Mais prenez garde! Elle peut facilement se perdre avant que vous ne réalisiez la perfection. Prenez-en donc grand soin. Restez vigilants en toutes circonstances. Augmentez votre capacité à recevoir la Shakti. Ne gâchez pas votre sadhana en vous laissant influencer par des êtres malsains et des critiques malveillantes.

La divine Chiti, votre meilleure amie, demeure en vous, travaille en vous. Le moindre lien qui vous attache à la Bien-aimée Chiti vous rend l'univers aimable, cet univers qu'Elle crée et résorbe en ouvrant et en fermant les yeux. Pourquoi, au lieu de cultiver cette amitié et d'y trouver votre joie, vous liez-vous avec des gens dont la fréquentation ne peut que vous être nocive?

Inspirée par Chiti, émanant d'Elle, cette injonction chère et agréable à Chiti En est toute pénétrée. Si vous l'accomplissez vous réaliserez Chiti.

La vie libérée des aspirants Siddhas

Chers aspirants Siddhas. Je vous ai dit et répété maintes fois que l'univers n'était rien d'autre qu'un jeu de la Chit.

“Lorsque, pour Sa joie, Chiti, en tant que Conscience, se manifeste sous la forme du monde, Elle vibre en une multitude de formes.”

Quand un aspirant Siddha acquiert cette Connaissance de la Chit par le yoga de méditation, toute la gamme de la manifestation, aussi bien intérieure qu'extérieure, lui apparaît comme Son jeu; il La sent vibrer en chaque action et éprouve alors une joie permanente dans son travail. Il demeure constamment dans la conscience de l'omniprésence de la divine Chit. Il sait que tous les mouvements de l'univers sont Ses frémissements, qu'ils sont Chit-Shakti Elle-même. Convaincu que tout ce qui est, est Elle, il considère toutes les joies – même celles que procurent certaines activités extérieures telles que manger, boire, se divertir... – comme des pulsations mêmes de la joie de la Chit.

L'esprit purifié par la méditation sur la Chit, il réalise que les plaisirs correspondant à son étape de vie (*ashrama*), ne sont autres que la Joie émanant de la Chit. Plus encore, s'il trouve satisfaction dans les plaisirs des sens, il demeure tout aussi heureux lorsqu'il en est privé, puisqu'il a le bonheur de la Chit. Un tel yogi, vivant dans le monde, voit, dans toutes ses activités quotidiennes, l'activité de la Chit; il sait que Sa joie vibre en elles et il goûte ainsi une satisfaction intérieure totale. Il raffermir cet état par la force de la contemplation sur la Chit; son esprit se libère alors peu à peu de tous concepts

et représentations, et se trouve illuminé par la Lumière de la joie intérieure.

“Grâce à l'épanouissement de la félicité que comporte l'euphorie causée par la nourriture et la boisson, qu'on adhère de tout son être à cet état de surabondance et l'on s'identifiera alors à la grande Félicité.

“Si un yogi se fond dans le bonheur incomparable éprouvé à jouir des chants et autres plaisirs sensibles, parce qu'il n'est plus que ce bonheur, (une fois) sa pensée stabilisée, il s'identifiera (complètement) à lui.

“Là où la pensée trouve satisfaction, c'est en ce lieu même qu'il faut river (cette) pensée; c'est là, en effet, que l'essence de la suprême félicité se révèle pleinement.”¹ (*Vijnanabhairava*)

Ignorer le Divin qui pénètre tout est cause de souffrance; être conscient de Lui est joie. Chers aspirants Siddhas! Vous êtes conscients, omniprésents et parfaits. L'univers n'est absolument pas distinct de vous. A quoi donc voulez-vous renoncer? Après quoi courez-vous, que cherchez-vous à saisir? Rien d'autre n'existe au monde qui ne soit vous, le Soi qui pénètre l'univers entier. Vous êtes la Substance parfaite et immortelle. Il n'y a aucune différence entre vous et le monde. Du point de vue de la non-dualité, vous seul remplissez le monde entier. Vous êtes en vérité la Kundalini, la Lumière pure et intarissable de la Conscience. Jamais l'ignorance ne pourra pénétrer et ne pénétrera votre être intérieur. Vous êtes la Conscience universelle qui joue Son jeu. Rien n'est autre qui puisse vous affecter. Vous êtes avec et sans attributs, vous êtes la divine Chit pure et enjouée qui maintient à jamais Son unité. De même que bracelets, colliers, anneaux de chevilles et autres bijoux ne sont rien d'autre que

¹ traduction de Liliane Silburn.

de l'or, de même cet univers, né du déploiement de la Shakti de Parashiva, n'est rien d'autre que la Conscience divine. L'effet ne peut pas s'opposer à la cause.

Chers aspirants Siddhas! Tout ce que vous voyez partout est votre Lumière. Rien n'est autre que vous. Vous pénétrez tout. Ne pensez pas que vous soyez ici et non pas là. Méditez sans cesse sur le fait que vous êtes partout, le Soi de tous. Il n'est rien en ce monde qui ne soit vous.

“L'univers est l'expansion de notre propre Shakti.” (*Shivasutra*)

L'illusion qu'un univers séparé de vous existe provient seulement de vos impuretés. Quand vous en serez libéré, vous découvrirez que le monde lui-même est le lieu de repos de la Chit. Adorez-La et sachez que vous êtes pure Conscience, pur Etre, que l'univers visible est votre expression et que tout est saturé de Chit. Dès lors, comment pourriez-vous vous plaindre?

Au commencement vous étiez la seule Réalité, vous êtes la seule Réalité maintenant encore et le resterez à tout jamais, libéré de la naissance et de la mort! Là où il n'y a pas de prison, comment peut-il y avoir libération? La Chit — Conscience universelle — est le Créateur de tout. Comment seriez-vous celui qui expérimente? Vous êtes Nityananda, présent partout dans votre plénitude. Que votre esprit ne soit pas pris au piège des pensées, ni troublé par toutes sortes de représentations. Fondez-les en Chiti, les considérant comme Ses vibrations. Comprenez qu'en dépit de votre apparente imperfection, la perfection est cachée en vous. Noyez en Chiti vos désirs, et vous en serez libéré. Sachez que l'objet de la méditation qui se trouve dans le coeur pénètre tout. L'âme est éternellement parfaite. Comprenez-le et réalisez que celui qui médite est lui-même l'objet de la méditation. Si nul autre que votre Soi n'existe, sur quoi d'autre méditeriez-vous? Voyez votre propre splendeur se déployer de toutes parts, et que la paix emplisse votre esprit.

Vous pouvez passer votre vie entière à réfléchir sur les paroles des Ecritures, enseigner jour et nuit les six systèmes* de la philosophie indienne, ou même donner de sublimes sermons; si vous ne devenez pas un avec la Chit, vous ne vaincrez jamais la peur. Vous n'atteindrez la joie sans fin qu'en consumant dans le feu de la méditation la notion du "moi" et du "mien", source des différenciations. Vous pouvez accomplir de nobles actions jusqu'à la fin des temps, contempler la beauté du monde ou parvenir des milliers de fois à une concentration parfaite, tant que vous vous considérerez comme différent de la Chit, vous ne sortirez jamais de votre captivité. Mais lorsque vous vous perdrez vous-même en Chiti, vous accéderez à la joie inaltérable.

Soyez libres de tout conflit, de toute tension. Gardez-vous des préjugés. Abandonnez tout désir, même celui de la libération. Renoncez à tous les appuis et goûtez le repos en Chiti. Vous obtiendrez alors une paix qui ne dépend de rien. Vous jouirez d'un bonheur sans fin. Le renonçant renonce aux plaisirs des sens, mais leur devient hostile, tandis que le sensuel s'y adonne et s'y attache. Ne vous accrochez pas aux plaisirs des sens, mais ne les repoussez pas non plus. Vous deviendrez alors un *Muktananda*, jouissant de la joie de la liberté, au-delà des conflits et des dualités. Vous connaîtrez alors la Paix.

Tant que vous oscillerez entre possession et renonciation, vous resterez enchaîné au monde. Si vous dépassez l'une et l'autre, vous atteindrez l'autre rive. Il ne s'agit ni de renoncer ni de posséder possession ou renonciation. Trouvez la joie qui est l'essence même de votre âme. Regardez l'univers comme un divertissement de la Chit aux gloires infinies, et vous goûterez une paix que rien ne pourra altérer. Mais seule l'expérience vous convaincra de cette vérité. N'écoutez donc pas ces gens stupides, à la sensibilité dénaturée, à l'esprit corrompu ou défaitiste; comment pourraient-ils comprendre le mystérieux pouvoir divin de la Chit?

Si la Mère cosmique peut, à partir du vide, créer sans aucun matériau, un univers d'une telle beauté, que ne peut-elle réaliser à travers le Guru? Quoi que tu fasses, reste vigilant! Que tu regardes, écoutes, touches, sentes, manges, boives, dormes ou veilles, sois conscient de Chiti, tu ne sombreras jamais dans l'inertie et tu seras libéré pour toujours.

L'esprit du sadhaka dont la Shakti se déploie de plus en plus finit par se fondre dans la Conscience universelle illimitée, l'Absolu, l'océan infini de la joie. Toujours conscient de la Chit-Shakti et ne faisant plus qu'un avec Elle, il a atteint la méditation parfaite, tel le sage aussi détaché que le ciel et que rien ne peut troubler. Endormi au monde extérieur, mais toujours éveillé à la contemplation du Soi, il goûte la béatitude permanente. Il est, en vérité, le plus sacré des lieux saints, celui qui a trouvé son Soi, sa vraie nature, et reste absorbé en lui. Il a trouvé la source de la joie et s'y délecte; au sein de la foule ou dans la solitude des forêts, il connaît un bonheur égal. Celui qui demeure ainsi rempli de la Conscience de Nityananda a réalisé la perfection.

Le monde en tant que monde est purement illusoire. Du point de vue spirituel, il est le jeu de la Chit. Le principe éternel de Shiva vibre dans l'univers entier. L'aspirant Siddha qui a pris conscience de la présence de la Mère cosmique en son cœur et a renoncé à la mentalité de différenciation, sachant que la lumière de la Conscience brille partout avec ses composantes rouge, blanche, noire et bleue, devient une incarnation vivante de la Chit. Son sadhana est achevé. Il a atteint le But de la contemplation et de l'étude des Ecritures. Cet être illuminé, pour qui l'identité de l'Absolu et de l'âme individuelle est évidente en soi, est le parfait aspirant Siddha. Il est digne de vénération puisqu'il est parvenu à la connaissance de l'Ame, se manifestant en diverses formes. Pour lui, le corps n'est pas un simple corps, ni l'esprit un simple esprit; tout est manifestation de la Chit. Il est vraiment sage, libre à tout jamais, établi dans la félicité de l'Absolu. Un tel

aspirant Siddha est libéré vivant.

“Quant à celui dont l'esprit s'est fondu dans le Suprême Brahman, Océan infini de la Joie divine, bénie est sa famille, accomplie la vie de sa mère, et la terre est sanctifiée par lui.”

(*Skanda Purana*)

La famille entière du sadhaka en qui la Chit s'épanouit est sanctifiée, puisque la Conscience purifie tout. La terre même devient sainte sous les pas du parfait aspirant Siddha; sa mère a rempli son rôle. De tels êtres confèrent à leur famille la seule vraie noblesse et leurs demeures sont sans aucun doute sacrées, car toutes les eaux saintes se rassemblent là où se pratique le yoga de la méditation. En vérité, celui dont le darshan élève est lui-même sacré. Il peut vivre avec sa famille, mais ne lui est pas attaché. Il accueille également la louange et le blâme. Il jouit des objets des sens s'ils viennent à lui, mais ne les désire pas. Son esprit est libre. Pour lui, le monde en soi n'a pas de réalité; il ne voit que le jeu de la Chit. Il ne voit que Sa lumière partout, dans ses ennemis comme dans ses amis. Il adore l'univers entier comme Dieu. Un tel être est libéré bien qu'il vive dans le monde.

La Chit le possède tellement que rien d'autre ne peut l'attirer. Il demeure absorbé dans Sa joie, trouvant sa plénitude en son être propre.

“Les mots s'étranglent dans sa gorge et son coeur fond d'amour. Tantôt il pleure, tantôt il rit. Il chante à pleine voix et danse sans honte. Mon bhakta sanctifie le monde.”

(*Bhagavata Purana*, XI, 14-24)

C'est en effet l'amour divin qui se manifeste en celui dont la Shakti intérieure est pleinement éveillée par la grâce du Guru. Sa voix devient si pleine de joie qu'en parlant il la répand sans mesure de toutes parts. Comme le dit le *Bhagavata Purana*, son coeur fond d'amour à tout instant. Ivre de cet amour, tantôt il pleure, tantôt il rit, tantôt il chante à pleine

voix, tantôt il danse sans la moindre honte. Il est le bhakta du Seigneur et sanctifie les trois mondes*.

Lorsque la Chit-Shakti, dont l'essence est amour bienheureux, se manifeste chez l'aspirant, et que la Perle Bleue se révèle, l'amour pur commence à sourdre intérieurement. Son jaillissement rend la voix joyeuse et fait fondre le coeur. L'aspirant Siddha qui a cette expérience peut alors purifier ses quatre corps par la méditation. Il est le vivant témoignage de la vérité des Ecritures. Une telle âme est apte à recevoir l'inspiration de la divine Chit et c'est Elle qui s'exprime à travers lui dans les textes sacrés. Il est libéré à jamais, bien qu'encore dans son corps.

Apparemment, il mène une vie comme tout le monde, mais tous ses actes, suscités par la Chit, sont nobles et bien-faisants. Il peut paraître fou aux yeux de l'entourage, mais il goûte une profonde paix intérieure. Libre des *guna*, il ne cède ni à l'attachement ni à l'aversion; il porte à tous le même amour. Un tel être est libéré en cette vie même.

Ni les peines ni les plaisirs n'ont de prises sur lui. Jamais il n'abandonne la voie noble, jamais il ne prend celle qui ne l'est pas. Son esprit vibre constamment sous les élans de la Chit. Ferme, pur et détaché, il rayonne de compassion, de grâce et d'amour. Un tel aspirant Siddha est libéré tout en vivant dans ce monde.

Ni le fantôme de *maya* ni celui du corps ne l'effrayent. Pour lui, ce monde est un jardin de la Chit. Il sait que Dieu est l'âme individuelle aussi bien que l'univers, et cette connaissance lui permet de trouver dans la divine Chit un repos que rien ne peut troubler. Il a atteint le but de sa vie humaine. Il ne lui reste plus rien à accomplir ni à gagner, ayant obtenu Ce vers quoi il s'était mis en route. Ayant réalisé que le seul mystère à découvrir était celui de son propre Soi, il a trouvé Shîva en lui-même. Il est le véritable Vaikuntha, il est le Mont Kailas. Il est Badrinath et Kashi. Tous les lieux de pèlerinage sont en lui.

De la sincérité en méditation

Chers aspirants Siddhas! Que votre méditation soit sincère. Ne simulez pas pour vous attirer des compliments ou satisfaire votre vanité. Celui qui agit de la sorte ne trompe que lui-même. Il est le voleur volé. A quoi bon? Lorsqu'il sera mis à l'épreuve, ne sera-t-il pas démasqué?

S'il est bon que de nombreuses *kriya* surviennent pendant la méditation, l'essentiel est la sincérité et l'intensité de l'aspiration. Vous qui méditez! Attachez plus de prix à la Shakti qui est en vous, qu'à tous les succès extérieurs. La Shakti qui demeure en vous ne diffère en rien de Shiva. Comme Lui, Elle a la pleine connaissance des actes et événements passés, présents et à venir. Elle sait ce dont vous avez besoin et suscite en vous les mouvements nécessaires.

“C'est en vérité la Shakti du Suprême Shiva qui oeuvre en vous.” (*Spandakarika*, 3-48)

Et c'est la même Shakti qui est en Shri Nityananda, le Guru des gurus. O aspirants Siddhas! Veillez à ce que votre sadhana soit authentique, car la dynamique Shakti, votre Soi profond, est le Témoin de toutes vos activités.

Beaucoup de gens disent entre eux: “Quelle merveilleuse méditation je viens d'avoir!... Quelle intensité!... Que c'est extraordinaire!...” et ne cherchent qu'à se faire applaudir. Ils ne méditent pas pour réaliser le Soi, mais pour se faire admirer. Ceux qui savent appellent cela un faux-semblant.

Un héron reste debout dans l'eau des heures entières, les yeux clos, en posture de méditation. Il passe ainsi ses jours à se tenir debout, comme s'il méditait. Cependant il ne reçoit

pas Shaktipat, ne contemple pas de lumières et ne réalise pas Dieu, car il se concentre non pas sur Lui, mais sur le poisson; non pour atteindre la paix intérieure, mais pour se remplir le ventre.

Il y a ainsi des gens qui ne méditent ni sur Nityananda, le Sadguru, ni sur le divin pouvoir de grâce, ni sur la nature de leur âme, mais qui ne s'intéressent qu'au poisson, et qui l'obtiendront certainement. Celui qui médite sur le poisson finit toujours par l'attraper, le mange et vit en paix avec lui-même et avec autrui! Mais, dites-moi, comment peut-on arriver à Dieu ou contempler la Lumière en méditant sur du poisson? N'est-il pas incroyable que vous espériez entrer en *samadhi* alors que vous ne pensez qu'à vous remplir le ventre et à aller au cinéma? Vous qui méditez! Cette prétendue méditation ne vous conduira pas au Vaikuntha. Vous n'obtiendrez que ce sur quoi votre esprit se sera fixé.

Pour éviter ce genre de simulation, les aspirants Siddhas doivent savoir comment la Shakti du Guru, qui suscite la méditation, travaille en eux sous cinq formes. Ce sujet a été traité dans le *Tantrasara* : la Chit-Shakti, provenant de Shri Gurudev, entre en vous avec Sa lumière de discrimination et Sa joie qui ne dépend de rien; de Son libre vouloir, Elle accomplit des merveilles sans nombre. Elle est consciente de toutes vos pensées, importantes ou insignifiantes. Elle connaît vos besoins intérieurs et vous pousse à accomplir ce qui aide votre progrès. Ainsi la suprême Shakti de l'Unique Parashiva, appelée encore Chit-Shakti Kundalini ou pouvoir spirituel du Guru, demeure en vous sous Ses cinq aspects : conscience, joie, pouvoir de volonté, connaissance et dynamisme. Elle demeure avec la même plénitude en Shiva l'Immanent, en Shiva le Transcendant, et en votre Guru. Et ce qui est en votre Guru peut vous être transmis spontanément; demeurez fidèles à votre Guru et, dans la même mesure, la Shakti vous demeurera fidèle. Mais sachez qu'Elle ne peut être libérée en vous par une méditation ostentatoire.

Cette Shakti ne dépend d'aucun facteur extérieur. Source de sa propre lumière, Elle jouit librement de Sa propre joie. Elle est l'indomptable pouvoir de volonté qui peut accomplir n'importe quel miracle. Elle est le pouvoir de connaissance qui agit à la fois dans celui qui connaît et dans l'objet de la connaissance. Enfin, Elle est la force dynamique dont les vibrations créent à l'infini. Cette Shakti aux cinq aspects, qui demeure en Dieu, réside de même dans le Guru, s'adaptant à sa nature, et Elle passe dans le disciple selon sa réceptivité. Ainsi c'est la même Shakti qui est en Dieu, dans le Guru et le disciple. Aussi votre Guru ne peut-il ignorer la qualité de votre méditation et les sentiments de votre cœur. Je vous répète donc de ne jamais simuler la méditation.

Bien que les hérons se tiennent, du matin au soir, dans l'eau, les yeux clos, ils n'obtiennent pas la Lumière de ce pouvoir de conscience, ni la joie indépendante de ce pouvoir de félicité, ni les fruits de ce pouvoir de connaissance, ni les impulsions de ce merveilleux pouvoir de volonté, ni les vibrations directes de ce pouvoir de dynamisme. Pourquoi n'ont-ils pas toutes ces expériences? – Parce que leur méditation, en dépit de sa ressemblance extérieure avec celle d'un yogi, n'est dirigée que vers le poisson.

Qu'attendez-vous de votre méditation? Que contemplez-vous? Vous méditez, mais en réalité, qu'aimez-vous? Vous pleurez, vous riez, vous bougez le petit doigt etc...¹, parce qu'un autre en fait autant et vous ne savez pas pourquoi. Vous n'avez fait que le mimer. Il est mû par sa Shakti intérieure, et vous par votre esprit. C'est ce qu'on appelle une méditation singée.

Le héron mange tout son content de poisson en récompense de sa journée d'efforts, et vous, vous recevez force applaudissements pour avoir ri un peu, pleuré un peu et exécuté

¹ allusion aux différentes *kriya* qui surviennent parfois au cours de la méditation.

quelques mouvements. Muktananda vous applaudit tous deux. Que voulez-vous de plus? Le héron médite pour du poisson et vous pour des compliments, non par amour pour la Shakti. Il obtient du poisson et vous des applaudissements. Pourquoi n'avez-vous pas atteint le Vaikuntha, vous et le héron? – Vous n'avez jamais médité sur lui. On reçoit ce que l'on contemple.

Il existe de nombreux ashrams où vos désirs pourraient être exaucés. Il y a environ vingt ans, non loin de ma demeure, se trouvait un ashram abritant la tombe d'un saint. Les pèlerins y venaient en grand nombre. Je m'y rendais moi-même fréquemment. Je tournais autour de la tombe (*pradakshina*), puis je méditais paisiblement dans un coin retiré afin de réaliser le Soi. Recevant le fruit de son effort, mon esprit contemplait le Soi. Dans cet ashram, venait aussi un couple qui n'avait pas d'enfant; et bientôt un enfant leur naquit. Ainsi l'un venait pour gagner sa cause en justice, l'autre pour réussir ses examens, un autre encore pour guérir d'une maladie. L'un souhaitait la fortune, l'autre les plaisirs sensuels. Certains ne venaient voir la tombe que pour s'amuser. Il y avait aussi quelques amoureux qui, ne pouvant trouver à Bombay de lieu de rendez-vous, sous prétexte d'un pèlerinage, venaient là pour se rencontrer tranquillement.

Il y venait donc toutes sortes de gens, y compris Swami Muktananda. "Swami Muktananda, disent-ils aujourd'hui, a acquis des pouvoirs surnaturels, alors que d'autres n'ont rien reçu de la tombe ni du saint," et ils me demandent pourquoi j'ai tant reçu et d'autres pratiquement rien. Je leur explique que les autres aussi ont été exaucés. J'ai obtenu ce que je désirais ardemment : connaissance, pouvoir de concentration et dévotion. J'aspirais à une relation personnelle avec Dieu, et ce me fut accordé. Ceux qui désiraient un enfant eurent un enfant. Ceux qui souhaitaient s'instruire reçurent la connaissance. Celui qui voulait gagner sa cause en justice la gagna. Le malade qui priait pour sa guérison

fut guéri. Les amoureux furent comblés. Le désir de chacun, quel qu'il fût, fut satisfait.

La nature et le résultat de votre méditation dépendront de votre état mental, de votre ouverture, de votre foi en votre Guru, de votre confiance dans la Shakti et de vos aspirations. Si vous faites semblant de méditer, ne vous attendez pas à voir un char volant descendre vers vous du Mont Kailas pour vous emporter vers des régions célestes! Mais vous pourrez toujours avoir du "poisson". Soyez donc vrais et sincères lorsque vous méditez.

Voyez combien votre esprit se disperse, fixez-le sur un point unique. Lorsque Muktananda méditait, il se concentrait sur son *ishta devata*, Bhagawan Nityananda. Il n'avait pas de *Gurubhai*. Tout son amour se concentrait sur son Guru. A quoi bon chercher, à nouveau, frères et soeurs lorsqu'on a quitté les siens? Tous les hommes et toutes les femmes sont nos frères et nos soeurs. Pourquoi donc s'attacher à l'un et être hostile à l'autre? Pour Muktananda, Nityananda était le seul proche, le seul ami intime. Il n'avait de liens avec personne d'autre, pas plus qu'il ne cherchait à exploiter qui que ce soit sous prétexte qu'il était le disciple de Nityananda. Il méditait constamment sur Nityananda, ses pensées demeuraient fixées sur lui. Il trouvait sa joie en Nityananda seul. Et seul Nityananda mit fin à ses souffrances, le combla de paix, et lui donna la connaissance du Soi.

En passant l'autre jour dans la salle de méditation, je vis une jeune yogini, exécutant une *mudra*, en train de rire. Je lui en demandai la raison; elle répondit: "J'ai observé que les gens font semblant de méditer pour vous impressionner comme si vous étiez simple d'esprit. Mais c'est vous qui les trompez en feignant d'ignorer leurs mobiles. Voilà pourquoi je ris." Je lui répondis: "Tu dis vrai, ma chère enfant, je leur donne ce qu'ils veulent."

O vous qui méditez! Peut-être méditez-vous profondément, exécutez-vous de vigoureuses *kriya*, peut-être éprouvez-vous

des sentiments intenses, mais n'oubliez pas que le pouvoir de Conscience et de Connaissance ne cesse de vous observer et me rapporte votre vraie disposition intérieure. C'était de ce pouvoir que la jeune fille tenait son secret. Elle avait bien raison de rire, et ses paroles étaient justes. J'ai une sorte de "compteur secret de méditation" que personne ne pourra jamais voir. Par ce compteur je détecte la qualité de votre méditation et ce que vous êtes. Prenez donc garde à ce que vos mouvements intérieurs et extérieurs soient sincères.

Quel est le but de vos actions? Quelle est la force de votre foi? A quoi votre esprit s'attache-t-il, en quoi cherche-t-il refuge? Découvrez vos véritables mobiles; vous visitez tous le même sanctuaire, mais chacun dans un but différent (avoir un enfant, guérir d'une maladie, obtenir un emploi ou un bon classement au collège...) Quel que soit le désir motivant votre pèlerinage, il sera exaucé. Analysez-vous; recherchez les motifs secrets de votre méditation. Quand votre esprit se concentre sur le nord, n'est-il pas absurde de demander pourquoi vous ne voyez pas Rameshwaram qui se trouve au sud? Faites volte-face et vous verrez Rameshwaram.

A ce propos, je vais vous conter l'histoire de Laïla et Majanu, tirée des discours de Swami Ram Tirtha. Laïla était fille de roi, et Majanu fils de manoeuvre. Ils s'éprirent l'un de l'autre mais ne pouvaient se marier à cause de leur différence de milieu et d'éducation. Cependant ils s'aimaient intensément et leur amour grandissait avec le temps. Laïla, gravissant la plus haute tour du palais, appelait: "Majanu! Majanu!". Majanu, errant à travers les rues de la ville, appelait: "Laïla! Laïla!". Le jeune homme n'avait qu'un seul désir, qu'un seul espoir, qu'un seul recours: Laïla, unique objet de ses pensées. Son seul voeu était de s'unir à elle. Il ne pensait à personne d'autre. Son esprit était tout entier concentré sur l'objet de son amour. Lorsque le père de Majanu s'aperçut que son fils était à ce point épris de la princesse, il craignit que le roi ne le punit. Mais l'amour n'a peur de

rien, et dans l'esprit de Majanu il n'y avait pas l'ombre d'une crainte.

Quant au roi, il était rongé d'inquiétudes en voyant l'état pitoyable de sa fille chérie. Il essaya tout pour lui rendre la santé. Il la confia aux soins de médecins, d'experts en mantras et Tantras, consulta les astrologues, mais ce fut peine perdue. S'il lui offrait d'aller au théâtre pour se changer les idées, elle répondait: "Y rencontrerai-je Majanu?" S'il lui proposait de partir au loin en villégiature, elle refusait parce que Majanu n'y serait pas. C'est ainsi que Majanu et Laïla languissaient l'un pour l'autre.

De même, avec une intensité aussi exclusive, faut-il poursuivre le but que l'on s'est fixé, ou ne pas le poursuivre du tout. Une recherche intéressée est inutile, et ne vous mènera pas à Dieu. A force de penser l'un à l'autre, Laïla et Majanu s'étaient oubliés eux-mêmes : Laïla était devenue Majanu et Majanu était devenu Laïla.

On se leurre, en vérité, si, croyant méditer, on ne se perd pas complètement dans l'objet de la méditation; et moins on se perd, plus on se leurre. L'état de Majanu était semblable à celui que décrit cette strophe:

"Il ne s'inquiète ni du manger ni du boire; il n'attend rien de personne; il n'est attaché ni à son corps ni à la vie même."

Majanu errait çà et là dans un oubli de soi total, son seul espoir étant de s'unir à Laïla. Les gens de la ville le prenaient pour un fou. Le roi, convaincu de la sincérité de son amour, s'émut. Comme un bijou se fondrait en or, s'effaçant complètement, Majanu avait fait l'offrande de sa vie à sa bien-aimée. Il la voyait partout. N'étant conscient que de Laïla, il avait transcendé la distinction entre "toi" et "moi". Le roi fit alors proclamer que tous devraient donner à Majanu ce dont il avait besoin, le boire et le manger, les vêtements et les chaussures, puis adresser les factures au trésor royal. Ainsi, sans le chercher, Majanu avait-il tout obtenu par sa

contemplation de Laïla.

La nouvelle se répandit comme un incendie. Les indigents, les paresseux et les parasites l'apprirent eux aussi. Ils pensèrent qu'il y aurait intérêt à devenir un Majanu. Et les Majanus se multiplièrent! Chaque jour apparaissait un nouveau Majanu. Quiconque prétendait être Majanu recevait gratuitement nourriture, vêtements, chaussures, et toutes les factures étaient envoyées au trésor royal.

Le roi apprit avec consternation que les dépenses de Majanu s'élevaient à plusieurs milliers de roupies! Il fit faire une enquête; on lui dit que le nombre des Majanus dépassait un millier! Il s'en inquiéta à juste titre; sa pitié s'avérait bien coûteuse! Mais que faire? Son premier ministre qui était extrêmement habile, lui dit alors: "Majesté, si vous me donnez pleins pouvoirs, je réglerai cette affaire d'une manière qui vous satisfera."

Le roi accepta. Le premier ministre envoya le crieur public proclamer aux alentours que dans sept jours, Majanu serait pendu à midi pour avoir souillé le beau nom de la princesse en déclarant qu'il l'aimait.

Comment décrire l'état des faux Majanus? L'un jeta ses vêtements neufs, l'autre ses chaussures, un autre son chapeau. Ils coururent se cacher au loin. L'un trouva un emploi dans un bureau, l'autre se plaça comme domestique, un autre comme veilleur de nuit. Tous les Majanus, mortellement effrayés par la potence, cherchaient à cacher leur identité. Ils disparurent tous. Seul demeura l'authentique Majanu. Il était, bien sûr, prêt à toute éventualité. Peu lui importait d'être pendu ou brûlé vif. Il était prêt à sacrifier sa vie, car il n'y attachait aucun prix. Il ne tenait qu'à Laïla. Il ne faisait plus qu'un avec elle.

Mes chers enfants! En bien des domaines il vous faut subir certains "tests". La sincérité, l'intensité de votre méditation seront de même mises à l'épreuve. C'est par de telles épreuves qu'un vrai Majanu ou qu'un véritable aspirant atteint Laïla

ou Dieu. Sinon il doit abandonner sa chemise, ses chaussures, et s'enfuir. Ceux qui méditent vraiment sont comme Majanu. Ne faites donc pas semblant, méditez réellement. Vous trouverez la vraie joie.

Adorez en vous la Shakti aux cinq visages, pensez sans cesse à Shri Gurudev; fondez-vous en lui comme le bijou se fond en or. Celui qui s'efface en méditation, devenant un avec son *ishta devata*, atteint l'état transcendant et trouve la plénitude.

Lorsqu'un sadhaka réalise le néant des choses et voit son propre Soi pénétrant tous les êtres, de Brahma jusqu'au moindre insecte, il goûte la Béatitude, et l'amour emplit tout son être. Il a, en vérité, retrouvé l'éternité. L'intensité de sa dévotion lui a ouvert les portes de la Connaissance. Dans les événements du monde comme en lui-même, il ne voit, il ne sent que le Jeu de la Shakti que lui a révélé le Guru et dont il chante les gloires. Pour lui, il n'y a plus alors ni douleurs ni larmes. Il est parvenu, dit Muktananda, à être l'incarnation parfaite de Nityananda, "la Félicité absolue".

Ainsi, le vrai mène à la Vérité et la simulation à l'Erreur. A vous de choisir. Pour parvenir à la vraie réalisation, méditez sincèrement. La paix suprême n'est pas loin; elle est en vous, en votre âme, mais une purification de tout l'être est nécessaire afin qu'elle se révèle.

Le secret du détachement

Le détachement mène à la paix profonde : c'est là une vérité incontestable. Ce détachement est en lui-même l'accomplissement le plus haut, mais il en existe d'innombrables modalités. On renonce à son foyer, à sa religion, mais on continue à se lamenter n'ayant pas trouvé la paix. Celui-ci abandonne ses vêtements, se couvre le corps de cendres sacrées et devient *sannyasi*, mais en vain. Celui-là renonce au poisson, mais boit du lait et en tire vanité. Certains renoncent aux femmes, d'autres à leur famille, d'autres à la parole, mais tous restent avides de paix et ne savent comment la trouver.

“La paix suit le renoncement”,

dit le Seigneur Krishna dans la *Bhagavad Gita* (XII, 12). Mais à quoi faut-il renoncer? Et comment? Telle est la question. Le renoncement sert de prétexte à toutes sortes d'affectations qui finissent par repousser tout le monde, comme par exemple le fait de se percer les oreilles ou de s'arracher les cheveux.

On s'imagine trop souvent qu'on ne peut trouver la paix qu'en se retirant dans une grotte de montagne ou dans une forêt, et non pas en vivant dans le monde. Les gens qui n'ont d'autre horizon que leur famille, leur maison et leurs plaisirs matériels insipides se figurent que la méditation, le détachement et le yoga sont réservés aux *sadhu* et aux *sannyasi* qui ont abandonné leur foyer. Mais, dit Muktananda, le yoga, la méditation et le détachement sont destinés précisément à ceux qui sont pris par leur vie dans le monde, leur femme et leurs enfants, leurs usines, leurs affaires et leur fortune.

• Que le détachement soit essentiel, cela est évident. Mais

en quoi consiste-t-il? D'innombrables renonçants errent en mendiant, fiers d'avoir tout abandonné, exhibant les signes du détachement. Gardez-vous de ces formes de renoncement qui ne mènent à rien. Le détachement est indispensable, certes, mais il doit être intelligent.

En Inde, on rencontre beaucoup de soi-disant *sannyasi* qui ne mangent que lorsque la nourriture leur est déposée directement dans les mains. Il y en a même certains derrière lesquels on est obligé de courir tout le jour, en transportant leur repas qu'ils prendront peut-être le soir, si bon leur semble. Quelqu'un me dit un jour: "Swamiji! Voyez, quel *sannyasi* remarquable! Il ne mange que lorsqu'on le nourrit. Il y a six personnes chargées de prendre les dispositions nécessaires pour qu'il puisse manger."

Je lui répondis: "Ecoutez, mon ami, je prends mes repas de mes propres mains et toujours à la même heure. J'ai renoncé à la demi-douzaine de gens qui sont au service d'un seul. Je me sers moi-même. Passer pour quelqu'un qui a renoncé au monde, mais détourner six personnes de leur travail, n'est-ce pas une plaisanterie?" N'est-ce pas le comble de la bêtise que de manger ou de boire seulement ce qui vous est offert? Le détachement doit être fondé sur la connaissance de la vérité. Sinon, à quoi bon? L'un renonce à sa maison, mais c'est pour en bâtir une autre dans un ashram ou une forêt. L'autre se défait de ses vêtements blancs pour porter la robe ocre, mais seule la couleur du vêtement, la forme extérieure a changé. Demandez-vous donc quel intérêt ont toutes ces mortifications et pourquoi elles ne vous donnent pas la paix dont parle le Seigneur Krishna.

Il serait bon de méditer, à ce propos, sur le cas de Sikhidhwaja, cité dans le *Yoga Vashishta*. C'est l'histoire du véritable "éveil" qui calme l'esprit et donne la paix suprême. Le roi Sikhidhwaja désirait ardemment la libération et sa recherche spirituelle était sincère. Plus les jours passaient, plus il brûlait de réaliser la Vérité ultime. Il recherchait la compagnie des

grands saints, sages et rishis et poursuivait son sadhana. Ayant pratiqué toutes sortes de disciplines, il en conclut que la réalisation était impossible sans détachement. Il décida alors d'abdiquer, de confier le royaume à la reine et de se retirer dans une forêt.

Il fit appeler Chadula, sa reine bien-aimée, et lui ouvrit son coeur. "Je ne peux vivre sans la paix intérieure, lui dit-il; je suis dans l'ignorance et dans l'angoisse. Je ne puis me défaire de l'orgueil d'être roi, mais le fait est que je dors et mange comme le commun des mortels. Je m'imagine que la mort m'épargnera, mais qui donc sur cette terre n'a pas été dévoré par le temps? Insensé que je suis! Pourquoi n'abandonnerais-je pas tout de suite cette vie éphémère, puisqu'après tout elle doit finir un jour? O Chadula! Tu es ma reine, mon épouse bien-aimée, et je te dois tant! Accorde-moi encore une faveur. Je t'en prie, prends ma place et gouverne le royaume, afin que je puisse librement chercher la paix et apaiser la soif de mon âme."

La reine était pleinement consciente de l'état d'esprit du roi. Elle avait acquis le don de connaître le passé, le présent et l'avenir en pratiquant le yoga. Elle voyait bien que le roi était victime d'une fausse idée du renoncement. Mais ce n'est pas en discutant avec lui qu'elle lui aurait fait entendre raison. Comme elle voyait clair en lui, elle le laissa partir. ●

Le roi se retira donc dans la solitude des forêts himalayennes, construisit une hutte dans une région inhabitée et se mit à pratiquer son sadhana : méditation, concentration, répétition de mantras et austérités. Comme il se soumettait à de rudes épreuves, son esprit devint de plus en plus agité. On ne trouve, en effet, la paix et la joie qu'en menant une vie qui correspond à son *dharma*.

Le roi, qui avait longtemps vécu dans le faste royal, était maintenant vêtu d'écorces rugueuses, habitait une paillote, et dormait sur une peau de daim. Il prenait son bain dans l'eau glacée, vivait de racines et de fruits, en un mot, menait

une vie d'ascète. Le trouble de son esprit grandissait chaque jour. Au lieu de trouver la paix, l'équanimité et la joie qu'il était venu chercher, il devint de plus en plus inquiet et accablé. Il persévéra cependant, car il était sincère, et pensa que son renoncement était insuffisant.

Pendant ce temps la reine Chadula dirigeait les affaires du royaume. C'était à la fois une grande yogini douée d'omniscience et une épouse fidèle. Sans avoir eu besoin de quitter son palais pour la solitude des forêts, elle avait, dans la grotte du coeur, trouvé la paix et atteint l'égalité d'âme. En toutes circonstances, elle demeurait consciente du Seigneur suprême. L'univers était à ses yeux le déploiement de la toute-puissante Chiti; libérée du sens de la différenciation, elle regardait toutes choses comme des vibrations de Chiti. Elle était, au sens spirituel du mot, une parfaite *sannyasini*. Elle n'avait pas abandonné sa maison, mais le sens de la séparation qui nous aliène notre propre Soi. C'est pourquoi elle était aussi libre d'inquiétudes dans ses affaires temporelles qu'elle l'était en méditation. Plus encore, par le pouvoir du yoga, elle avait la capacité de se déplacer avec la Perle Bleue pour véhicule, et pouvait, en outre, assumer n'importe quelle forme. Elle avait souvent parlé à son mari de la vraie nature du Soi, mais le roi, qui ne voyait en elle qu'une épouse, n'avait pas compris. Il est vain de vouloir faire entendre raison à quelqu'un avant que le moment n'en soit venu. La reine, dans sa haute sagesse, patienta donc dans l'attente d'une occasion favorable. Par la méditation, elle se tenait sans cesse au courant de l'état d'esprit du roi. Sa vision intérieure lui permettait de voir ce qu'il faisait et ce qu'il ne faisait pas.

Le roi, lui, pratiquait le renoncement avec un zèle croissant. Son corps s'émaciait; il ne se nourrissait que de fruits, d'abord un jour sur deux, puis un jour sur trois, et finalement un jour sur cinq. Ces excès inquiétèrent la reine. Elle ne put attendre plus longtemps. Grâce aux pouvoirs surnaturels que lui avait donnés le yoga, elle changea de forme et de nom, et

apparut au roi sous la forme d'un rishi nommé Kumbha. Le roi fut étonné de voir un rishi qu'il ne connaissait pas. Il l'accueillit avec respect et lui offrit un siège. Kumbha s'informa de son état. Le roi lui dit alors qu'il se trouvait dans un état bien pitoyable, puis il ajouta: "Vénérable rishi! Je n'ai pas encore trouvé la paix. Je vous en prie, indiquez-moi le moyen d'y parvenir."

"Majesté, répondit le rishi, il n'y a qu'une seule voie, le détachement." Et sur ces mots, il disparut. La réponse du rishi plongea le roi dans la plus grande perplexité. Il se mit à réfléchir: "A quoi donc faut-il renoncer? Que puis-je abandonner de plus? J'ai tout quitté, mon trône, ma fortune, ma gloire, ma puissance, mon confort. Je me suis détaché de tous ceux qui m'étaient chers : de mes proches, de mes amis, de toutes mes relations; je vis dans une hutte de paille, au milieu d'une forêt, en pleine montagne. Et pourtant le rishi Kumbha me dit de renoncer. Qu'est-ce que cela veut dire? Que me reste-t-il encore à abandonner?"

Le doute l'oppressait. Il décida d'abandonner sa hutte, sa peau de daim, son *kamandalu* et même l'écorce qu'il portait. Alors, Kumbha se présenta à nouveau auprès du roi-ascète et dit: "O roi! Etes-vous heureux? Avez-vous trouvé la paix?"

"J'en suis encore si loin! Cela me désespère," répondit le roi.

"Votre détachement n'est pas encore parfait, semble-t-il," dit le rishi, et il disparut.

De nouveau le roi songea amèrement à ce qu'il pourrait abandonner de plus. Il poussa le renoncement jusqu'à l'extrême. Il résolut de se défaire de tout ce qu'il possédait, y compris de son corps. "Je vais allumer un bûcher, se dit-il, et y jeter toutes mes affaires. Puis je m'y jetterai moi-même. Quand ce corps sera consumé, je trouverai certainement la paix." Il alla chercher du bois sec dans la forêt, dressa un grand bûcher et l'alluma. Alors, il jeta au feu ses dernières

possessions l'une après l'autre s'adressant ainsi à chacune d'elles: "O ma chère hutte! J'ai vécu si longtemps sous ton toit, mais sans trouver la paix. Maintenant je t'offre au Feu. Mon cher *kamandalu*! J'ai bu ton eau pendant tant de jours, mais sans trouver la paix. Maintenant je t'offre au Feu." Il jeta aussi sa peau de daim et son vêtement d'écorce. Tout y passa... Il ne lui restait plus que son corps nu. Tournant trois fois autour du bûcher (*pradakshina*), il dit alors: "O mon cher corps! Pour te plaire, je t'ai offert toutes sortes de mets savoureux, mais je n'ai pas trouvé la joie. Je t'ai donné toutes sortes de bains parfumés, mais je n'ai pas trouvé la paix. Je t'ai offert les jeunes filles les plus belles, mais cela ne m'a pas satisfait. En dépit de tout cela, je n'ai pas trouvé la sérénité."

Il était sur le point de se jeter au feu, lorsque le rishi Kumbha apparut. Saisissant le roi par la main, il s'écria: "Arrêtez, attendez, ô roi! Quel acte insensé! Quel crime effroyable allez-vous donc commettre!"

Le roi répondit: "O rishi, après avoir renoncé à tous mes biens, je veux maintenant abandonner mon corps en l'offrant au Feu. Ceci m'apportera sans aucun doute la paix suprême."

Alors Khumba lui dit: "S'il suffisait de brûler son corps pour trouver la paix, tout le monde, pour sûr, se jetterait au feu! Mais comment trouver la paix, le corps une fois consumé? O roi, vous n'avez pas compris à quoi vous devez renoncer. Le corps, fait de chair et de sang, est une oeuvre admirable. Il est né de l'union de cellules appartenant à vos parents. Il en est le produit. En quoi donc est-il vôtre, que vous puissiez en disposer? Est-il juste de détruire un corps que d'autres ont créé et de croire que vous renoncez par là à quelque chose qui vous appartient? En vérité, celui qui a atteint la vraie connaissance par la grâce du Guru, de quoi doit-il se défaire sinon des notions de "moi" et de "mien"?"

En écoutant les paroles du rishi, le roi réalisa qu'il n'avait pas le droit d'abandonner ce corps qui n'était pas son bien

mais un don de Dieu.

Et vous-mêmes, trouvez-vous juste de négliger le corps, d'en compromettre la santé par une vie irrégulière, ou de l'affaiblir par manque de maîtrise et de discipline? Réfléchissez un peu. C'est à l'*abhinivesha*, qui est la source de toutes les souffrances, que nous devons renoncer. "Considérer comme nôtre ce qui ne nous appartient pas, et nous identifier avec ce qui n'est pas le Soi", telle est, selon les Ecritures, la définition de l'*abhinivesha*.

Le sens de l'ego, le sentiment d'avoir une existence séparée sont à l'origine de toutes nos afflictions; l'ego réduit Dieu à un soi individuel limité, le bonheur à la tristesse, et l'Un au multiple. Si le sens de l'ego (*ahamkara*) pouvait être annihilé et remplacé par l'expérience de *So'ham* ("Je suis Lui"), il n'y aurait plus rien à abandonner. Le monde n'est rien d'autre que pure Conscience.

Les formes de détachement, qui ne sont ni nécessaires ni consacrées par les Ecritures, n'apportent pas la paix mais la confusion. En fait, on peut être prisonnier de son détachement; il peut même prendre la forme d'une jouissance que l'on recherche. Par contre, celui qui fait preuve de discernement dans la jouissance des choses du monde est déjà loin sur la voie du véritable détachement. Pourquoi, pour quel but et pour qui le monde existe-t-il? C'est l'ignorance de la nature et de la raison d'être de l'univers qui est à l'origine de la souffrance. Réaliser que le monde est le jeu de la divine Chiti spiritualise la vie temporelle. La création de Dieu ne peut être autre que Lui-même. Elle est en vérité Son incarnation. L'effet n'est pas différent de la cause; la cause est cachée dans l'effet. Tel est le principe du Védanta.

Ignorer la présence de Chiti dans l'univers qui en est saturé, est le signe d'une mentalité non éclairée qui n'a pas réalisé l'Unité. Il est évident que tant qu'un être est aigri ou triste, le monde lui apparaîtra sous le même jour. Nous voyons le monde à notre image : cela va de soi. Que nous

soyions chef de famille, *sannyasi*, moine ou mendiant, le monde ne fait que refléter notre état d'esprit. Mais celui qui a reçu la grâce du Guru, qui a éveillé en lui la Shakti, et qui est le témoin du jeu de Chiti en son coeur, La verra se déployer et vibrer partout. Cela me rappelle ce verset :

“Celui qui sait que les pieds du Guru sont l'unique réalité ne se soucie pas de savoir si le monde est réel ou non.”

Que le monde soit réel ou imaginaire n'est qu'un sujet de spéculation scolastique, et la spéculation est stérile. Ce n'est que libéré des controverses que l'esprit peut discerner le jeu de Chiti, et voir que l'univers *est* Dieu. Celui qui a eu la vision du Divin ne trouvera jamais ce monde vide ou sans joie, mais n'y verra que Sa gloire.

Il ne s'agit pas de se détacher de son foyer, sa caste, sa communauté, son devoir, sa nourriture, son corps, ou de l'action désintéressée dans le monde, mais de renoncer au sens de la séparation, à l'*abhinivesha*. C'est alors seulement que la vérité cachée en nous et dans le monde extérieur peut se révéler; alors seulement que le sadhaka peut voir un même flot de Chit-Shakti se répandre dans le corps, dans l'action et dans tous les objets extérieurs. A ce stade, sa souffrance prend fin une fois pour toutes. Plein de respect et de dévotion pour les choses, il vaque à ses affaires quotidiennes avec aisance, car il y voit le Jeu divin.

Le roi Sikhidhwaja abandonna donc complètement l'*abhinivesha*, selon l'enseignement du rishi Kumbha, et aussitôt son esprit extraverti se tourna vers l'intérieur. Il descendit au plus profond de lui-même et pénétra jusqu'au Soi. Immergé dans l'état de *samadhi*, il n'était plus conscient que de l'Unité. Il transcenda les distinctions entre intérieur et extérieur, dualité et non-dualité, et trouva la paix. Il ressemblait à quelqu'un souffrant depuis longtemps d'insomnie qui, étendu auprès d'une source fraîche, glisse dans un long et profond sommeil, sous la caresse d'une douce brise. Lorsque l'esprit,

après avoir été agité si longtemps, trouve réellement la paix intérieure, il renonce à son activité pour ne faire plus qu'un avec l'âme. Le roi, ayant trouvé ce qu'il avait tant cherché, s'absorba dans la Joie divine. Puis, tournant à nouveau son attention vers le monde extérieur, il le vit pénétré de la même Félicité. Il avait déraciné de son esprit le sens de la séparation et vit sa joie intérieure reflétée au dehors. Il réalisa pleinement que Dieu est partout. Son attitude changea du tout au tout. Ne voyant que l'unité dans la multiplicité, il s'éveilla à la vie de son âme. Partout il percevait le Seigneur de l'univers. Il voyait maintenant que l'opposition entre solitude et société n'était qu'une illusion. Le voile de la distinction avait été consumé dans le feu de la Connaissance. Il n'avait plus de préférence pour les forêts ou les lieux inhabités et ne reprochait plus aux villes d'abriter des gens vulgaires et affairés. Il devint pleinement conscient que Celui qui se trouve dans les forêts, les grottes et les régions solitaires était aussi dans son palais. A cette prise de conscience, il eut le vif désir de retourner à son palais, et c'est ce qu'il fit. Après avoir reçu la grâce du Guru et découvert que le monde était une manifestation de Chiti, il se trouva spontanément en harmonie avec sa famille, ses sujets et le monde. Il gouverna son royaume tout en restant établi dans le Soi, acceptant de bon coeur tout ce que la destinée lui envoyait. Il sentait la divine Chiti vibrer de tous côtés et en toutes choses, dans la faim et la soif, dans l'espoir et le désespoir, la justice et l'injustice, la générosité et l'avarice, la paix et la colère.

Bien qu'il acceptât les différences pour des raisons pratiques, il n'était conscient en son coeur que d'une unité indifférenciée. Il avait pleinement réalisé la Vérité. Il percevait la lumière de son âme illuminant tout — les dieux, les êtres et les choses. Il voyait le même Dieu présent dans toutes les formes et tous les éléments de ce monde animé et inanimé.

O vous qui m'êtes si chers! Possession et renoncement n'ont de sens que tant que vous n'avez pas totalement réalisé

la Vérité. Mais en La découvrant, vous vous apercevrez que rien d'autre que votre Soi n'existe. C'est votre propre beauté qui se déploie de toutes parts.

Il est certain qu'"éveillé" ou non, vous devez porter les conséquences de vos actions passées. L'ignorant les subit en pleurant et regimbant, esclave des dualités, tandis que le sage, avec l'oeil de la Connaissance, voit le monde comme le jeu de la Chit-Shakti, comme la lumière de son âme, et y prend sa joie en toute candeur. Tous deux, l'ignorant et l'"éveillé", doivent vivre leur vie, mais l'un est accaparé par les plaisirs des sens, l'autre absorbé dans le jeu intérieur de Chiti. Ce dernier, à cause des immenses mérites accumulés au cours des vies passées, sera poursuivi par les richesses de ce monde et par la beauté. Il ne renaîtra pas. Il ne se laissera pas prendre au piège des délices des sens car il vit dans la béatitude, transformant les plaisirs en joie spirituelle. Ce yogi ne prend pas sa joie dans la stimulation des sens mais dans l'âme. Bien qu'il n'en laisse rien paraître aux yeux des profanes, il est véritablement le yogi, devenu un avec Dieu. Là où le profane ne voit qu'un agrégat d'éléments matériels, le yogi voit l'Être suprême. En toutes choses, à tout moment, il voit le Seigneur : c'est là sa méditation qui ne s'interrompt pas lorsqu'il vaque à ses occupations.

Pour le commun des mortels, il y a rupture entre les joies du monde et le but spirituel de la méditation. L'aspirant moyen doit diriger son attention vers un objet purement spirituel pour oublier sa soif de plaisirs. Mais le yogi est sans cesse en union avec le Seigneur ; qu'il mange, boive, dorme ou veille, toute activité est chez lui une expression du Divin. Telle est sa méditation qui se poursuit à toute heure du jour et de la nuit. Celui qui a atteint cet état est, en vérité, un yogi Siddha. Qu'il gouverne un royaume et vive dans le faste, ou soit totalement absorbé en lui-même et oublieux du monde comme Jadbharat, qu'il se comporte comme un fou ou devienne un *avadhut* nu comme Rishabdeva — bref, quel que

soit le fruit de sa destinée—il agit en tout sous l'inspiration de l'universelle Chiti. Chit-Shakti qui nous éveille à la Conscience de Shiva peut nous apporter succès ou revers, honneur ou infamie; tout est le don de Sa grâce et c'est à nous de le prendre pour tel.

A nous aussi de sentir l'amour de Shiva en toutes circonstances et de voir en elles Sa volonté. Cette attitude est spontanée chez celui qui a été béni par la grâce du Guru. Par contre, l'ignorant restera malheureux même dans les circonstances les plus favorables.

Le sens de la séparation ou de la différenciation est, chez l'homme, l'unique cause de la peur et de l'agitation. Voici, pour ceux qui croient à la réalité des distinctions, ce que disent les Ecritures :

“Celui qui ne perçoit ici-bas que différences, celui-là erre de mort en mort.”

(Brihadaranyaka Upanishad, 4-4-19)

“Celui qui fait ne serait-ce que la plus infime différence dans l'Un, se rend victime de la peur.”

(Taittiriya Upanishad, 2-7)

La peur n'existe plus pour celui qui est conscient du Soi en tous, qui est établi dans la Vérité et l'équanimité, qui a foi dans le Guru. Sans la grâce du Guru, l'homme est comme un poisson qui resterait assoiffé dans l'eau; il trouve insipide et stérile ce monde bienheureux. Dans son illusion, il croit voir un serpent là où il n'y a qu'une corde, et la peur le saisit. De la même façon, il projette ces faux concepts de “matière” et de “maya” sur cet univers conscient où la Chit-Shakti prend Sa joie, et il fait ainsi son propre malheur.

Si nous nous voyions sous notre vrai jour, nous découvririons qu'en notre nature la plus profonde nous ne sommes ni des animaux, ni des hommes, ni des citoyens de l'enfer, ni des dieux, mais des âmes pures et parfaites. Méditez donc sur cette vérité jusqu'à la faire vôtre.

Tant que le monde est perçu comme différent du Soi, l'acti-

tivité mentale subsiste. Cette activité de l'esprit, divorcé de l'âme, est cause de notre esclavage. Mais lorsque nous sentons notre âme vibrer dans le monde animé et inanimé, notre esprit abandonne son activité et se fond dans la divine Chit. Alors les concepts tels que maya, corps, dualité, se dissolvent tous dans la Conscience non-duelle. Partout, on ne voit que le Soi. L'Unique Existence, le but de toute recherche, Ce que l'on appelle *Sat-Chit-Ananda*, apparaît alors dans tous les noms et toutes les formes. En vérité, le monde est tel que chacun le voit. Lorsque l'âme illumine le regard, l'univers entier est perçu comme le Soi. Tout comme au soleil levant, ce qui n'était jusqu'alors que ténèbres devient lumière, ainsi à l'aube de la Connaissance, le monde apparaît comme le Soi.

La tendance à différencier est la racine de toutes les misères; elle nous condamne au cycle des renaissances et à l'esclavage des dualités, nous causant des souffrances sans fin. Les distinctions nous semblent réelles bien qu'elles ne le soient pas. Mais quand la grâce du Guru lève le voile de la dualité et que le sadhaka réalise Dieu en lui-même, alors c'est l'état de *jivanmukti*, l'état de spontanéité, le seul but valable de l'existence humaine, le don bienfaisant de la souveraine Chiti. Mais on ne saurait l'obtenir sans un éveil intérieur préalable que seul le Guru peut susciter; et pour en devenir digne, il faut suivre la voie qu'il nous montre, méditer selon ses instructions, et être plein de dévotion pour lui.

Chers sadhakas, pour terminer je vous dis encore: l'équanimité, voilà ce qu'il vous faut posséder, les discordances, ce à quoi il vous faut renoncer. Dès que vous demeurez dans l'attitude d'égalité, les distinctions s'effacent. La prise de conscience de l'unité de la Vie, c'est la vraie nature de chacun. En vérité, c'est l'Absolu. Tous les Saints et Shri Gurudev ont le pouvoir de transmettre cette réalisation.

La Voie de l'amour

La voie de l'amour, la voie de la *bhakti* ou de la dévotion, est une voie noble. L'amour est une vibration dynamique du coeur, une source de haute inspiration. L'amour est la nature même de Dieu dont l'essence est, selon les Ecritures, Joie suprême d'Etre, *Sat-Chit-Ananda*. Même si l'homme ne l'éprouve pas, l'amour existe en lui dans toute sa plénitude et sa splendeur. Un aveugle qui n'a jamais vu la lumière et qui en entend parler peut dire: "La lumière n'existe pas; je ne l'ai jamais vue; je ne peux même pas l'imaginer." Cependant la lumière existe, même s'il n'a pas la faculté de la percevoir. Ainsi, même si vous ne l'éprouvez pas, l'amour est là, caché dans le coeur, mais si vous ne faites pas l'effort nécessaire pour le découvrir et en suivre la voie, comment pouvez-vous espérer le réaliser?

L'amour est pur nectar. L'amour est immortel. Les *gopi* de Gokul réalisèrent Dieu par la seule voie de l'amour. L'amour est la lumière de la crypte secrète du coeur. Il jaillit du dedans et se répand dans tout l'être; lorsqu'il emplit les yeux, il donne son charme à tout ce qu'ils voient; lorsqu'il afflue dans les oreilles, il rend les sons mélodieux; lorsqu'il baigne la langue, il infuse aux saveurs son essence exquise. L'amour, c'est l'âme épanouie de joie dont les vibrations rendent les objets agréables aux sens. Si l'âme cessait de répandre son amour à travers les sens, ils se dessècheraient et tout leur paraîtrait insipide. En fait l'amour est comme le chiffre qui, précédant les zéros dans un nombre, leur donne leur valeur.

C'est dans la vie quotidienne que l'amour doit s'exprimer, un amour pur, désintéressé, qui ne dépend de rien, un amour pour l'amour de l'amour. Si l'amour est accompagné de désir, il n'est qu'un simple marchandage. L'amour est libre des notions de "tien" et de "mien", et de tout désir. L'amour est désintéressé, n'étant rien d'autre qu'amour.

Il y a tant d'amour dans le coeur humain, de quoi satisfaire non seulement un seul être, mais l'humanité entière. Les désirs, l'anxiété, l'incessante activité mentale sont autant d'obstacles sur la voie de l'amour; ce n'est qu'après une complète purification de soi que peut sourdre la source envoi-vrante de l'amour.

L'amour qui s'oriente vers la gratification des sens, vers des fins égoïstes est un amour dégénéré; il a perdu sa divinité; il n'est plus qu'attachement et ne peut mener à Dieu. Pour que l'amour grandisse, il faut donner, non prendre. Le sens de "tien" et de "mien" entrave son déploiement. L'amour doit s'étendre à tous sans distinction. Puisse-t-il devenir votre unique bien!

Un Guru avait un serviteur qui lui était totalement dévoué. Quelqu'un demanda un jour à celui-ci: "Comment vas-tu, frère? Parle-moi de toi, de la vie dans ton ashram. Souffres-tu de la chaleur ou du froid?" Le serviteur répondit: "Je ne sens ni la chaleur de l'été ni le froid de l'hiver. Je suis un simple serviteur qui ne connaît que le service de son Maître. Mon Guru seul sait si j'ai chaud ou froid, si je suis heureux ou malheureux." Quelle belle attitude! Il s'était donné sans la moindre réserve au service de son Guru. Que votre amour soit aussi pur et dépouillé; cet amour-là seul est divin et vous mènera à Dieu.

Ne vous accusez pas d'être impur, enclin à l'inertie, voué à la souffrance, ou né pour mourir. Nombreux sont les textes, les sectes, les religions qui méprisent le corps, le prenant pour une chose perverse et pitoyable. Et vous-même, avec quelle injustice ne traitez-vous pas votre corps qui peut deve-

nir divin par l'adoration fervente et le souvenir constant de Dieu, par la méditation et l'amour du Guru.

"Par la répétition du Nom de Dieu, le corps devient divin," dit Tukaram.

J'ai vu beaucoup de sadhakas qui maltrahaient leur corps au point de tomber malades. Chers aspirants Siddhas! Votre corps est le temple sacré de la divine Chit. Traitez-le avec le respect qui lui est dû, en restant purs et chastes, en prenant une nourriture saine et en portant des vêtements propres, simples et beaux.

Vous cherchez la paix intérieure, mais vous haïssez votre corps et vos sens. Vous désirez ardemment la joie profonde, mais vous traitez votre corps avec hostilité, comme s'il était votre plus redoutable ennemi, alors qu'il est le moyen de parvenir à cette joie de la libération. Quand vous découvrirez votre être intérieur, vous réaliserez que le corps n'est pas un vain objet mais un temple d'une beauté riche de sens; et, en le considérant comme tel, vous libérerez en vous la source de l'amour. Songez que la joie toujours nouvelle qui se révèle en méditation réside dans le coeur comme une force vibrante et libre. Si vous voulez devenir un avec Dieu et avec votre Guru bien-aimé, si vous voulez puiser à la source intérieure de l'amour, il ne faut pas vous haïr vous-même, mais au contraire laisser l'amour se déployer en vous indéfiniment jusqu'à comprendre en lui l'univers tout entier.

Chers aspirants Siddhas! Pour réaliser l'amour, dont le corps est le siège, il vous faut connaître ses composants et leurs fonctions, et prendre soin de lui avec respect. Pendant de nombreuses vies vous avez eu la forme humaine pour compagne. Depuis longtemps elle partage les joies et les peines de vos diverses quêtes. Elle est l'instrument de votre sadhana, l'échelle permettant d'accéder à la Cité de la libération, le temple glorieux du Soi. Dans le Saint des saints de ce temple, demeure le Seigneur de l'amour, le Maître Suprême. C'est pourquoi Muktananda dit que le sadhaka éveil-

lé, qui a réalisé la vérité du corps, ne le traite plus avec méfiance et hostilité. Ceux qui considèrent leur corps comme un simple instrument de plaisir et le regardent du même oeil que tout autre lieu de plaisir, en souillent la pureté, l'outragent et le dégradent. Ceux qui maltraitent leur corps en le réprimant impitoyablement remplissent leur coeur de larmes au lieu de le remplir d'amour. Ils prient le Seigneur de les délivrer de la prison du corps, mais ce n'est pas le corps qui les fait prisonniers.

Le corps est la demeure de votre âme, l'instrument de toutes les expériences de la joie et de la douleur. Il est votre serviteur toujours docile, toujours prêt à aller là où vous le conduisez. Que vous vouliez le faire courir, monter à cheval ou le mettre au repos, que vous lui donniez une nourriture frugale ou consistante, il accepte tout sans se plaindre. Que vous le couvriez des bijoux les plus précieux, d'un simple langouti ou de haillons, il est également heureux. Le corps est un serviteur et un ami sans égal.

Considérez les cinq éléments fondamentaux composant votre corps: la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace. Que la terre est donc belle, mère d'innombrables êtres, d'innombrables moissons! Comme l'eau est pure, qui donne la sève aux épis, aux fleurs, aux fruits, aux plantes grimpantes et aux arbres; elle purifie tout, elle nourrit tout; comme elle déborde d'amour! Et le feu, qui habite tous les êtres et leur donne sa force à la mesure de leurs besoins. Sous la forme du feu gastrique, il digère les aliments. Il vit en tout, dans le bois et dans la pierre, s'accordant à la nature de chaque chose. Quel exemple d'amour désintéressé qui embrasse tout! L'air forme le prana, c'est la vie même de l'homme; sans le prana, le corps n'est qu'un cadavre; l'air imprègne tous les êtres, animés et inanimés et meut le monde entier. Enfin l'éther qui semble évoquer l'âme à jamais détachée... l'éther, champ de toutes les activités! Et ce corps, composé de ces cinq éléments, est pénétré, dans chacune de ses cellules, par la

Conscience universelle, la Chit-Shakti. Voyez donc comme il est pur et beau, ce véhicule de l'Esprit, et prenez-en soin comme d'une création divine.

Réfléchissez un peu. N'est-ce pas pure folie que d'accuser ses yeux, de les blesser ou de les arracher parce qu'ils brûlent d'envie, de jalousie, de colère ou d'avarice en voyant la fortune et la beauté d'autrui? Est-il juste de châtier les yeux innocents au nom du renoncement ou pour se libérer des illusions? Ne sont-ils pas vos amis fidèles? Ce ne sont pas eux qui éprouvent attirance ou répulsion pour qui que ce soit; ils ne font que voir; vos sens sont constamment à votre disposition. Vous pouvez confier à votre corps n'importe quelle tâche, il l'accomplira toujours volontiers. Que vous soyez plein d'amour ou de violence, le corps coopère toujours. Il s'accorde à votre ambition ou à votre aspiration. Il reflète fidèlement vos sentiments. Rendez hommage aux déités qui président à vos sens, telles le soleil et la lune situés dans vos yeux. Adorez le Seigneur suprême qui préside aux fonctions de vos différents organes. Que cette adoration ne soit pas mécanique, mais déborde d'un amour pur et sans désir. Toutefois, le contrôle de soi et la maîtrise des sens n'en sont pas moins essentiels. Je ne fais que plaider pour que le corps ne soit pas traité indignement sous prétexte de discipline ou de renoncement.

Votre corps est un merveilleux chef-d'oeuvre de l'art divin et recèle de grands secrets? En lui existe un trésor de connaissance. C'est par lui que vous pourrez avoir accès au Mont Kailas ou à la Cité immuable, au Vaikuntha, à la Cour de Dieu. Que feriez-vous sans lui? N'est-ce pas au dedans de ce corps que vous atteignez finalement le Soi par la méditation?

Ils sont en vérité doués de nombreux pouvoirs vos organes des sens, vos muscles, vos nerfs, votre cerveau! Apprenez à les connaître. Ils ne peuvent travailler contre vous. Ils ne sont ni bons ni nuisibles; ils sont complètement détachés,

n'obéissant qu'à votre esprit. C'est la même Shakti qui assume en vous la forme du désir, de la colère, de la convoitise ou de leurs contraires, se servant de vos sens comme moyens d'expression. Muktananda vous exhorte à méditer pour attiser en vous la flamme de l'amour. Lorsque l'amour commencera à vibrer dans tout votre être, le détachement et la connaissance jailliront spontanément de l'intérieur. Jusqu'à présent, vous avez crû trouver l'amour en ouvrant vos sens au monde extérieur et à ses plaisirs. Mais si vous pouviez vous reconnaître vous-même comme divin, votre esprit n'aurait plus à vagabonder de la sorte. Après tout, qu'y a-t-il dans le monde extérieur? La méditation, elle, libère le flot de l'amour vrai. Celui qui cherche le plaisir use et abuse de son corps jusqu'à épuisement, et se met alors à le mépriser, se rendant misérable. Un renonçant tourmente son corps avec une animosité qui ne connaît pas de répit, le persécute par des austérités excessives, tout en aspirant ardemment à la joie de la libération! Dites-moi, n'est-il pas absurde de lutter sans cesse contre ce corps admirable, au lieu d'en faire votre allié? Quel détachement est-ce là que cette haine du corps? N'oubliez pas qu'il est un don divin qui doit participer à l'extase, et que la lumière du *sahasrar* peut l'imprégner tout entier. Il est l'instrument de votre réalisation spirituelle. N'est-ce pas pure folie que de l'avilir en se vautrant dans les plaisirs des sens ou de le martyriser sous prétexte de renoncement? Soyez donc conscients de la valeur du corps; il est le véhicule dans lequel vous devez accomplir votre voyage vers la délivrance. Apprenez à le maintenir en parfait état et traitez-le avec amour et respect. Ne l'épuisez pas; nourrissez-le plutôt du nectar de l'amour divin et vous vous approcherez de Dieu.

Il y a quelque temps, j'ai lu le récit authentique des derniers moments d'un saint qui était parvenu à la Réalisation. Ce saint savait quand il allait mourir. A la veille du grand Départ, il fit ses adieux à tous d'un coeur plein d'amour et de gratitude

et, leur demandant pardon des fautes qu'il avait pu commettre à leur égard, les pria de le bénir. Il salua ensuite toutes les directions, les cinq éléments* fondamentaux et rendit hommage au Guru qui octroie la Connaissance. Enfin s'adressant à son corps, ce corps qui l'avait mené au terme de son voyage spirituel et aidé à réaliser le Divin, il le remercia en ces termes : "Cher corps, avec ton soutien constant, j'ai pu trouver Dieu. Du fond du coeur, je te remercie. En dépit de toutes les souffrances que je t'ai infligées, tu m'as toujours aidé. Grande est ma dette envers toi ! J'ai atteint, en méditation, grâce à toi, l'état suprême de *nirvikalpa*. O mon corps bien-aimé ! Tous les dons que j'ai reçus, intelligence, sensibilité, je n'ai pu les développer qu'avec ton aide, et je te dois toutes les joies qu'ils m'ont données. Je te serai à jamais reconnaissant. O mon ami ! Parfois j'ai péché contre toi, consciemment ou non, mais tu as toujours été bon envers moi. Sans jamais te venger des injustices dont tu as été l'objet, tu m'as assisté comme l'ami le plus fidèle. Sans toi je n'aurais jamais pu accomplir mon sadhana ni réaliser Dieu." S'étant ainsi adressé à son corps, le grand saint s'immergea dans l'Absolu.

Chers aspirants Siddhas, répondez-moi : avez-vous jamais témoigné à votre corps une telle reconnaissance ? Lui avez-vous jamais fait goûter la joie que donnent la contemplation du Soi, la méditation, les hymnes, les chants, et la répétition de *So'ham*, harmonisée avec votre souffle ? Lui avez-vous jamais exprimé votre gratitude en observant des voeux sacrés, en lui offrant une nourriture saine qui aide à prolonger son existence ?

Ne vous conduisez pas en ingrat à l'égard d'un ami si cher. En évoquant ces mots pleins d'amour : "O mon corps bien-aimé", une joie profonde monte en moi. Si vous pouviez réagir ainsi à de telles paroles, vous seriez prêts à trouver la Joie suprême.

Chers sadhakas, soyez vigilants ! Celui qui a réalisé la valeur de son corps l'orienta vers le yoga, la méditation, et la

voie de l'amour. Si vous devez éprouver de la colère, que ce soit contre la colère, non contre le corps. C'est dans le corps que vous récoltez les fruits de vos actions; dans le corps que se fait le sadhana, et c'est grâce à lui que certains se sont distingués dans différents domaines. Grands sages, rishis, rois, guerriers, peintres, poètes, acteurs et athlètes, tous ont accompli leur mission dans le corps; et des êtres divins tels que le Christ et le Bouddha ont dû eux aussi, prendre un corps pour nous apporter la Lumière.

Un corps oisif n'est bon à rien. Disciplinez-le par le travail régulier, les *asana*, le *pranayama*, et la méditation; gardez-le pur comme un temple. Réglez votre régime alimentaire et vos moments de détente. Par cette discipline, puisse votre corps être baigné de lumière et rayonner d'amour! Telle doit être votre aspiration.

Vous vous plaignez de ce que votre esprit impose au corps et aux sens toutes ses volontés. Pourquoi brimer le corps pour contrôler l'esprit? A quoi bon punir Pierre si Paul est coupable? Je reconnais que l'esprit est instable et inconstant, et qu'il est la cause de bien des maux. Toutes les disciplines spirituelles visent à la maîtrise de l'esprit. Les yogis apprennent diverses techniques dans ce seul but; mais souvent ils n'en tirent qu'orgueil et vanité au lieu de trouver l'amour, le bonheur et le contentement de l'âme, et continuent à se lamenter sur l'instabilité de l'esprit. Je vous demande donc une fois de plus: avez-vous jamais offert à l'esprit un objet digne de lui? Si vous lui offrez un lieu où il puisse se fixer, il y demeurera avec joie et cessera de vagabonder.

Il y avait une fois un Swami qui demeurait dans un petit village. Il vivait dans une hutte toute simple, se trouvant riche dans sa pauvreté. Un jour, l'homme le plus fortuné de la ville voisine se présenta près de la hutte pour avoir le darshan du Swami. Celui-ci étant sorti, son disciple pria le millionnaire de s'asseoir, mais ce dernier refusa. Il se mit à faire les cent pas sous un arbre, au grand étonnement du disciple. Le

Swami fut bientôt de retour et le disciple ne put lui cacher sa surprise devant le comportement du visiteur. Le Swami répondit: "Après tout, frère, nous sommes des mendiants. Nous n'avons pas d'endroit convenable où nous pourrions le faire asseoir. C'est pour cette raison qu'il faisait les cent pas." Ainsi en va-t-il de l'esprit : s'il trouve un siège confortable, il cessera de vagabonder. Vous êtes dans la même barque. Votre esprit recherche toujours son intérêt.

O esprit insatiable! Que ne ferais-tu pour ton plaisir, ton intérêt et ta paix? Mais tu restes triste et désemparé. Tu t'engages sur la voie de la Connaissance mais tu es vite lassé. Tu apprends quelques éléments de yoga; cela t'exalte un moment, puis tu te décourages. Tu recherches les plaisirs des sens, croyant y trouver l'amour, mais tu restes insatisfait, hanté par le cauchemar de l'agitation.

Que ton amour soit pour tout et pour tous et s'élargisse à l'infini! Si tu n'aimes pas, comment peux-tu trouver la paix? Il n'y a rien au monde, dans cette manifestation divine, qui soit hostile à ton être vrai; sois donc pur de coeur et sans inimitié, et que tout dans cet univers soit pour toi une occasion d'apprendre à aimer.

L'esprit possède de grands pouvoirs; si seulement vous saviez les utiliser! Certains *sadhu* peuvent accomplir des miracles grâce aux seuls pouvoirs que donne le yoga. Si vous parvenez à connaître pleinement votre esprit, vous découvrirez quel merveilleux ouvrier il est. C'est un grand créateur en puissance. Ne le considérez donc pas comme votre ennemi. Descendez au plus profond de vous-même ne serait-ce qu'une fois : alors votre esprit ne bougera plus. Spectacles, festins, musiques, parfums, tous les objets les plus attrayants, ne suffiront jamais à le contenter. Cette instabilité, cette exubérance de l'esprit sont le signe qu'il cherche plus loin. Si l'esprit n'était pas doué de cette mobilité, un colérique serait pour toujours cloué à sa colère, un avare pris au piège de son avarice; l'ignorant serait pour toujours figé dans son illusion et

le lascif rivé à son désir. Un homme riche serait pleinement satisfait par sa richesse et un artiste par son art. Mais il n'en est rien. Chacun semble reconnaître que la paix ne se trouve ni dans la richesse, ni dans l'art, ni dans la beauté, ni dans les plaisirs des sens, mais en Autre Chose; et tant que votre esprit n'a pas trouvé cette Chose, il continuera à errer çà et là, jusqu'au désespoir.

L'esprit a soif de paix et d'amour. Il aspire secrètement à l'union avec Dieu et cette aspiration est, en vérité, la seule digne de lui. S'il est agité, s'il abandonne une activité pour une autre, comme un papillon qui voltige de fleur en fleur pour en boire le suc, c'est qu'il n'a pas encore trouvé le siège du parfait repos. Tant qu'il ne s'absorbe pas complètement dans la concentration du Soi, il reste fluctuant. Mais si, par la grâce de Kundalini, il peut s'immerger dans la méditation, et découvrir la Lumière intérieure, il goûtera la Béatitude. Rappelez-vous que l'esprit ne vous laissera pas de répit tant qu'il n'aura pas trouvé le repos dans l'âme. Mais s'il y parvient, un changement profond s'opèrera en vous. Pure comme une source, la paix se répandra en tout votre être.

L'esprit ne peut trouver pleine satisfaction qu'en Dieu. L'ayant trouvé, plus rien ne peut l'En détourner; il a tout obtenu. C'est donc l'insatiabilité de l'esprit qui vous force à chercher la paix et la Vérité. De même, il ne peut trouver le repos qu'en Dieu. Aussi, l'instabilité de l'esprit est-elle, en ce sens, un élément positif, une force à votre service. C'est elle qui vous a mis sur la route du Siddha Yoga, elle qui a intensifié votre intérêt pour la méditation et vous a apporté la grâce d'un Siddha.

Chers aspirants! Gardez présentes à l'esprit ces paroles de Muktananda, qui sont le fruit de son expérience. On peut déclarer avec assurance: "Ma religion est la meilleure", mais si l'esprit n'y trouve pas la paix, elle ne le conduira pas à Dieu. On peut s'attacher à un mantra; tant qu'il ne rassasie pas l'esprit, il ne vous fera pas réaliser Dieu. Quels que soient

les cultes rendus, les rites ou les miracles accomplis, si l'esprit n'y trouve pas plénitude et repos, Dieu en est absent. Si l'esprit ne peut se reposer qu'un moment pour retomber à nouveau dans l'agitation et se remettre à vagabonder en quête de bonheur, il n'a pas encore atteint son but. Il peut être retenu un court instant par une illusion de paix, mais devient plus instable encore.

Au lieu de lui faire violence, par le pouvoir de la volonté, conduisez-le affectueusement à la source jaillissante du Soi durant votre méditation. Menez-le doucement vers la lumière du vrai bonheur. Tournez-vous vers l'âme bienheureuse : que votre esprit s'élançe vers elle avec toute son ardeur ! Si vous tentez de l'apaiser par force, par de rigoureuses austérités, sa turbulence et sa résistance décupleront. Dès qu'il trouvera la joie de l'âme, il n'aura plus aucune raison de se disperser, et se reposera, comblé.

Faites de votre esprit votre ami. Renoncez à votre animosité envers lui. Persuadez-le de partir à la découverte de votre âme. C'est en cela que consiste la méditation. Si vous considérez que votre esprit est pure Chit-Shakti et l'aimez comme tel, vous en ferez votre allié et vous parviendrez à l'appriivoiser car, pour apprivoiser, il faut aimer. Mais si vous le méprisez et lui êtes hostile, c'est lui qui vous vaincra. L'amour est, en vérité, le mantra de la victoire. L'amour est l'aimant qui attire Dieu. C'est la noble offrande qui transporte l'esprit d'extase. Immense est le pouvoir de l'amour ! L'amour réalise l'impossible. Seul l'amour peut unifier l'esprit et canaliser son énergie. Cessez donc de vous prendre pour des créatures impuissantes et pitoyables. Saturer votre cœur d'amour, et vous réaliserez alors votre grandeur.

La méditation vous fera découvrir le trésor d'amour qui est en vous. La méditation est votre vraie richesse. Ne la négligez pas.

Il y avait une fois un Siddha qui vivait dans une forêt. Un jour, un jeune sadhaka vint à lui et le supplia en ces

termes: "Père vénérable, je veux voir Dieu. Quelle méthode dois-je suivre?"

Le saint sonda du regard le coeur du jeune homme et lui demanda: "Qui aimes-tu?"

"Mais l'amour n'est-il pas un obstacle sur la voie qui mène à Dieu?" interrogea le sadhaka.

"Jamais l'amour ne peut être une entrave, répliqua le saint, c'est le désir et la passion qui sont les obstacles. L'amour est la nature même de Dieu. Elargis ton amour jusqu'à ce qu'il embrasse le monde entier. Au lieu de n'aimer que toi et tes proches, ouvre ton coeur à tous. Seul, cet amour-là peut te conduire à Dieu."

L'amour peut tout accomplir. L'amant de Dieu voit Dieu. Par l'amour, il atteint sans mal Celui qui est, dit-on, si difficile à atteindre. Les autres voies ne sont pas si simples. La voie de l'amour est par contre naturelle, car l'amour ne vous est pas inconnu. Vous n'avez pas à chercher l'amour au dehors par des pratiques difficiles, puisque sa source se trouve en vous. Que votre amour embrasse tout! Que votre coeur déborde d'amour! Plus vous donnez de l'amour, plus il jaillit de l'intérieur. Plus vous donnez, plus vous recevez. Qui prodigue l'amour est accueilli partout par l'amour.

J'ai vu tant de gens qui, au nom de l'amour, ne font que haïr. L'amour vrai ne connaît pas la haine. Il ne fait pas de distinctions entre grands et petits. Combien de soi-disant *bhakta* ai-je rencontrés, qui déclaraient d'un ton hargneux: "Nous sommes des fidèles de Vishnu, nous n'entrerons jamais dans un temple de Shiva." Quand l'amour s'accompagne d'une telle animosité, est-ce de l'amour? Aux yeux de l'amour, les distinctions de castes, de races ou de religions n'existent pas. L'amour unifie tout dans la conscience d'Unité au-delà des différences.

L'amour qui est en vous est une source intarissable d'expériences toujours nouvelles. Songez à la paix du sommeil profond. Découvrez d'où vient cette satisfaction indépendante

des sens. D'où vient la joie éprouvée à la rencontre d'un ami? D'où vient le plaisir ressenti devant la beauté des choses? Lorsque votre esprit est au repos, d'où jaillit soudain ce sentiment de plénitude? Si vous y réfléchissez, vous verrez que cette joie sublime se trouve cachée en vous. C'est cela, en vérité, l'amour. Cultivez l'amour. N'offrez au Témoin intérieur qu'un spectacle d'amour. Que votre amour pour toutes les créatures grandisse chaque jour, car l'amour est le fondement de tout.

L'amour est en quelque sorte une puissance nucléaire de transformation. Ne laissez pas votre coeur se dessécher en tuant l'amour en vous. Un être humain se rend responsable d'une grave injustice lorsque, par ignorance, il se considère comme un misérable pécheur et contamine les autres par son attitude. Un jour, je me rendis à Allahabad, au confluent des trois fleuves sacrés, pour prendre un bain rituel. Tandis que je me tenais assis sur la rive, un prêtre se présenta devant moi et me demanda de faire un voeu. En dépit de mon refus, il insista. Il apporta des fleurs ainsi que d'autres offrandes, et me dit: "Swamiji, répétez: je suis un pécheur!" Je rétorquai sur le champ: "Ce n'est pas moi qui suis un pécheur, c'est vous, et les gens de votre espèce, qui osez insulter les pèlerins, même en un tel lieu. Quant à moi, je n'ai plus de désir. Je suis pur et mes actions sont pures." A ces paroles le prêtre disparut. Celui qui se dévalorise étouffe en lui l'amour.

O vous qui aspirez à la Connaissance, sachez que sans amour tout savoir est vain. Il en est de même en ce qui concerne le yoga : sans amour, aucune discipline ne pourra jamais vous conduire à la joie de l'âme. Aimez le Divin en vous et prodiguez aux autres votre amour; mais qu'il soit désintéressé, sans désir ni attachement. C'est la seule arme capable de vaincre votre ennemie, l'Illusion. Il n'est pas nécessaire de lire toutes les Ecritures pour parvenir à la Connaissance. L'amour peut vous y mener; l'amour est une source d'inspi-

ration constante; aimer, c'est en effet connaître. Ne perdez pas votre temps à discuter de possession et de renoncement; tous deux ont peu d'importance. Seul importe l'éveil du Soi, dans la lumière de l'amour. Les techniques de yoga, l'étude ou la connaissance vont à l'encontre de l'amour, si la vanité les accompagne. Extirpez tout égoïsme en vous au moyen de l'amour. L'amour désintéressé apporte avec lui une immense paix. L'amour vous fera découvrir les trésors qui sont en vous.

Conduisez votre esprit vers le Soi, non par la force, la rétention du souffle ou l'ascétisme, mais par la douceur de l'amour. Que Dieu soit le seul objet de jouissance de tout votre être. Tukaram dit que celui qui ne vit que pour Nara-yana, qui est ivre de Lui, voit le monde déborder d'amour.

L'amour est votre nature même. Qu'il soit à la fois votre sadhana et votre réalisation la plus haute. L'amour est Dieu. Et l'amour est l'univers. C'est par amour que le Seigneur suprême s'est manifesté sous la forme de ce monde. L'existence n'est rien d'autre que la pulsation d'amour de la divine Shakti. L'amour est le moyen le plus direct de réaliser Dieu. Sans amour il est impossible de Le réaliser. L'amour est votre expérience intérieure la plus précieuse. Cherchez-le au dedans de vous; vous verrez la divine Shakti affluer à la vitesse de l'éclair dans tous vos fluides vitaux, dans les différentes formes de prana, à travers votre corps entier. En faisant l'expérience de la Shakti, vous ferez aussi celle de l'amour.

Vos mécanismes internes sont toujours en action, ils ne s'arrêtent jamais. Vos nerfs, vos muscles et votre sang accomplissent constamment leurs fonctions. Accomplissez, vous aussi, votre *dharma* avec le même enthousiasme, la même constance et le même amour, que vous soyez chez vous, dans un ashram ou ailleurs.

L'amour est l'essence même de l'homme; ayez une foi totale en son pouvoir de transformation. D'un simple mortel il fait un havre de paix, un temple de la Connaissance, un

océan de félicité. L'amour est, en vérité, la vraie beauté de l'homme, la gloire de son existence.

C'est pourquoi Muktananda répète: apprenez d'abord à vous aimer vraiment, vous et vos proches, puis que votre amour se déploie jusqu'à embrasser l'univers entier. Telle est la vraie dévotion, la voie qui mène à la joie de la connaissance, à la sérénité du yoga. L'amour englobe tous les yogas, et Shri Nityananda est cet amour. Approchez-vous donc du Sadguru avec amour, sans rien Lui demander, pas même la libération. Il est, en vérité, la Joie suprême, le But le plus haut de toutes les voies spirituelles. C'est par sa grâce seule que nous devenons dignes de son amour.

Plaire au Guru

Celui qui s'engage sur la voie du Siddha Yoga doit savoir que la perfection de la vie spirituelle est inaccessible par l'effort personnel seul. Dans la vie courante, nous faisons appel aux conseils et à l'aide des autres; à plus forte raison, pour suivre la voie du Siddha Yoga, du Kriya Yoga ou Kundalini Mahayoga, la grâce du Guru est-elle essentielle. Sur cette voie, il est presque toujours impossible d'atteindre le sommet sans être guidé par un Guru.

L'attitude moderne d'indépendance de pensée et d'absence de discipline est le pire obstacle sur la voie. Si un aspirant Siddha, se faisant une fausse idée de la "liberté", néglige l'obéissance au Guru, s'il n'a pas une foi solide en lui, ou s'il critique son comportement, il perdra peu à peu la force spirituelle qu'il a reçue de lui.

Quand un roi s'installe dans une nouvelle résidence, il arrive dans toute sa gloire, apportant richesse et beauté, faisant régner une atmosphère de joie, de charme et de splendeur. Mais lorsqu'il part, toute la gloire s'en va avec lui et la demeure royale est privée de son éclat et de sa grandeur. De même, la divine Shakti qui, du Guru, afflue dans le disciple et travaille activement en lui sous le plein contrôle de son Maître, abandonne le disciple à son triste état s'il doute, s'il discute ou nourrit des pensées négatives à propos du Guru. La grâce du Guru et l'obéissance totale sont les conditions indispensables pour avancer sur la voie du Siddha Yoga. Tous vos efforts, vos mantras, vos austérités et autres techniques de yoga ne fructifieront que si vous êtes bénis par un

Guru Siddha.

O aspirants Siddhas! Rappelez-vous que l'aide du Guru, sa force d'action en vous, sont directement proportionnelles à votre foi en son pouvoir et en la perfection de sa réalisation. Le succès de vos efforts, le déploiement de votre Shakti, la rapidité de votre progrès, dépendent tous de la profondeur de votre dévotion envers lui. Plus total sera le don de vous-même au Guru en tant que manifestation de Dieu, plus rapide sera votre progrès; il ne vous faudra pas longtemps pour atteindre le but, la perfection. A ce propos, je vais vous raconter une histoire vraie qui affermira votre foi et votre dévotion et vous incitera à atteindre le But.

Lors de mon séjour à Mahableshtar, je reçus la visite d'un étudiant. Je lui donnai ma bénédiction. Au bout de quelques jours, il commença à avoir de bonnes méditations. Puis il repartit pour Bombay. Son car fut retardé à cause des pluies. Sa mère l'attendait anxieusement, se demandant pourquoi le car n'était pas encore arrivé. A dix heures environ, abandonnant tout espoir, elle se mit à prier ardemment son Guru. Ce dernier lui apparut et lui dit: "Mère, ne t'inquiète pas, ton fils arrivera à minuit vingt-cinq." A ses mots, toute son anxiété disparut. Elle avait une foi profonde en son Guru et c'est pourquoi il lui était apparu. De nouveau, elle s'absorba en méditation, tant et si bien qu'elle en oublia son fils. Peu après on frappa à la porte et une voix appela: "Mère, mère!" Elle se leva, ouvrit, vit son fils, puis regarda l'horloge: il était exactement minuit vingt-cinq! Elle était au comble de la stupéfaction. Elle vint ensuite à Mahableshtar et me raconta l'incident.

Je vous rappelle cet *abhang*a du grand saint Tukaram qui demeure dans le monde des Siddhas:

"On peut facilement atteindre Dieu sans aucun effort de sadhana, en gardant simplement une foi profonde dans le Guru; adorez-le donc; que vos pensées demeurent fixées à Ses Pieds. Dieu

est tout près du Guru. Combien de fois devrais-je vous répéter : Tukaram dit que par le souvenir constant du Guru, on peut rencontrer Dieu n'importe où, dans la solitude des forêts ou au sein des multitudes."

N'oubliez jamais qu'il est essentiel d'avoir pour votre Guru, une foi totale et une dévotion absolue telles que d'autres en soient eux aussi affectés. C'est une telle attitude d'adhésion profonde qui vous fera avancer. On insistera jamais assez sur l'importance de la *bhakti*. L'aspirant qui a, ne serait-ce qu'une fois, senti en lui la force dynamique de la Shakti, doit avoir une foi absolue en Son action, en la grandeur du Guru et en la puissance du Soi. L'univers lui apparaîtra alors comme le Jeu de la Volonté divine; ses pensées ne s'écarteront plus de la Chit-Shakti qui demeure en lui, ni de son Guru; il ne sera plus dépendant des circonstances extérieures qui ne sont après tout que passagères.

Ecoutez l'histoire de Prahlada; c'est un des plus beaux exemples de la foi que l'on doit avoir en la toute-puissance de Dieu et dans le pouvoir de la Conscience.

Prahlada était un grand *bhakta* né dans une famille de démons. Son père, Hiranyakashipu, qui était le roi des démons, essayait par tous les moyens de détourner son fils de sa dévotion pour Vishnu, le pressant d'adopter les moeurs démoniaques de la famille. Mais les pires menaces ne pouvaient ébranler Prahlada; bien au contraire, elles ne faisaient qu'affermir sa foi. Qui peut-il craindre en effet, celui en qui l'Energie divine s'est manifestée ne serait-ce qu'une fois, en qui la Conscience universelle joue son Jeu?

Lassé par ses vains efforts de persuasion, Hiranyakashipu se mit un jour en colère contre Prahlada et s'écria: "A mon ordre, la terre s'ouvre et le vent s'arrête, et voilà que ce gamin ose me résister! N'est-ce pas scandaleux? Cette petite créature stupide rejette les traditions de sa famille et s'adonne à la contemplation de Dieu, au lieu de suivre l'exemple de ses

ainés qui mangent, boivent, chassent et mènent joyeuse vie! Sûrement ce changement de nature chez mon fils provient d'une influence néfaste. Une semblable déchéance entache le beau nom de notre famille. Il vaudrait cent fois mieux n'avoir pas eu de descendant que d'avoir engendré un tel fils!" Ainsi Hiranyakashipu rugissait-il comme un lion en colère. Il envoya chercher des légions d'effroyables démons qui aussitôt firent irruption dans la cour du palais, brandissant leurs armes rutilantes. "Coupez Prahlada en morceaux!" leur ordonna le roi. A ces mots, ils se ruèrent sur Prahlada avec leurs épées dégainées.

A la vue des armées de démons qui s'approchaient de lui pour l'attaquer, Prahlada leur dit sans la moindre peur: "O démons, écoutez! Le Seigneur Vishnu habite autant ces armes et vous tous que moi-même; vos armes ne peuvent donc me blesser." Et il se tint devant eux, sans bouger, serein. Tandis que les armes le frappaient, il ne ressentait pas la moindre douleur; les coups d'épée étaient comme la douce caresse d'une guirlande de fleurs à son cou. Il n'en était pas affecté le moins du monde; sa contemplation n'était pas troublée non plus; la foi inébranlable que le Seigneur Vishnu était partout et en toute chose l'avait délivré de toute peur.

Si Prahlada pouvait rester impassible devant les assauts des démons, c'est qu'il s'était mis tout entier sous la protection du Seigneur Vishnu. Le Seigneur était le seul qui pût éveiller joie ou tristesse en lui. Celui qui prétend s'être entièrement abandonné à Dieu et qui pourtant se plaint, celui-là n'est pas un *bhakta* mais un tricheur; sa dévotion n'est qu'un simulacre. Il est loin de la Vérité.

Il n'est pas étonnant que Dieu se révèle à celui qui a pour son Guru la foi inébranlable de Prahlada. C'est pourquoi Tukaram dit que l'on peut, sans difficulté, réaliser Dieu en gardant une foi indéfectible en son Guru, puisque Dieu réside dans le Guru. Ce furent mon amour, ma dévotion envers mon Guru et sa bénédiction qui déterminèrent toutes mes

expériences spirituelles : elles venaient à moi, me poursuivaient même, sans que j'eusse besoin de les rechercher. Spontanément, j'accomplissais divers *bandha*, *mudra*, et *kriya*; je ne les avais jamais appris. Mon Guru désirait que je fonde un ashram; les diverses qualités requises pour en assurer la marche se mirent, elles aussi, à me poursuivre; je ne les recherchais pas. Je ne recherchais que mon Guru. J'étais toujours prêt à exécuter son ordre. Je suivais la voie qu'il me montrait sans désirer aucune réalisation. Je ne me demandais même pas où ce chemin me conduirait. Mon seul souci était de ne pas m'écarter de la voie que Gurudev m'indiquait, quelle qu'elle fût. Et en la suivant, j'arrivai là où je devais arriver. Tandis que je cheminai sur la route, je ne laissais rien divertir mon attention et ne m'inquiétais pas de choses secondaires. Je restais sur la voie droite et trouvais ce que je devais trouver. Ce qui devait arriver arriva. J'arrivai à bon port.

Mes chers sadhakas! Ce que je vous enseigne, je l'ai pratiqué. Elle est certes juste cette parole d'un rishi:

“Sachant que les pieds* du Guru sont la Vérité, que m'importe de savoir si le monde est réel ou irréel.”

En fait, les pieds* du Guru devraient être ce que recherche avant tout un aspirant Siddha ou celui qui est en quête du vrai bonheur. Il n'est rien qu'ils ne puissent accorder. Dans le même esprit, Shri Jnaneshwar dit:

“O Sadguru! Si un aspirant adore les pieds du Guru, qui représentent “*tat tvam asi*” (tu es Cela), il ne lui reste plus rien à atteindre.”

Honorez votre Guru de tout votre coeur; aimez-le d'un amour vrai. Bien qu'il ne faille pas les rechercher, de merveilleux pouvoirs vous assisteront. Les Ecritures disent:

“Ce n'est que lorsque le Guru est content du disciple que celui-ci obtient l'éternel pouvoir divin.”

Un pouvoir qui ne dure pas n'est pas un vrai pouvoir, mais une illusion éphémère. Vous pouvez répéter votre mantra indéfiniment, pratiquer de sévères austérités, méditer pendant de longues heures, être d'une grande générosité, offrir des offrandes élaborées, ou vous baigner dans les eaux du Gange, vous n'obtiendrez jamais la réalisation tant que le Guru ne se sentira pas enclin à vous l'accorder.

Les diverses faiblesses que l'on peut observer chez les aspirants Siddhas : manque de persévérance, d'inspiration et d'enthousiasme, viennent souvent du fait qu'ils ont causé le déplaisir du Guru dont ils ne sentent plus alors le soutien.

La grâce du Guru opère en bien des domaines. Elle a le pouvoir de faire cesser toute souffrance; elle stimule l'intelligence, suscite et renforce l'intérêt pour le sadhana. La pratique ardue du yoga devient spontanée avec la grâce du Guru; et la répétition du Nom divin, une joie. La grâce du Guru permet d'arriver au parfait détachement et à l'état de *samadhi* tout en étant engagé dans les activités du monde, et de voir Dieu partout dans l'univers. Que le Guru soit donc satisfait de vous! Lorsqu'une petite étincelle de la grâce du Guru touche le disciple, elle l'éveille à un sentiment divin. Comparés au Guru en qui oeuvre la Conscience universelle, que sont donc tous les autres trésors : la Pierre qui comble tout désir (*Chintamani*), Celle qui transforme en or tout ce qu'elle touche (*Parashmani*), l'"Arbre à souhaits" (*Kalpataru*) ou la "Vache intarissable" (*Kamadenu*)?

Dans ses poèmes, Sunderdas chante ainsi la gloire du Guru :

"Le Guru est au-dessus de tous, il est plus brillant, plus grand que tout; le Guru est Dattatreya lui-même, Narada, Suka et les autres rishis; comme le sage Vashishta, il est le trésor de la sagesse. Le Guru est à nos yeux l'Océan de la Félicité divine, il est, en toutes choses, l'Excellence même. Comment Sunder pourrait-il chanter sa gloire? Dadu, le dieu que j'adore, est, en vérité, un tel

Guru.”

Tous ceux qui ont atteint la perfection spirituelle l'ont obtenue par la grâce d'un Guru. Celle-ci est en effet essentielle pour que l'âme individuelle, liée par les *samskara*, parvienne à la libération. Quand l'homme trouve son Guru, il découvre le bonheur. Abandonnez-vous donc complètement au Guru et développez en vous le *Gurubhava*. Le *Gurubhava* ne consiste pas simplement à méditer un moment et à entrevoir quelque lumière. Plus profonde sera votre dévotion pour le Guru, plus haut sera le degré d'illumination spirituelle auquel vous parviendrez. Il est dit que le pouvoir que confèrent les divinités, les pèlerinages, les brahmanes, les mantras, les astrologues, les plantes médicinales, ou le Guru, est directement proportionnel à la profondeur et à la qualité des sentiments ressentis à leur égard. Décidez donc vous-même quelle doit être votre attitude envers le Sadguru, envers Celui qui élève au même rang que lui ceux qui sont immergés dans l'océan du *samsara*, Celui qui pénètre l'esprit du disciple et en extirpe tous les doutes, active en lui la Shakti, l'Energie universelle, illumine son être intérieur de la Lumière divine, éveille son âme et lui permet de demeurer dans la joie du Soi, le rendant ainsi semblable à Lui-même.

Le Guru possède le pouvoir de faire réaliser à son disciple que cet univers n'est autre que la Conscience divine manifestée. Tant que l'homme ne perçoit pas l'univers comme un jeu de la Conscience divine, il ne peut obtenir de paix durable, en dépit de toutes les pratiques spirituelles, quelles qu'elles soient : exercices de yoga, offrandes, *japa*, pèlerinages ou jeûnes. Il peut observer tous les rites, accomplir tous les cultes védiques, se conformer rigoureusement à la tradition, visiter tous les lieux saints, accumuler les plus grands mérites, acquérir des pouvoirs surnaturels au prix de sévères austérités, ou vivre seulement de racines et de fruits pendant toute sa vie : il ne pourra jamais trouver la paix et la joie sans l'expérience directe du jeu de Chiti que peut donner le Guru.

Shri Abhinavagupta Acharya dit à juste titre:

“Shiva, l'Esprit pur et indépendant, qui vibre toujours dans la conscience, est cette Parashakti qui se manifeste comme joie dans les diverses expériences des sens. Le monde entier apparaît comme son Etre. Je ne sais pas d'où vient ce mot *samsara!*”

La Conscience universelle, appelée Dieu par certains; Krishna, Rama, Shiva, Brahman, l'Un avec ou sans attribut, ou la Mère Divine par d'autres; Allah, Satnam, ou Alakh par d'autres encore; Nityananda par Swami Muktananda; Chiti-Shakti dans le *Pratyabhijnahridayam*; Kundalini par les Maîtres Siddhas, vibre constamment dans l'esprit de chacun, de Son libre vouloir. Le même Esprit universel dont la nature englobe Existence, Conscience et Félicité (*Sat-Chit-Ananda*), se manifeste en tant qu'univers. Le même Pouvoir de Conscience ou Chit-Shakti demeure dans le coeur de tout aspirant Siddha, se manifeste comme Joie dans les diverses expériences des sens et fait l'expérience du monde extérieur qui n'est autre que l'incarnation de Chiti Elle-même. Qui d'autre que Celle qui est “Chit” aurait le pouvoir d'apparaître en tant qu'univers? Qui pourra jamais altérer cette Conscience suprêmement pure, totalement libre, qui se manifeste de sa propre volonté? En vérité, l'univers entier est un jeu de la Déesse Chiti. Pour vous faire mieux saisir la nature de ce jeu, voici quelques extraits de poèmes qui décrivent comment les *gopi* du Vraja voyaient, dans cette manifestation de la Conscience divine, le jeu rayonnant de la gloire de Krishna:

“Où que mes yeux se posent, ils ne voient que Krishna;

Dans les bosquets, les forêts, la rivière Yamuna,
Le ciel, les sombres nuages, et toutes les couleurs
du monde,

Partout, oh vraiment, je ne vois que Krishna.
Quelle idée saugrenue! s'exclament les gens.

Suis-je folle ou bien sont-ils aveugles? Je n'en puis décider.

L'amour de Krishna est au-delà des mots;

Je ne vois que Lui, que Lui seul, sur terre, dans le ciel et les eaux,

Dans tout ce qui vit et tout ce qui est inerte.

Ni Brahman, ni *maya*, ni le temps n'existent,

Ni l'âme individuelle, ni moi-même!

Seul existe Krishna, Krishna, le fils de Nanda.

Comment dire la nostalgie de mon coeur?

Qui le pourrait et comment?

Je croyais pouvoir posséder Hari,

Mais c'est Lui qui a pris possession de mon coeur.

Je Le vois partout en toutes directions."

L'univers entier est le champ du jeu infini de la Chit-Shakti; il est la forme visible de Dieu; il est la splendeur de votre Soi; il est tout imprégné de votre Guru. C'est pourquoi j'insiste sur l'importance du Guru et sur l'attitude avec laquelle vous devez l'approcher. A cet égard, un aspirant Siddha doit être extrêmement vigilant. Le jeu de la Chit-Shakti est aussi la forme universelle du Sadguru. La même Shakti, en tant que Sadguru, transmet la Connaissance, et en tant que disciple la reçoit. Elle prend d'innombrables formes. Et, comme Elle, le même Sadguru pénètre en tout être sous la forme du prana. Il assume les formes de Brahma (le Créateur), Vishnu (le Protecteur), et Rudra (le Destructeur). C'est encore lui qui devient Varuna, Indra, et tous les dieux, les étoiles et les planètes—le soleil, la lune, Rahu et Ketu, l'Etoile polaire et la constellation de la grande Ourse—et qui, cependant, conserve son identité, inaltérée. C'est aussi lui qui est la parole et celui qui l'énonce, celui qui connaît et ce qui est connu, celui qui écoute et ce qui est entendu. Il est le Veda et celui qui le connaît; il est le Samkhya; il est la science du yoga et les exercices de yoga; il est le Seigneur du yoga, qui demeure Un dans cette multiplicité de formes. Le même Sadguru est

à la fois l'auteur, l'instrument de l'action et l'action accomplie. Il est l'expérimentateur, les objets de l'expérience et l'expérience. Il est l'immortalité, les herbes médicinales et aussi la maladie et la mort. Le même Etre unique pénètre toute créature, des dieux aux êtres humains, de l'"éveillé" à l'ignorant. La science des nombres et des astres est née de ses mouvements internes. Il est la source du son, du rythme et de toutes les compositions musicales. Il est la danse et le chant, le danseur et le chanteur. C'est lui, le Sadguru, qui est le dispensateur de la pure Connaissance, le Maître parfait du Mahayoga ou de la Siddha *Vidya*. Les Ecritures célèbrent sa gloire :

"Lui, le Tout-puissant, se cache dans une forme humaine!"

Vous qui aspirez à la libération! Sachez que tout cet univers est la splendeur du Guru. Ce monde émane du Soi qui habite en vous tous : tel est l'enseignement du Védanta, des Etres Parfaits, et l'expérience d'innombrables saints. Tant que vous ne verrez que dualités dans ce jeu de la Conscience universelle, vous ne serez jamais libérés de la souffrance, de la naissance et de la mort.

"L'insensé qui, dans son ignorance, fait la moindre différence entre le Soi universel et son propre Soi sera toujours victime de la peur",

dit Shankaracharya dans l'*Aparokshanubhuti*. Et les Upanishads déclarent aussi :

"Celui pour qui l'autre existe se condamne lui-même à la peur."

"Tout comme la Force contenue dans la minuscule graine de banyan se déploie en un arbre immense, de même la Shakti de l'Ame, cette graine enchâssée dans le coeur, se déploie en cet univers animé et inanimé."

Chers aspirants Siddhas! Rappelez-vous que le Guru peut vous octroyer toutes les réalisations, y compris l'éternelle

paix, s'il est satisfait de vous.

Comment le satisfaire? Ne croyez surtout pas que vous pouvez lui plaire par des hommages superficiels. Si vous méditez quelques instants une fois par semaine et gâchez votre temps à aller voir des films stupides ou à traîner dans les rues comme un vagabond; ou si vous méditez une fois par mois et en même temps ruinez votre santé par des excès de toutes sortes; et si, satisfait de vous, vous venez ensuite remercier le Guru, vous ne faites que vous tromper vous-même. Le Guru n'est content que lorsque son disciple atteint la perfection. Tout comme un artiste, un professeur ou un moniteur d'éducation physique est content de son élève lorsque celui-ci, passé maître en sa discipline, termine son apprentissage, ainsi le Guru n'est pleinement satisfait que lorsque le disciple, auquel il a transmis sa force spirituelle, atteint la plus haute réalisation. Pensez-vous que de simples offrandes de nourriture, de vêtements ou d'autres objets soient agréables au Guru si vous n'avez en vue que de gagner sa faveur et vous croyez dispensé de tout effort de sadhana? Pensez-vous qu'il soit sensible aux louanges ou qu'on puisse "acheter" sa grâce? Le Guru est satisfait lorsque le disciple se fond en lui et atteint l'état de Guru. C'est pourquoi Muktananda vous exhorte à chercher refuge dans le Guru et dans le yoga de la méditation, à intensifier votre dévotion et votre amour pour le Guru, à vous souvenir de lui sans cesse et à voir le divin dans les autres. Que le Guru devienne le maître de votre intelligence, qu'il soit votre seule joie, votre seul but, car il est votre propre Soi. Cela, je vous le dis par expérience, est la Vérité, l'unique, l'ultime Vérité.

Le samadhi naturel

Un aphorisme du *Pratyabhijnahridayam* dit que lorsque la grâce du Guru éveille chez l'aspirant la Kundalini et la fait monter dans la *sushumna*, l'omnipénétrante Chiti illumine celui-ci de la lumière de la Connaissance. Par la méditation, il accède à la paix de l'esprit et demeure dans cet état tout en vaquant à ses activités. Il voit la divine Chit se manifester dans toutes ses actions, dans le culte et la méditation, dans l'étude des Ecritures, dans sa maison, sa famille et ses serviteurs, dans tous les objets de ses plaisirs. Cette attitude mène à l'équilibre parfait. Il jouit alors d'une paix totale en méditation, et il est libre de toute inquiétude dans ses affaires temporelles. Lorsqu'il a maîtrisé ce stade de yoga, il glisse spontanément dans un état de paix permanente que rien ne peut troubler. En fait, c'est la Chit-Shakti Elle-même qui assume cet état et demeure dans le yogi, lui octroyant le fruit du sadhana qu'il a pratiqué avec la grâce du Guru. C'est l'état de *samadhi* naturel. Celui qui l'atteint est, en vérité, un grand yogi, le véritable adorateur de Shiva, même s'il continue à vivre dans le monde.

Il ne perçoit que le jeu éternel de Chiti, au dedans comme au dehors. Doué du pouvoir du grand mantra, il ne voit, dans cet état immuable, aucune différence entre son corps, son prana, ses sens et leurs objets, tous saturés de Conscience —et le Soi profond. De quelque façon qu'il les regarde, il sent que c'est la Chit-Shakti dans sa gloire infinie, qui se trouve à la base de chacun d'eux.

Si la Conscience divine ne vibrait en tout, nous ne pourrions

percevoir aucun objet. Elle révèle toute chose par son existence. C'est Elle qui joue Son jeu dans tous les événements du monde, qui pénètre toute chose, illumine toute entité, se manifeste en tant que matière, revêtant toutes les distinctions d'espace, de temps et de forme. Tous les objets, intérieurs et extérieurs, sont créés, maintenus et résorbés en Son être. Un aspirant Siddha ou un yogi fait l'expérience de Dieu en considérant ses fonctions psychiques et ses organes des sens comme les rayons de Chit-Shakti. Lorsque cette connaissance se fait jour en lui, il atteint à l'équanimité et à la paix parfaites. C'est en quelque sorte, un *samadhi* naturel, dans lequel il perçoit directement l'Être suprême indivisible, fondement de tous les mondes, toutes les formes, tous les mouvements, et tous les êtres. Il voit le Divin à l'oeuvre en toutes ses actions. Tout comme les caractéristiques d'un fruit—forme, suc, parfum—constituent un tout, ainsi les objets extérieurs, la connaissance de ces objets, et celui qui les connaît ne font qu'un avec Dieu qui est omnipénétrant. Lorsqu'un aspirant Siddha parvient à cette vision des choses, il s'élève au-delà de la notion d'imperfection; il ne dit plus "je suis imparfait". La Connaissance du tout qu'il a acquise lui permet de dire "je suis parfait". Tel est, en vérité, l'état de *samadhi* spontané.

En fait, ce monde n'est rien d'autre que Chiti et un aspirant Siddha n'y voit pas d'autre substance. Shri Shankaracharya dit:

"Comme une corde peut à nos yeux prendre l'apparence d'un serpent parce qu'on ignore la nature réelle de cette corde, ainsi la pure Conscience sans subir aucun changement apparaît sous la forme de l'univers phénoménal."

(*Aparokshanubhuti*, 44)

C'est notre propre illusion qui nous fait prendre une corde pour un serpent; l'un s'évanouira de peur; l'autre se mettra à crier: "Sauve qui peut!" à en perdre la raison; ses cris

attireront l'attention d'un sage qui, sachant que ce n'est qu'une corde, lui dira: "Pauvre fou! Pourquoi te mettre dans un tel état? Ce n'est pas un serpent, mais une simple corde." A ces mots, l'illusion disparaîtra aussitôt. Ce qui un instant plutôt semblait un serpent, n'est plus qu'une corde. Ainsi ce que nous regardons comme l'univers est Chiti Elle-même. Car:

"Brahman est le seul fondement de l'infinie variété de noms, de formes et d'actions. Telle est la parole des Vedas."

(*Aparokshanubhuti*, 50)

En fait Dieu Lui-même devient les divers objets du monde extérieur, assumant les fonctions et les noms de chacun d'eux. C'est Lui qui voit avec l'oeil, prend avec la main, parle avec la langue. Les hommes pourraient-ils diriger leurs affaires s'Il n'existait pas? Aucune action ne peut survenir sans Lui. Un poste de radio électrique ne peut marcher sans électricité. De même, la Chit ou l'Ame consciente est derrière toutes les fonctions des sens. Faute de la connaissance que donne le Guru, les ignorants croient que ce sont les yeux qui voient, la langue qui parle, les jambes qui marchent, et que tous les sens fonctionnent par eux-mêmes. Mais, pas plus que le poste de radio ne peut marcher sans électricité, les yeux ne peuvent voir ni la langue parler sans l'Ame consciente. C'est pourquoi Shankaracharya déclare que toutes les activités ne sont possibles que grâce à l'existence de la Conscience. Chiti, seule et unique, parle avec la langue, voit avec les yeux, entend avec les oreilles et pense avec l'esprit. La réalisation qu'une seule Conscience universelle prend Sa joie dans chaque mouvement de l'univers, intérieur et extérieur, et dans toutes les fonctions de l'être humain, nous donne une paix que rien ne peut troubler, en nous affranchissant de l'esclavage des dualités; c'est l'état de *samadhi* naturel.

Les aspirants Siddhas qui méditent savent par expérience que l'esprit totalement absorbé en méditation devient libre

de toute pensée. Lorsque l'esprit se concentre sur la Perle Bleue, Celle-ci l'imprègne tout entier. Alors, pour un moment, il perd conscience de lui-même, oubliant le monde intérieur comme le monde extérieur. Rien n'est vu lorsqu'il n'y a personne pour voir. Aucun son n'est entendu lorsqu'il n'y a personne pour l'entendre. Dans cet état, ni percevant ni perçu, ni bonheur ni malheur n'existent. Un tel état n'est cependant pas le néant. Seul reste le Soi pur, vibrant en son Etre propre en tant que pur "Je". C'est l'état de repos immuable par excellence d'où toute représentation est exclue, l'état auquel doit mener la méditation. Il n'est que de courte durée. Passant de cet état de *turiyatita* à celui de *turiya*, on perçoit alors le Transcendant en tout. A l'état de *turiya* succède celui de sommeil profond où l'on demeure encore dans la supraconscience, ne percevant rien d'autre que son propre Soi. Lorsqu'ensuite on glisse du sommeil profond au sommeil avec rêves, on devient soi-même son propre monde de rêves avec son cortège de chars, de chevaux, d'éléphants etc... On découvre alors que le Témoin du sommeil est le même que celui des rêves. En sortant du rêve, on retrouve l'état de veille et l'on réalise que le même Etre transcendant en est aussi le fondement. Ainsi le même Témoin passe du *turiyatita* au *turiya*, du *turiya* au sommeil profond, du sommeil profond au sommeil de rêves, des rêves à l'état de veille, et vice-versa. Ces états diffèrent les uns des autres mais ils ont un seul et même Témoin. Selon Muktananda, la paix qui suit cette découverte constitue l'état de *samadhi* naturel.

Tant que l'on vit dans l'ignorance de la Chit-Shakti, les objets extérieurs apparaissent distincts les uns des autres et divisés en d'innombrables catégories. Mais lorsqu'on prend conscience de la Chit-Shakti par la grâce du Guru, on réalise qu'Elle est Une. Un aphorisme du *Pratyabhijnahridayam* dit que le suprême Shiva, l'Un, devient l'univers en se faisant deux, puis trois, puis quatre, puis les trente-cinq éléments.

Il est *Sat-Chit-Ananda* sans attribut ni forme et, dit-on, Il devient deux en s'ouvrant et en se contractant. Lorsqu'Il revêt les limitations dites *anaviya*, *mayiya*, et *karma*, Il devient trois. Lorsqu'Il se divise en *sunya*, *prana*, *puryashtaka* et le corps physique, Il est appelé l'Ame quadruple. Il devient les trente-cinq éléments, de Shiva jusqu'à la terre, mais ne perd jamais son identité. Nul autre que Lui n'existe.

“Il n'y a qu'une Ame, l'Ame consciente, le Seigneur Shiva; rien d'autre n'existe.”

(*Pratyabhijnarhdayam*)

Lorsqu'on prend conscience que le monde entier n'est que le jeu de la Chit-Shakti, les fluctuations de l'esprit disparaissent et l'on glisse dans l'état de spontanéité, de *samadhi* naturel.

“Tous les êtres voient le percevant et le perçu comme deux choses distinctes, mais pour les yogis, ils ne font qu'un”,

nous dit encore le *Vijnanabhairava*. La même Parashakti devient à la fois l'univers sensible et l'être individuel qui se considère différent de lui. Le connu comprend tout le monde extérieur avec tous ses objets, tandis que le connaissant est le Soi individuel conscient. L'esprit non éclairé fait, entre le connaissant et le connu, d'innombrables distinctions. Mais un yogi qui suit le Mahayoga avec la grâce du Guru, devient conscient que les deux, percevant et perçu, sont nés de la Chit-Shakti et les traite donc également. La sérénité qui accompagne cette vision d'égalité est l'état spontané de *samadhi* naturel.

Les sages regardent cet univers comme un jeu de la Conscience universelle, une vibration de la Déesse Chiti. Ils savent que le monde est la manifestation de Chiti, la Mère universelle. Malgré la diversité de ses formes, l'univers, issu de Chiti, est véritablement Chiti Elle-même. Celle-ci est à la base de toutes les activités de ce monde. Elle revêt des myriades de formes en Son être propre et se déploie à l'infini.

La paix suprême qui accompagne cette conscience de l'Unité est le *samadhi* naturel de Muktananda.

Bénédiction

Chers aspirants Siddhas, ô vous qui m'êtes si chers! Puissiez-vous, par le pouvoir de la Siddha *Vidya* et la grâce d'un Siddha, tout en poursuivant vos diverses activités quotidiennes, parvenir au repos absolu que goûtent les Etres Parfaits! Telle est ma bénédiction.

Aspirants Siddhas, mes bien-aimés! Ayant reçu la grâce d'un Siddha, vous appartenez à la tradition Siddha. Le *Siddhaloka* est votre vraie demeure. Votre destination ultime est l'état dans lequel sont établis les Siddhas. Le divin pouvoir de grâce d'innombrables grands saints, habitants du *Siddhaloka*, est auprès de vous. Puissiez-vous vous mettre totalement sous leur protection!

Chers aspirants Siddhas! Il suffit de quelques étincelles pour consumer une forêt toute entière. De la même façon, puisse l'infime rayon de la Chit-Shakti des Siddhas, qui est entré en vous, consumer toutes vos impuretés! Puissiez-vous parvenir à l'état de Siddha, dans toute sa plénitude!

Vous êtes tous des rayons d'Etres Siddhas. Vous participez tous au jeu de la Chit-Shakti qui œuvre en vous. Puissiez-vous parvenir à la vraie Connaissance et ne plus faire qu'un avec Elle. Puisse votre esprit reposer en cet univers comme en la demeure de paix de la Déesse Chiti!

Shri Nityananda, le Guru que je vénère entre tous comme une incarnation de Chiti-Shakti, est mon *ishta devata*. Il demeure au *Siddhaloka*. Une parcelle de sa grâce m'a permis d'annihiler mon ego, et de me développer avec l'expansion de la Shakti Kundalini en moi. Il m'a libéré de toutes mes

souffrances et m'a refait à son image. Il m'a transmis sa Shakti et, pour la protéger, il est devenu lui-même Shakti et s'est installé en moi comme le Maître de mon coeur, mon être le plus profond; c'est par sa grâce que je suis ce que je suis; il m'a transfiguré et j'appartiens à lui seul.

Puisse Gurudev Nityananda, le Guru suprême que je ne cesse d'adorer et qui, demeurant dans tous les coeurs, active la Shakti, entrer en tous les aspirants Siddhas, résider en eux comme leur être le plus profond et remplir leur vie de sa Béatitude infinie!

Je vous donne ma bénédiction.

Celui qui est vôtre,

et qui appartient à son vénéré Shri Nityananda.

Swami Muktananda

GLOSSAIRE

- Abhanga* : court poème chanté en langue marathe.
- Abhaya mudra* : (signe de l'absence de crainte) geste dans lequel une main est levée, la paume tournée vers l'extérieur, signifiant "ne craignez rien".
- Abhinavagupta* : grand Maître du Shivaïsme kashmirien (10è siècle).
- Ahamkara* : sens de l'ego.
- Ajna chakra* : le sixième *chakra* ou lotus à deux pétales, situé entre les sourcils; (on l'appelle le troisième oeil); c'est aussi le siège du Guru.
- Akasha* : espace intérieur subtil; l'éther, l'espace.
- Amma* : mère; terme de respect pour s'adresser à une femme.
- Anaviya-mayiya-karma* : les trois impuretés (*mala*) dont sont affligées les âmes incarnées: *anavamala*: impureté atomique ou individuelle; *karmamala*: impureté due aux actes; *mayiyamala*: impureté due à l'illusion des dualités.
- Apana* : une des cinq formes du prana dont la fonction est l'élimination; (*prana-apan*a signifie plus précisément inspiration-expiration).
- Aparokshanubuti* : traité de yoga, oeuvre du grand sage Shankaracharya.
- Arati* : offrande rituelle de la flamme (ou de l'encens) qui est soulevée et balancée devant l'objet de l'adoration (personne ou divinité).
- Arbre à souhaits (kalpataru)* : arbre magique du paradis au pied duquel tous les voeux sont exaucés.
- Arjuna* : héros du grand poème épique le *Mahabharata*, dont la *Bhagavad Gita* est un fragment; il représente le disciple par excellence.
- Armure de Shiva* : mantras consacrés à Shiva et accordant sa protection en formant autour de celui qui les répète un rempart contre les forces hostiles (voir mantra).
- Asana* : posture de Hatha Yoga; désigne aussi le tapis ou le siège consacré à la méditation.
- Ashram* : demeure d'un Guru, d'un saint, communauté spirituelle.
- Ashrama* : quatre modes ou stades de vie: *brahmacharya* (état de célibat consacré à l'étude auprès d'un Maître); *grihasta* (état de vie conjugale et sociale); *vanaprastha* (état de vie ascétique dans une forêt); *sannyasa* (état du renonçant mendiant).
- Aum* : voir *Om*.

- Avadhut** : (le débarrassé, le dépouillé) ascète totalement libéré qui a transcendé la conscience du corps et toutes les conventions.
- Ayurveda** : science très ancienne de la médecine en Inde.
- Baba** : terme d'affection, équivalent de père.
- Babaji** : terme d'affection plus déférent que Baba (*ji* marque le respect).
- Badrinath** : grand centre de pèlerinage situé dans les Himalayas à 3400 mètres d'altitude et consacré à Vishnu.
- Baglamukhi** : un des aspects de la Mère divine.
- Bandha** : (lien) exercice de Hatha Yoga qui contracte les muscles, resserrant les organes.
- Bhagavad Gita** : (le chant du Bienheureux) fragment le plus célèbre du *Mahabharata*, poème épique dans lequel le Seigneur Krishna enseigne à Arjuna le secret de la libération et les différentes formes de yoga.
- Bhagawan** : (le Bienheureux) le Seigneur; Celui qui possède les six attributs (pouvoir spirituel infini, vertu, gloire, splendeur, connaissance, renoncement); désigne aussi un être divin, un grand saint.
- Bhagavata Purana** : un des grands Puranas vishnouites; il contient l'histoire de Krishna dont le séjour parmi les *gopi* est l'épisode le plus populaire.
- Bhajiya** : beignet de légumes.
- Bhakta** : celui qui suit la voie de la *Bhakti* (dévotion); le fidèle.
- Bhakti** : dévotion, adoration, amour intense pour Dieu ou pour un certain aspect de Dieu (*ishta devata*) ou pour le Guru.
- Bhakti Sutra** : (Aphorismes sur la *Bhakti*) oeuvre du célèbre *rishi* Narada.
- Bhasrika** ou **bhastrika** : (soufflet) exercice de *pranayama* qui consiste à inspirer et expirer rapidement puis à retenir le souffle (les poumons sont comparés à des soufflets).
- Bhava** : état d'âme; terme souvent employé par les yogis dans le sens d'amour, d'extase (voir *Gurubhava*).
- Bhava samadhi** : état d'absorption totale dans l'extase de l'amour divin.
- Bhramari** : (l'abeille) exercice de *pranayama*; inspirer rapidement par les deux narines en faisant un bruit d'abeille; retenir le souffle puis expirer rapidement en émettant le même son.
- Bhujangini mudra** : (geste du serpent-femelle) allonger les lèvres et inspirer par la bouche.
- Bindu** : "goutte", perle de lumière au pouvoir d'expansion infini.
- Bindu-bheda** : ouverture, percement du *bindu* situé dans le *sahasrar*.
- Brahmabhava** : absorption dans le Brahman.
- Brahmā** : aspect créateur de Dieu. Il forme avec Vishnu et Shiva la Trinité hindoue.

Brahmajnani : voir *jnani*.

Brahmamuhurta : le point du jour, entre trois et six heures du matin, considéré par la tradition comme le moment le plus propice à la méditation.

Brahman : la Réalité absolue, l'Être suprême.

Brahmane : celui qui appartient à la caste des brahmanes détenant le pouvoir religieux; les brahmanes font office de prêtres.

Brahmarandhra : ouverture au sommet de la tête par laquelle l'âme du yogi s'échappe du corps au moment de la mort.

Brihadaranyaka Upanishad : une des plus anciennes Upanishads, exposant l'essentiel de la doctrine du Vedanta.

Brindaban : (ou Vrindavan) lieu où se déroulerent les jeux de Krishna avec les *gopi*; situé dans l'état d'Uttar Pradesh.

Chaitanya : la Conscience.

Chakra : centres d'énergie subtile ou lotus. Dans le corps humain il y a 7 *chakra* étagés depuis la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête et situés dans la *sushumna*.

Chapati : galette de blé (pain indien).

Chinmudra : (signe de la Conscience pure) geste dans lequel chaque main repose sur le genou correspondant, la paume tournée vers le haut, l'extrémité de l'index appuyée sur le milieu du pouce.

Chintamani : pierre précieuse magique qui exauce tous les vœux.

Chit : voir *Chiti*

Chitta : (dérivé de *Chit*) la substance mentale, le principe de la pensée, comprenant les trois facultés: *manas* (organe de la perception), *buddhi* (organe de la prise de conscience), et *ahamkara* (sens de l'ego).

Chiti : La Conscience Universelle.

Chit-Shakti, *Shakti*, *Parashakti*, *Mahamaya*, *Chitkundalini* : différents aspects du Pouvoir de la Conscience Universelle. Aspect dynamique de la Divinité vénéré comme la Mère Divine.

Composants (les sept...) du corps : sont selon l'Ayurveda la chair, les os, la graisse, le sang, la moelle, la lymphe et le fluide séminal.

Cordon sacré : cordon que les brahmanes portent sur l'épaule gauche et en travers du buste; il symbolise l'initiation religieuse.

Darshan : vue ou vision d'un saint, d'une idole, d'une divinité; avoir le *darshan* d'un saint signifie être en sa présence, le regarder, s'ouvrir à l'influence de sa force spirituelle.

Dattatreya : le dieu à trois têtes; incarnation des trois dieux: *Brahma*, *Vishnu* et *Shiva*; il symbolise le Guru par excellence.

- Devi Bhagavat* : texte de base de la secte des *Shakta* qui placent la *Shakti* ou la Déesse au-dessus de tout autre aspect du Divin.
- Dharma* : la Loi (morale, sociale et religieuse), le Bien; la destinée particulière de chaque être; son devoir essentiel.
- Dhoti* : vêtement que portent les hommes, formé d'une large pièce de tissu fin et blanc, tenu à la taille, tombant jusqu'aux talons et remontant entre les jambes.
- Dhyana* : méditation.
- Dieu à la gorge bleue : Shiva dont la gorge devint bleue lorsque, pour sauver le monde, il but le poison qui menaçait de le détruire.
- Diksha* : initiation.
- Dwarka : lieu saint (province du Gujarat) qui fut la capitale du royaume de Krishna.
- Ekmath : (1533-1599) saint marathe, érudit et grand poète mystique, qui concilia parfaitement sa vie dans le monde et sa vie spirituelle; auteur de *l'Ekmathi Bhagavat*.
- Eléments (les cinq...) : l'espace ou l'éther (*akasha*), l'air (*vayu*), le feu (*agni*), l'eau (*jala*) et la terre (*prithivi*) qui constituent la substance du corps et celle du monde.
- Eléments (les trente-six...) : selon la philosophie shivaite, sont les différents principes qui, apparaissant successivement, engendrent la manifestation.
- Enveloppes (les cinq...) ou gaines de l'âme incarnée : le corps physique, le système des pranas, l'esprit, l'intelligence mystique, l'enveloppe de béatitude.
- Etats *sattviques* (les huit...) : les huit manifestations de l'émotion mystique: transpiration, pâleur, tremblement, hérissément des poils, rigidité, perte de la voix, larmes, perte de conscience.
- Ganesh ou Ganapati : le dieu à la tête d'éléphant, fils aîné de Shiva et de Parvati; il donne la force de surmonter les obstacles; il est invoqué au début de toute entreprise. Il est le dieu de la Sagesse.
- Girnar : montagne sacrée (province du Gujarat) où d'innombrables saints et yogis pratiquèrent leur *sadhana*.
- Gopi* : jeunes femmes qui gardaient les vaches dans le village où Krishna passa sa jeunesse et qui lui vouèrent un amour devenu exemplaire.
- Gokul : nom du village où s'écoula l'enfance de Krishna.
- Gulabjaman* : sucrerie indienne en forme d'oeuf.

- Guna* : les trois qualités fondamentales ou modes de la nature :
 –*sattwa* : le principe de lumière et d'harmonie
 –*rajas* : le principe du dynamisme et de la passion
 –*tamas* : la force d'inertie et d'inconscience.
- Guru* : voir Sadguru.
- Gurubhava* : amour pour le Guru; union, fusion avec le Guru (voir *bhava*).
- Guruben, Gurubāi* : soeur spirituelle; *Gurubhāi* : frère spirituel; disciples du même Guru.
- Gurudev* : (*dev*: divin) terme de vénération que les disciples donnent à leur Guru.
- Guru Gīta* : hymne à la gloire du Guru, présenté sous la forme d'un dialogue entre Shiva et Parvati; fragment du *Skanda Purana*.
- Gurukripa* : la grâce (*kripa*) du Guru.
- Gurupaduka-ashtakam* : 8 versets glorifiant les sandales du Guru (voir Pieds).
- Guru tattva* : l'essence (*tattva*) de l'état de Guru; l'essence du Seigneur suprême.
- Hari* : Vishnu, le Seigneur. "Celui qui enlève tous les maux et délivre du péché".
- Hatha Yoga* : forme de yoga, comprenant *asana* et *pranayama*, visant à la maîtrise de soi par l'entraînement physique.
- Hatha Yoga Pradipika* : (Eclaircissement du Hatha Yoga) traité classique de Hatha Yoga.
- Hina* : parfum indien.
- Indra* : le roi des dieux.
- Indraloka* : monde ou paradis d'Indra.
- Ishta devata* : divinité choisie comme objet de l'adoration personnelle; idéal choisi par le disciple pour son sadhana.
- Ishwarpratyabhijna* : traité de l'école Pratyabhijna du Shivaïsme kashmirien.
- Jalandhar bandha* : (la contraction du réseau) exercice de pression du menton sur le creux de la gorge ou plus bas sur la poitrine.
- Janabāi* : sainte et poétesse, disciple de Namdev.
- Japa* : répétition mentale ou vocale d'un nom de Dieu ou d'un mantra.
- Jaya Gurudev!* : Gloire au Guru divin!
- Jivanmukta* : libéré vivant; celui qui a réalisé la liberté absolue du Soi et a rompu la chaîne du karma qui le liait au corps; il peut continuer à vivre dans son corps mais il est établi dans le Soi.
- Jnaneshwar* : (13^e siècle) grand saint Siddha et poète, célèbre écrivain marathe, auteur d'un commentaire poétique de la *Bhagavad Gita* appelé de son nom, la *Jnaneshwari*.

- Jnani** : celui qui suit la voie du *Jnana Yoga* ou la voie de la Connaissance; désigne aussi le sage éclairé qui a atteint le but: l'illumination de la Connaissance.
- Kabir** : (1440-1518) grand saint et poète; tisserand musulman, grand *bhakta* et réformateur social; auteur d'une oeuvre poétique importante; il vécut à Bénarès où il fut très populaire.
- Kailas (le Mont...)** : haut sommet des Himalayas, la demeure de Shiva.
- Kaki mudra** : (geste du corbeau-femelle) synonyme de *shitali* (voir ce mot).
- Kala** (les seize *kala*) : seize tendances dont le siège se trouve dans les seize pétales du lotus ou *chakra* du coeur, ex: l'omniscience, la poésie, l'amour, la colère, la haine, la peur...
- Kalpataru** : l'arbre à souhaits (voir ce mot).
- Kamadenu** : la vache intarissable (voir ce mot).
- Kamandalu** : récipient qu'utilisent les *sadhu* pour transporter leur eau à boire.
- Khandoba** : le roi-cavalier, considéré comme une incarnation de Shiva par les Marathes, objet d'une dévotion spéciale chez les gens de basse caste.
- Kannara** : langue parlée dans la province de Mysore d'où sont originaires Bhagawan Nityananda et Swami Muktananda.
- Karma** : l'action et ses conséquences; poids accumulé par toutes les actions de l'homme, bonnes ou mauvaises, au cours d'existences antérieures. Il en subit inévitablement les conséquences heureuses ou malheureuses, dans cette vie ou dans une vie future dans laquelle il accumulera à nouveau plus de karma; il est ainsi entraîné dans le cycle dit *samsara* (voir ce mot) dont, seule, la grâce peut délivrer.
- Kartikeya** : second fils de Shiva et Parvati; chef des armées célestes, il symbolise la victoire sur les forces hostiles.
- Kashi** : Varanasi (Bénarès), ville sainte célèbre, sur le Gange, consacrée à Shiva.
- Kechari mudra** : (geste de celui qui se meut dans l'espace) position de la langue qui, renversée dans le pharynx, peut recueillir ainsi l'élixir qui s'écoule du Sahasrar.
- Kichuri** : plat indien fait d'un mélange de riz et de lentilles jaunes.
- Khus** : parfum indien.
- Kinnara** : musiciens célestes.
- Krishna** : L'une des incarnations de Vishnu. Son image la plus populaire est celle d'un jeune berger joueur de flûte: symbole de l'amour divin qui attire et ensorcelle les âmes et toute la création. Dans la *Bhagavad Gita* il se révèle comme le Seigneur

Suprême ou Sadguru qui enseigne à son disciple (Arjuna) les voies de la délivrance. Ses exploits légendaires sont développés dans le *Bhagavata Purana*.

Kriya : mouvements et processus de purification dans le Siddha Yoga.

Kularnava Tantra : exposé du système shivaïte *Kula*.

Kum-kum : poudre rouge appliquée sur le front entre les sourcils (centre de l'*ajna chakra*).

Kumbhaka : (jarre) le thorax est comparé à une jarre pleine d'air; rétention du souffle.

Kundalini : (celle qui est lovée) nom donné à l'Energie spirituelle ou Shakti siégeant dans le *muladhar*; éveillée, elle s'élève, traverse les *chakra* et va s'unir à Shiva la Conscience Suprême, dans le *sahasrar*.

Kutir : hutte, petite maison.

Lakh : 100.000

Lakshmi : déesse de l'abondance, épouse de Vishnu.

Langouti : bande de tissu passée entre les jambes et attachée à la taille, que portent les hommes.

Lettres-semences : monosyllabes constituant la graine (*bija*) du mantra; elles sont le germe de la réalisation de ce qu'elles désignent.

Lunghi : vêtement que portent les hommes, fait d'une simple étoffe serrée à la taille et tombant à terre.

Mahabandha mudra : (mudra de la grande contraction) assis, jambe gauche allongée, le pied droit sur la cuisse gauche, inspirer profondément, retenir le souffle en pressant le menton contre la poitrine (*jalandhar bandha*), puis expirer très lentement.

Mahadeva : le Grand Dieu, nom de Shiva.

Mahamandaleshwar : chef religieux d'une province.

Mahamudra : (la grande mudra) assis, fermer l'anus avec le talon, étendre la jambe opposée, en saisir le pied des deux mains et placer la tête entre les deux bras.

Maharashtra : province de l'Inde (dont la capitale est Bombay) où se situent Ganeshpuri ainsi que les différents villages où Swami Muktananda fit son sadhana (Yéola, Suki, Nagad...); cette terre donna le jour à de grands saints souvent cités: Jnaneshwar, Namdev, Janabaï, Eknath, Tukaram...

Mahavedha mudra : (mudra de la grande perforation) assis comme pour la *mahabandha mudra*: inspirer profondément, retenir le souffle en pressant le menton contre la poitrine (*jalandhar bandha*),

- puis expirer vigoureusement en contractant les muscles abdominaux (*uddiyana bandha*) et retenir le souffle avant d'inspirer à nouveau.
- Maresh :** le grand Seigneur, nom de Shiva, Dieu suprême des sectes shivaïtes.
- Mala :** rosaire (porté souvent autour du cou) que l'on égrène en répétant le mantra.
- Mandir :** temple, sanctuaire.
- Mantra :** syllabes ou mots sacrés chargés d'énergie spirituelle, qui transforment celui qui les répète; mantras cités dans le texte:
 –*Aham Brahmasmi* (Je suis le Brahman)
 –*Tat tvam asi* (Tu es Cela)
 –*So'ham* (Je suis Lui)
 –*Om Namah Shivaya* (Om salutation à Shiva)
 –*Shivo'ham* (Je suis Shiva)
 –*Guru Om*
- Marathi :** langue parlée au Maharashtra.
- Maya :** Pouvoir indéfinissable par lequel Dieu se voile dans Sa manifestation; la Puissance créatrice projetant le piège des apparences.
- Mayiya :** (voir à *Anaviya*).
- Mirabai :** (1503-1573) sainte et poétesse; princesse du Rajasthan, elle renonça à ses privilèges pour se consacrer au Seigneur; grande *bhakta* de Krishna; ses chants dévotionnels sont encore chantés de nos jours.
- Misère aux trois aspects :** souffrance physique et mentale causée par soi-même, par les autres ou par le destin ou les forces de la nature.
- Mogra :** fleur parfumée dont on fait souvent des guirlandes que l'on offre aux saints et aux divinités.
- Mondes (les trois...) :** le paradis, la terre et l'enfer.
- Mridang :** sorte de tambour indien.
- Mudra :** (sceau) attitude scellée; pose, geste, signe maintenu immobile; position du corps ou des mains de celui qui garde une posture un certain temps.
- Muktananda :** la Joie (*ananda*) de la libération (*mukti*).
- Mula bandha :** (contraction de la base) assis, on contracte fortement l'anus, détournant ainsi le courant d'élimination (*apana*) de sa tendance descendante.
- Muladhara :** premier *chakra* à la base de la colonne vertébrale, siège de la Kundalini Shakti.

- Nabho mudra* : position de la langue qui se presse contre le palais tandis que le souffle est retenu.
- Nada* : résonance originelle de la Conscience universelle; divers sons intérieurs perçus à un stade avancé de la méditation.
- Nadaloka* : monde des nada; des harmonies célestes.
- Nadi* : canaux subtils (au nombre de 72000) dans lesquels circule le prana; la *nadi* principale est la *sushumna*.
- Namdev* : (1270-1350) saint et poète marathe; tailleur de profession, il composait des hymnes à la gloire de Vithoba ou Vithal.
- Narayana* : (l'unique refuge de l'homme) l'un des noms de Vishnu.
- Nirguna* : le Sans-forme, sans qualité ni attribut; le *Nirguna Brahman* est l'Être pur, immuable, impersonnel, le Silence absolu.
- Nirvikalpa* : état le plus élevé de *samadhi*, au-delà de toute pensée, où toute notion de dualité est abolie.
- Nityananda* : la Joie (*ananda*) éternelle (*nitya*). Nom du Guru de Swami Muktananda.
- Noeuds* : (*granthi*) les trois noeuds qui font obstacle à la montée de la Kundalini: identification illusoire de l'âme aux trois corps (physique, subtil et causal).
- Nom Divin* : l'un des noms de Dieu dont la répétition silencieuse ou chantée est considérée comme l'une des plus faciles voies d'accès à la libération; le Nom est Dieu Lui-même, dans son aspect sonore.
- Om ou Aum* : la vibration primordiale dont émane toute la manifestation; c'est le mot sacré par excellence, l'essence de tous les mantras.
- Om Namah Shivaya* : (Om, salutation à Shiva) un des grands mantras.
- Ouvertures* (les neuf...) : le corps est considéré comme la demeure aux neuf portes: les deux yeux, les deux oreilles, les deux narines, la bouche, le sexe et l'anus.
- Pandurang* : Vishnu se manifesta sous ce nom à Pandharpur, petite ville du Maharashtra, devenue un lieu de pèlerinage important (synonyme: Vithal et Vithoba).
- Parabrahma* : le Suprême Brahman, l'Absolu.
- Paramahansa* : titre donné aux plus hautes personnalités spirituelles.
- Parashakti* : la suprême Shakti.
- Parashiva* : le suprême Shiva.
- Parasmani* : la pierre philosophale.
- Pashyanti* : (celle qui voit) première étape de la Parole issue du *Shabda-Brahman*, première étape de la manifestation.

- Patanjali :** sage célèbre, auteur des *Yoga Sutra* (1er siècle). Il expose la forme de yoga appelée Raja Yoga (voir Yoga, les huit aspects du...).
- Pieds :** selon une tradition ancienne qui consiste à vénérer la partie pour le tout, les pieds du Guru font l'objet d'un culte particulier; de plus, les initiés savent que c'est des pieds que rayonne la force spirituelle du Guru, sa Shakti, sa grâce; d'où la coutume consistant à se prosterner aux pieds du Guru, à toucher ses pieds, à boire l'eau qui a baigné ses pieds, à vénérer les sandales du Guru... d'où aussi l'expression "les Pieds de lotus", symbole de la plénitude de la grâce octroyée par le Guru à ses disciples.
- Pitrloka :** monde des ancêtres.
- Porter à la tête :** geste symbolique de vénération et de respect; on porte à sa tête le *prasad* reçu d'une personne que l'on vénère comme pour en recevoir sa bénédiction.
- Pradakshina :** rite qui consiste à tourner autour d'un saint, d'une divinité, d'un sanctuaire ou d'un lieu saint, en gardant l'objet de la vénération à sa droite.
- Prajna :** désigne le corps causal dans lequel l'homme se trouve pendant le sommeil sans rêve.
- Prakriti :** la nature éternellement changeante par opposition au *Purusha* éternellement immobile; la force d'action de la toute-puissante Shakti.
- Prana :** l'énergie vitale qui anime toute chose; dans le corps humain, il assure les cinq fonctions: *prana*, *apana*, *samana*, *vyana* et *udana* (voir p. 33).
- Pranayama :** exercices respiratoires de Hatha Yoga ayant pour but le contrôle du prana.
- Pranava :** désigne la syllabe sacrée *Om*.
- Prarabdha :** karma accumulé au cours des vies passées, qui détermine notre condition humaine actuelle.
- Prasad :** offrande qui après avoir été présentée à la divinité ou à un saint est distribuée aux fidèles; désigne aussi tout don offert par un Guru ou un saint; don divin.
- Pratyabhijnahridayam :** (Traité de la Re-connaissance) texte de base de l'école Pratyabhijna du Shivaïsme kashmirien (11^e siècle).
- Puranas :** légendes; récits mythologiques et semi-historiques.
- Purusha :** le principe spirituel immuable par opposition à *Prakriti*; l'Être intérieur; le Soi.
- Puryashtaka :** corps subtil, partie de l'individu qui transmigre de vie en vie.

- Radha** : la bien-aimée de Krishna, la plus célèbre des *gopi*; symbole mystique de l'âme éprise de Dieu.
- Raja Yoga** : (Yoga royal) forme de yoga qui consiste à maîtriser les mouvements de la pensée (voir Yoga, les huit aspects du...).
- Rajasique** : qui a les caractères du *raja guna* (voir ce mot).
- Rama** : Incarnation de Vishnu; personnage central de la grande épopée le *Ramayana*.
- Rameshwaram** : lieu de pèlerinage consacré à Shiva (Inde du sud).
- Ram Tirtha (Swami)** : (1873-1906) saint du Punjab et poète qui consacra sa courte vie à prêcher la doctrine du Vedanta en Orient et en Occident.
- Rishi** : (voyant) sage à qui la Vérité a été révélée et qui a atteint l'omniscience.
- Rudra** : nom de Shiva: le Destructeur.
- Rudraksha** : graine d'un arbre dont sont faites certaines *mala* (voir ce mot).
- Rudrahrdayopanishad** : Upanishad post-védique, exaltation de Rudra.
- Sadguru** : (le vrai Guru) Etre parfait dont la conscience individuelle s'est unie à la Conscience Universelle. Ayant réalisé Dieu il est doué de tous les pouvoirs divins. Il peut conduire ses disciples à la libération. Le mot Guru désigne un guide spirituel mais n'implique pas nécessairement que celui-ci a atteint l'ultime réalisation.
- Sadhaka** : celui qui se consacre au sadhana.
- Sadhana** : discipline spirituelle (ce mot peut être aussi employé au féminin).
- Sadhu** : ascète, saint homme.
- Sages (les sept...)** : Atri, Gautama, Vashista, Bharadwaj, Kashyap, Vishvamitra, Jamadagni, qui président à l'évolution du monde.
- Saguna** : aspect personnel de Dieu pourvu de formes et d'attributs.
- Sahasrar** : le dernier *chakra* situé au sommet de la tête, appelé aussi le lotus aux mille pétales; centre de la Conscience divine et siège de Shiva vers lequel s'élève Kundalini afin de s'unir à Lui.
- Samadhi** : absorption totale, extase.
- Samkhya** : l'un des six systèmes de la philosophie indienne.
- Samsara** : l'état de transmigration de vie en vie suivant le cycle naissance-mort-renaissance etc... auquel l'âme est vouée par son karma jusqu'à ce qu'elle atteigne la libération. Le monde des êtres en état de transformation perpétuelle.
- Samskara** : les tendances innées; impressions accumulées au cours des vies passées, qui déterminent le karma de chacun.
- Sannyasi** : (celui qui a tout déposé) celui qui a renoncé au monde.

- Sat-Chit-Ananda* : nature de l'Absolu (*Sat* : pur Etre, *Chit* : pure Conscience, *Ananda* : pure Félicité).
- Satsang* : (la compagnie des saints) réunion de fidèles autour d'un saint; réunion pour chanter des hymnes ou écouter la lecture des Ecritures.
- Sattvique* : qui a les caractères du *sattva guna* (voir *guna*).
- Shabda-Brahman* : (*shabda*: son) l'Absolu en tant que Son, manifesté par le son *Om*.
- Shakti* : l'Energie divine, la force cosmique consciente de création, protection et dissolution de l'univers (voir *Chit-Shakti*).
- Shaktipat* : (*pat*: descente) initiation par laquelle le Sadguru entre en son disciple; la grâce du Siddha Guru.
- Shambhavi mudra* : (mudra de l'apaisement) attitude spontanée de samadhi dans laquelle les yeux sont ouverts sans voir et la respiration suspendue sans effort; mudra habituelle des Siddhas.
- Shankaracharya* : (8è-9è siècle) un des plus grands sages de l'Inde; il porta à son apogée la doctrine du Vedanta; auteur d'un commentaire célèbre des *Brahma Sutra*.
- Shitali* : (le rafraîchissant) exercice de *pranayama*: fermer les deux narines; sortir légèrement la langue en lui donnant une forme tubulaire dite en bec de corbeau; inspirer alors fortement par la bouche, puis retenir le souffle en le tirant vers l'abdomen; enfin, expirer lentement par le nez.
- Shiva* : le Seigneur Suprême. (Dans la Trinité hindoue—*Brahma*, *Vishnu*, *Shiva*—Il représente l'aspect destructeur.)
- Shiva Dristi* : poème philosophique, texte de base du Shivaïsme kashmirien (9è siècle).
- Shivalinga* : symbole de Shiva, forme phallique faite de pierre, de métal ou d'argile, vénérée par les Shivaïtes.
- Shiva Samhita* : traité de Hatha Yoga et de Raja Yoga.
- Shiva Sutra* : (Aphorismes de Shiva) écrits par Vasugupta à qui ils furent transmis par Shiva lui-même; traité de base du Shivaïsme kashmirien.
- Shri* : terme de respect et de vénération.
- Shri Shailam* : lieu de pèlerinage consacré à Shiva (Inde du sud).
- Siddha* : Etre parfait; celui qui a atteint le but de la perfection: il est devenu un avec Dieu.
- Siddhaloka* : monde ou royaume des Siddhas.
- Siddhasana* : (la posture parfaite) posture de méditation, assise, le pied gauche contre la cuisse droite, le pied droit croisé sur le pied gauche, le corps légèrement penché en avant; le menton s'ap-

puie contre la poitrine; les bras sont tendus en avant, les mains reposant sur les genoux.

- Siddhi** : pouvoirs surnaturels que le yogi acquiert par son ascèse.
- Sita** : l'épouse de Rama.
- Sitkari** : (le réfrigérant) exercice de *pranayama*: fermer les deux narines; plaçant la langue entre les lèvres, inspirer avec les lèvres et la langue; retenir le souffle puis expirer lentement par le nez.
- Skanda Purana** : Purana relatant les exploits de Skanda (l'un des noms de Kartikeya).
- So'ham** : (Je suis Lui) mantra affirmant l'identité de l'âme individuelle et de l'Âme universelle.
- Spandashastra** ou **Spandakarika** : oeuvre de Vasugupta, commentaire de son oeuvre principale les *Shiva Sutra*.
- Sunya** : vide dans lequel l'Être pur se manifeste.
- Sunderdas** : (1620-1650) poète hindi, disciple de Dadu, lui-même descendant spirituel de Kabir.
- Sushumna** : la *nadi* centrale (la plus importante des 72000 *nadi*) qui relie le *muladhar* au *sahasrar*. Elle contient les différents *chakra*.
- Svadhishthan chakra** : le deuxième *chakra* situé au-dessous du nombril.
- Svetasvatara Upanishad** : Upanishad majeure contenant l'exposé le plus important de la doctrine du *Samkhya*.
- Swami** : (maître) titre donné aux *sannyasi*.
- Swamiji** : (*ji* marque le respect) terme de respect pour s'adresser à un Swami.
- Systèmes de philosophie indienne (les six...)** : la *Mimamsa*, le *Vedanta*, le *Samkhya*, le *Yoga*, le *Nyaya*, le *Vaisheshika*, écoles reconnaissant l'autorité des Vedas et des Upanishads, constituées entre le 2^e et le 5^e siècle.
- Tajjasa** : le lumineux; désigne le corps subtil où l'on se trouve pendant le sommeil avec rêves.
- Taittiriya Upanishad** : une des plus importantes Upanishads védiques.
- Tamasique** : qui a les caractères du *tamas guna* (voir *guna*).
- Tamboura** : instrument de musique à trois ou quatre cordes.
- Tandra** : état de méditation ayant l'apparence du sommeil; état de conscience supérieure dans lequel peuvent survenir des visions et des expériences spirituelles.
- Tandraloka** : monde du *tandra*, état de *tandra*.
- Tantra** : manuels de techniques religieuses.
- Tantraloka** : oeuvre d'Abhinavagupta (voir ce mot).
- Tantrasara** : oeuvre d'Abhinavagupta, résumé du *Tantraloka*.

- Tapasya* : austérités, ascèses; pratiques destinées à libérer l'énergie spirituelle.
- Tarpan* : rite funéraire où des aliments sont offerts aux morts.
- Tonga* : petite voiture à cheval.
- Tukaram* : (1598-1650) illustre saint du Maharashtra; petit boutiquier de basse caste, il devint un grand *bhakta* et composa de nombreux poèmes (*abhanga*) que les marathes chantent encore de nos jours.
- Tulsidas* : (1511-1623) saint et grand poète hindi; voué au culte de Rama, il écrivit une célèbre version du *Ramayana*.
- Turiya* : (le Quatrième) désigne l'état de supraconscience qui dépasse les trois états (veille, sommeil avec rêves, sommeil sans rêves).
- Turiyatita* : au-delà du Quatrième; état au-delà de la supraconscience.
- Uddiyana bandha* : consiste à expirer aussi profondément que possible en contractant vigoureusement les muscles abdominaux puis à les relâcher ensuite en retenant le souffle.
- Udgitha* : son de *Om*.
- Ujjayi* : (le victorieux) exercice de *pranayama*: inspirer doucement par les deux narines; retenir le souffle, puis expirer lentement par la narine gauche.
- Uma* : l'un des noms de l'épouse de Shiva.
- Upanishads* : prolongement et fin des Vedas; enseignements sacrés transmis par les grands Rishis à leurs disciples "assis auprès d'eux"; on compte 14 Upanishads védiques et 108 Upanishads post-védiques principales.
- Urdhvareta* : celui qui pratique une continence parfaite et dont le fluide séminal, remontant automatiquement au lieu de s'écouler vers le bas, se transforme en énergie spirituelle.
- Vache intarissable : (*kawadenu*) vache magique qui exauce tous les voeux de ceux qui la traient.
- Vaikuntha* : demeure de Vishnu; le paradis.
- Vaishnavisme* : culte de Vishnu.
- Vaishnavite* ou *vishnouite* : adorateur de Vishnu.
- Vajra* : la foudre
- Vajreshwari* : la déesse de la foudre.
- Vajroli mudra* : (mudra de la foudre) processus qui inverse le cours du fluide séminal, le faisant remonter vers le haut.
- Varuna* : le dieu des eaux.
- Vasudeva* : l'un des noms de Krishna (Celui qui réside au coeur de tout être).

- Vayaviya Samhita* : (fraction d'un *Shiva Purana*) texte de l'école shivaïte du *Shivasiddhanta*.
- Vedanta** : (la fin des Vedas) doctrine moniste affirmant l'identité du Soi suprême et du Soi individuel, dont les textes de base sont les Upanishads, la *Bhagavad Gita* et les *Brahma Sutra*.
- Védantin** : adepte du Vedanta.
- Vedas** : les textes sacrés les plus anciens, révélés directement par le Brahman, transmis par des Sages ou *Rishi*, et contenant la Connaissance sacrée; source unique de toute la pensée religieuse et philosophique en Inde.
- Vidya* : connaissance, science.
- Vijnanabhairava* : texte de base du Shivaïsme kashmirien.
- Vilas* : jeu d'expansion et de lumière, enjouement, divertissement.
- Vina* : instrument de musique à cordes.
- Viparitakarni mudra* : (attitude de l'instrument inversé) les mains et la tête sont au sol, les deux pieds en l'air.
- Vishnu** : le Seigneur suprême; dans la Trinité hindoue (Brahma, Vishnu, Shiva) Il est le préserveur.
- Vishnu Purana* : l'un des deux grands Puranas vishnouites.
- Vishudda chakra* : le cinquième *chakra* situé dans la gorge.
- Vishva* : le cosmos; désigne aussi le corps physique dans lequel l'homme, à l'état de veille, perçoit la multiplicité cosmique.
- Vithal** : nom de Vishnu (voir Pandurang) qui se manifesta sous ce nom dans la cité de Pandharpur.
- Vraja** : province où vécurent Krishna et les *gopi*.
- Yajna* : sacrifice, offrande sacrée au Seigneur.
- Yama** : le dieu de la mort.
- Yamuna** : rivière sacrée du nord de l'Inde, associée aux jeux de Krishna.
- Yoga** : union à Dieu, et discipline spirituelle qui permet d'y parvenir.
- Yoga (les huit aspects du...)** : sont, selon Patanjali, *yama* (réfrènement), *niyama* (disciplines), *asana* (posture fixe), *pranayama* (contrôle de la respiration), *pratyahara* (rétraction des pouvoirs de sensation et d'action), *dharana* (fixation), *dhyana* (méditation) et *samadhi* (extase).
- Yogamudra** : (attitude de l'union) assis en posture de lotus, s'incliner jusqu'à terre, le front reposant au sol.
- Yogashikopanishad** : Upanishad post-védique relevant du yoga tantrique sur la méditation.

Yogavashishta : poème philosophique célèbre de Valmiki où, sous la forme d'un dialogue, le Rishi Vashishta enseigne à son disciple Rama le Vedanta et le Yoga.

Yogi, yogini : celui, celle qui pratique le yoga.

NOTES GENERALES POUR LA PRONONCIATION

— La voyelle *U* se prononce OU

Ainsi *Guru* se prononce Gourou

Kum-Kum : Koum-Koum

Mudra : Moudra, etc...

— La consonne *G* n'est jamais prononcée comme J, elle est toujours dure

Ainsi *Gita* se prononce Guita

Yogi, Yogini : Yogui, Yoguini

— *An, En, In, On, Un*, etc... n'ont pas une sonorité nasale; mais la voyelle se prononce clairement avec la consonne qui la suit

Ainsi *Brindaban* se prononce Brinedabane

Kundalini : Koundalini

Darshan : Darshane, etc...

— *Ch* se prononce (légèrement) TCH

Ainsi *Chit* se prononce Tchit

Chiti : Tchiti

Kichuri : Kitchuri, etc...

COMPLEMENTS ET CORRECTIONS

- Page 5, ligne 13 du bas : quoi qu'il (au lieu de quoiqu'il)
- page 20, ligne 12 du bas : chacune (au lieu de chacun)
- page 38, ligne 5 du bas : Cela seul indique un progrès en méditation.
- page 87, ligne 2 : Libère-toi de la naissance et de la mort.
- page 108, ligne 18 : Pour méditer je ne portais qu'un langouti de mousseline.
- page 131, ligne 10 du bas : j'éprouvais (au lieu de j'éprouvai)
- page 147, ligne 6 : (traduction complète) : ...Il se donne une demeure dans
Son Etre même et y demeure. Les paroles de Tukaram sont
donc absolument vraies, au-delà du doute et de la controverse.
- page 150, ligne 9 du bas : fanaient (au lieu de fânaient)
- page 151, ligne 10 : trouvai (au lieu de trouvais)
- page 155, ligne 15 : concentrai (au lieu de concentrais)
- page 155, ligne 15 du bas : prit (au lieu de prit)
- page 155, ligne 13 du bas : quel était (au lieu de qu'elle était)
- page 158, ligne 7 : je m'enfonçai (au lieu de je m'enfonçais)
- page 158, ligne 7 du bas : qui doit atteindre (au lieu de a atteint)
- page 172, ligne 11 : (traduction complète) : Il naît de lui-même dans l'*akasha*
du *sahasrar*, de son plein gré et non d'une inspiration étrangère.
- page 182, ligne 3 : L'absence totale de peur est l'état d'émancipation de
l'existence individuelle séparée.
- page 190, ligne 1 : (commentaire de la citation) : Parashiva, appelé aussi
Parashakti, est vrai, éternel, sans attribut ni forme, omni-
pénétrant et parfait. Il contient tous les niveaux de la mani-
festation de Shiva à la terre, y compris le mobile et l'immobile,
le visible et l'invisible : Il embrasse tout et tous dans l'identité
de Son Etre, saturé de Lumière bienheureuse. De fait tout ce
qui n'est pas Lui est purement imaginaire. Irréelles les distinc-
tions entre le voyant et le vu, entre le percevant et le perçu,
l'individuel et l'universel, matière et conscience. Seul Para-
shiva vibre en ces formes diverses et innombrables.
- page 193, ligne 8 du bas : créé (au lieu de crée)
- page 195, ligne 15 : (traduction littérale) : Cet univers est le jardin de Shiva,
destiné à de joyeuses promenades.
- page 196, ligne 17 : conscients (au lieu de conscient)

- page 202, ligne 5 du bas : Ne croyez pas que vous n'avez que le pouvoir de votre Guru derrière vous, vous connaîtrez toute votre lignée lorsque vous visiterez le *Siddhaloka*.
- page 214, ligne 19 : prise (au lieu de prises)
- page 215, ligne 12 : Consciente et omnisciente, la Shakti intérieure sait que lorsqu'Elle vous pousse à accomplir des mouvements vous en êtes enivrés.
- page 219, ligne 3 : (traduction complète) : La nature et le résultat de votre méditation dépendront de votre état mental, de votre ouverture, de la connaissance que vous avez de votre Guru et de votre foi en lui, de votre confiance dans la Shakti intérieure et de votre connaissance de Ses voies, de votre façon de méditer, mais par-dessus tout de vos mobiles.
- page 221, ligne 18 : (traduction littérale) : Si celui qui médite ne se perd pas complètement dans l'objet de sa méditation, il est un voleur. Plus il se réserve, plus son vol s'aggrave.
- page 223, ligne 10 : (traduction complète) : Ses parents aussi sont accomplis. Lui seul acquiert la vie éternelle. De simple mortel, il devient immortel. Lorsqu'un sadhaka réalise le néant du monde et voit son propre Soi pénétrant tous les êtres, de Brahma au plus petit insecte, alors seulement la dévotion emplit tout son être, chacune de ses cellules, et lui donne la vraie joie. Celui dont la dévotion a atteint un tel sommet reçoit du Guru la vraie Connaissance. Chiti joue constamment en lui. Un tel sadhaka est vraiment un être d'élite car il a pris conscience des gloires de la méditation. Vénérant sans cesse la Guru-Shakti révélée en lui et chantant les louanges du Guru, ses larmes tarissent. Il est parvenu, dit Muktananda, à être l'incarnation parfaite de Nityananda.
- page 228, ligne 7 du bas : (traduction complète) : Il est vrai que nous pouvons trouver plus aisément la paix et la joie dans le genre de vie correspondant à notre nature et à notre éducation. S'efforcer dans le sens contraire, d'est se disposer à être malheureux même si le contexte extérieur est favorable.
- page 241, ligne 1 : L'apprentissage de l'amour doit se faire dans la vie quotidienne.
- page 245, ligne 8 : cru (au lieu de crû)
- page 248, ligne 6 : confortable (au lieu de comfortable)
- page 249, ligne 18 : (traduction littérale) : L'esprit, illuminé par la Lumière intérieure, s'apaise, se tient tranquille. S'il se stabilise totalement sur le Soi en méditation, il débordera d'une joie infinie.

Alors votre vie changera de sens et vous serez totalement transformés. La source pure de la paix se mettra à couler en vous.

page 250, ligne 10 : (traduction littérale) : Ramenez-le doucement (votre esprit) vers les frais ombrages de l'amour du Soi... Baignez-le donc dans l'amour. Laissez-le s'absorber dans cet amour du Soi... Ne le considérez pas seulement comme l'esprit; aimez-le (comme étant Chiti).

page 252, ligne 10 du bas : Ne vous laissez pas influencer par quelque mauvaise langue qui voudrait vous faire croire que vous êtes privés d'amour... A cause de mauvaises influences, un être humain peut se croire misérable, triste, voué au mensonge et à la mort; il empêche l'amour de s'épanouir en lui... Au lieu de refouler l'esprit, inondez-le d'amour.

page 253, ligne 4 du bas : L'homme devrait aimer son âme qui embrasse tout l'univers. Il devrait avoir une foi totale en elle.

page 255, ligne 2 du bas : (traduction complète) : Muktananda affirme avec une ferme conviction que la grâce du Guru est le facteur principal en tout ce qui concerne la connaissance, les voies diverses de libération et toutes les enquêtes sur la nature du Soi.

TABLE DES MATIERES

Introduction	I
Invocation	XVII
Prière	XXI
Dédicace	XXV
Préface	XXIX

Livre I

LA VOIE DES SIDDHAS

LE MOYEN DE REALISER LE SOI SUPREME 1

Nécessité de la méditation pour être heureux	5
Le but essentiel de l'existence	12
Grandeur du Guru	15
Chiti Kundalini, la Mère Divine	28
Le sadhana	31
Signification de la demeure d'un Siddha	39
Méditation sur le Guru	43
L'esprit	49
Ma méthode de méditation	53

MES EXPERIENCES SPIRITUELLES

Initiation	68
Mon état de confusion	77
La lumière rouge	83
<i>Tandraloka</i> , un monde de conscience supérieure	99
Excitation sensuelle	101
Mouvements yogiques spontanés	117
La flamme blanche	128
La lumière noire	130
Vision de l'Enfer et du dieu Yama	134

<i>Bindu-bheda</i> : le transpercement du <i>bindu</i>	136
La Perle Bleue	141
Ma visite à <i>Indraloka</i> , le Paradis	149
Vision de ma propre forme	152
D'autres expériences	153
Ma visite au <i>Siddhaloka</i> , le royaume des Etres Parfaits	157
<i>Pitri</i> loka, le monde des ancêtres	161
Le <i>Nadaloka</i> , le royaume des mélodies célestes	168
La vision du Seigneur dans Sa Forme Bleue	174
La peur de la mort	181
Le Bleu éternel de la Conscience	182
La Connaissance de L'Absolu	184
La réalisation finale	185
Le Jeu divin	189

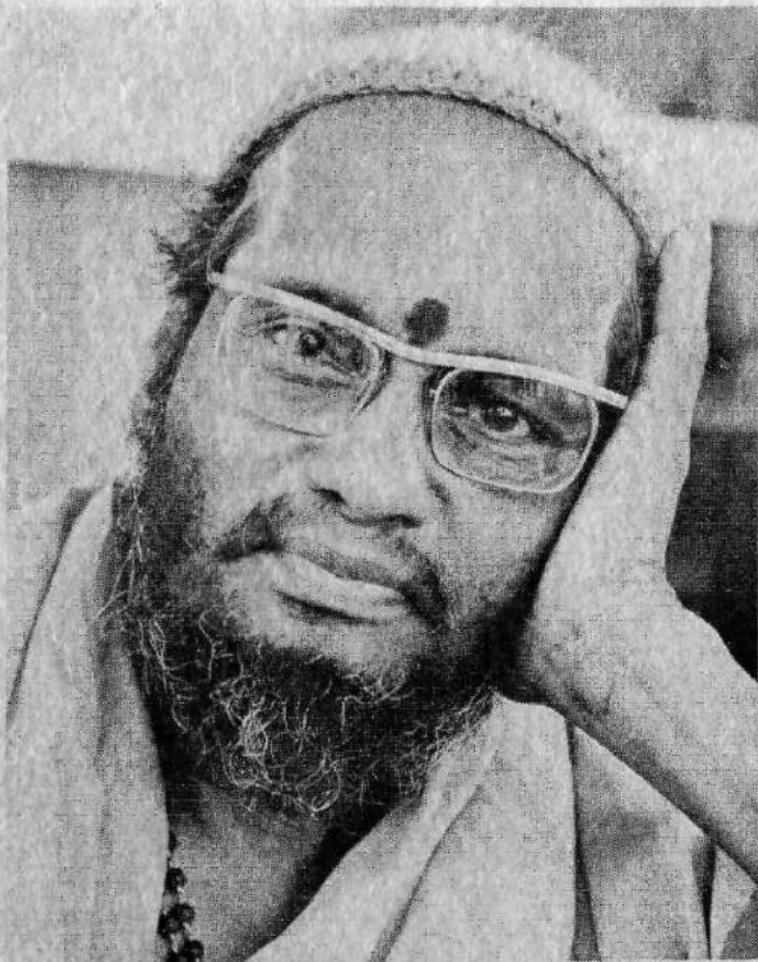
Livre II

ENSEIGNEMENT DES SIDDHAS

L'ordre des Siddhas	201
La vie libérée des aspirants Siddhas	208
De la sincérité en méditation	215
Le secret du détachement	224
La voie de l'Amour	238
Plaire au Guru	255
Le samadhi naturel	268
Bénédictio	274

APPENDIX

Glossaire	279
Compléments et Corrections	295
Table des Illustrations	299



L'AUTEUR

Né le 16 mai 1908 près de Mangalore (sud-ouest de l'Inde) d'une famille aisée et traditionnelle, il la quitte à l'âge de quinze ans en quête de l'Absolu, après avoir été béni par Nityananda, grand saint et yogi traversant cette contrée.

Devenu moine "sannyasin" à dix-huit ans sous le nom de MUKTANANDA ("Joie de la libération"), il parcourt toute l'Inde à pied, séjourne dans des Ashrams et monastères, étudie le Védanta et les Ecritures sous la direction de saints érudits et pratique de nombreuses ascèses. Mais rien ne répond à sa soif d'absolu: il aspire à l'expérience directe de Dieu.

En 1947, il retrouve Nityananda fixé à Ganeshpuri près de Bombay. En lui il reconnaît enfin son Guru, celui dont le pouvoir de grâce le conduira au but de sa quête. Celle-ci s'achève après neuf ans d'intense sadhana, lorsqu'il atteint la Réalisation.

Il s'établit alors à Ganeshpuri (en 1956) selon l'indication de Nityananda. L'Ashram qui s'est formé autour de lui ne cesse de croître. Depuis son premier voyage à l'étranger en 1970, il accueille des disciples du monde entier.

TABLE DES ILLUSTRATIONS

Swami Muktananda Paramahansa	Hors texte
Shri Gurudev Ashram	22
Bhagawan Nityananda	45
Swami Muktananda à Yéola	85
Les quatre corps ou enveloppes de l'âme individuelle	97
Les <i>chakra</i> , centres d'énergie subtile	98
Swami Muktananda à Nagad	119
Les quatre corps de lumière de l'âme individuelle	139
Swami Muktananda à Shri Gurudev Ashram	199
Swami Muktananda	225
Swami Muktananda	239
Swami Muktananda	257
Swami Muktananda	275



