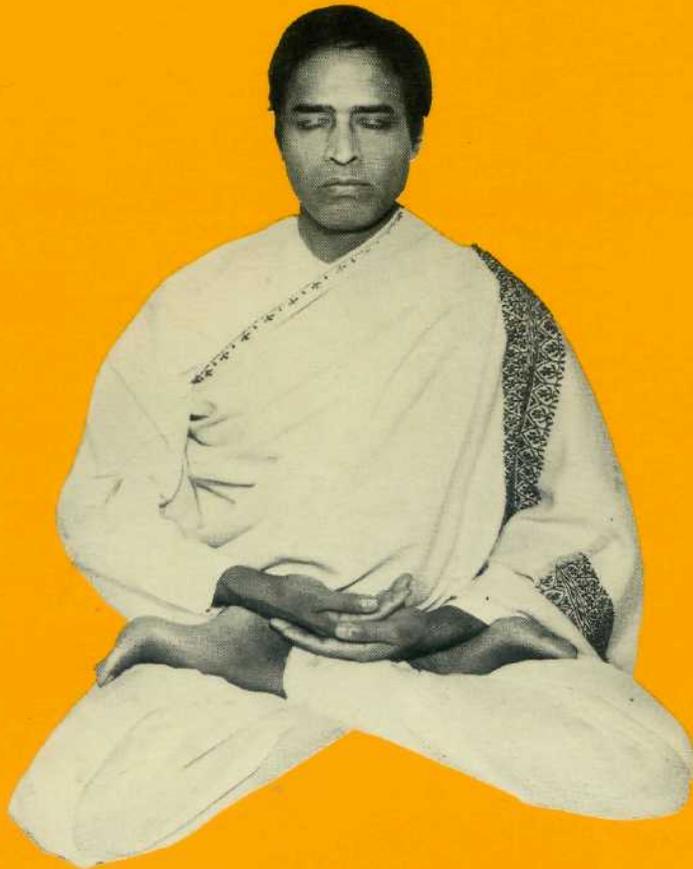


Sri Ananda

YOGA

COMMENT EVEILLER ET DEVELOPPER
NOS FORCES LATENTES



SEGHERS

COMMENT EVEILLER ET DEVELOPPER NOS FORCES LATENTES

SRI ANANDA, dès sa plus tendre enfance, a eu l'occasion de visiter la plupart des sanctuaires et Ashrams en Inde. Il a entrepris de nombreux voyages pour rencontrer de vrais Yogis et de grands Maîtres spirituels. Il a vécu avec eux et a pu profiter de leur enseignement éclairé. L'homme n'utilise qu'une infime partie de ses facultés mentales et de son intelligence, pas même le quart, de l'avis des Yogis. Ce livre, qui repose sur l'expérience vécue de ces Sages répond à tous ceux qui cherchent à éveiller et à développer leurs potentialités cachées par la pratique du Yoga.

Quelques extraits de presse sur le premier livre du même auteur :
YOGA, HARMONIE DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Le livre de SRI ANANDA... une réponse à cette quête de l'homme "étouffé" par la vie moderne. L'auteur fait comprendre au lecteur que la source de la santé se trouve en lui-même. Un important chapitre de ce livre passionnant est consacré à la thérapie yoguique des différentes maladies d'origine psychique. Un livre donc qui serait plutôt un manuel de vie à lire et à relire.

"L'ALSACE"

N'importe qui peut écrire — et publier — n'importe quoi sur le yoga. C'est pourquoi il faut saluer ici et signaler à tous ceux que le yoga intéresse ou intrigue, un livre exceptionnel, puisque c'est le premier ouvrage écrit en français par un authentique Maître indien. Dans cet ouvrage, chaque exercice préconisé y est soigneusement décrit avec les effets thérapeutiques, et illustré par d'excellentes photos.

"COMBAT"

SRI ANANDA a réuni dans son livre tout ce qui est indispensable de savoir pour comprendre, assimiler et pratiquer le yoga.

"ELLE"

L'auteur s'arrête particulièrement sur le Hatha-Yoga qui, outre les exercices respiratoires et gymniques qu'il demande, inclut, on le sait, toute une technique de concentration de l'esprit. L'ouvrage contient des explications claires et simples,...

"LE FIGARO"

Un livre passionnant, documenté et sérieux, qui séduira tous ceux qui sont attirés non seulement par le yoga, mais aussi par les thérapeutiques naturelles.

"LE PEUPLE"
Bruxelles

Sri Ananda

YOGA

COMMENT EVEILLER
ET DEVELOPPER
NOS FORCES LATENTES

SEGHERS

TABLE MATIERE

INTRODUCTION.....	4
LA QUETE DE LA VERITE.....	7
HARDWAR LA VILLE SAINTE	7
RISHIKESH. LIEU DE PELERINAGE DANS L'HIMALAYA.....	8
LE SADHU DE RISHIKESH	8
LE YOGI ET SON DOUBLE.....	9
FAUX ET VRAIS YOGIS	11
RENCONTRES AVEC UN MAITRE.....	13
UNE EXPERIENCE PERSONNELLE	15
MES ANNEES DE CHELA	17
AUX PIEDS DE GRANDS SAGES.....	24
HARI BABA	24
SRI AUROBINDO.....	25
SRI RAMANA MAHARISHI	28
SHREE MA ANANDAMAYEE	31
SWAMI RAMDAS	34
MAHATMA GANDHI.....	36
LA NAISSANCE DU YOGA.....	40
QU'EST-CE QUE LE YOGA.....	41
YOGASCHITTAVRITTINIRODHA.....	41
ABHYASA - VAIRAGYABHYAM TAN - NIRODHAH	42
TANTRA YOGA	46
LES POUVOIRS OCCULTES	49
COMMENT SE PROTEGER DES INFLUENCES HOSTILES	51
LES DIFFERENTS PLANS DU CORPS DE L'HOMME	55
LES CHAKRAS.....	58
MULADHARA CHAKRA	59
SVADHISTHANA CHAKRA.....	60
MANIPURA CHAKRA.....	60
ANAHATA CHAKRA	60
VISHUDHA CHAKRA	62
AJNA CHAKRA.....	62
SAHASRARA CHAKRA	62
COMMENT TRANSFORMER LES ENERGIES SEXUELLES, PHYSIQUES ET MENTALES EN FORCE SPIRITUELLE	65
LE MAGNETISME HUMAIN	72
L'INFLUENCE DES COULEURS	75
QU'EST-CE QUE L'AURA ?	80
QUELQUES AURAS SIGNIFICATIVES D'UN ETAT D'ESPRIT NEGATIF.....	81
D'AUTRES AURAS SIGNIFICATIVES D'UN ETAT D'ESPRIT POSITIF	81
LA FORCE DE LA PENSEE	83

OBSTACLES AU DEVELOPPEMENT DES FORCES LATENTES	86
COMMENT DEVELOPPER LA FORCE DE LA VOLONTE	89
KARMA ET REINCARNATION	93
LA FOI	101
COMMENT TROUVER LE DIVIN EN NOUS	103
ATTITUDES ET COMPORTEMENT DANS LA VIE QUOTIDIENNE.....	106
COMMENT CONTROLER NOS EMOTIONS	106
QUELQUES AUTRES ACTIONS, DISPOSITIONS ET HABITUDES RENDENT LE CONTROLE DE L'ESPRIT TRES DIFFICILE ET DOIVENT ETRE EVITEES,.....	108
COMMENT GA RDER LE CONTROLE DE SOI EN PRESENCE DES A UTRES	108
LA PUISSANCE DE CONCENTRATION	109
GUNAS OU FORCES SUBSTANTIELLES	111
NIVEAUX DE CONSCIENCE	111
LES QUATRES FACULTES	114
ETATS DE L'ESPRIT.....	114
COMMENT DEVELOPPER LA PUISSANCE DE CONCENTRATION	116
LA MEDITATION	118
PRATIQUE DE LA MEDITATION	121
LA POSTURE.....	121
REGULATION DE LA RESPIRATION.....	122
ANULOMA VILOMA OU NADI-SODHANA	124
LE MANTRA.....	126
AUTRES MODES DE MEDITATION :	128
MEDITATION SUR AUM (OM).....	128
PENSEES DES GRANDS SAGES A MEDITER.....	131

INTRODUCTION

Depuis la plus haute antiquité, il existe en Inde des hommes qui ont consacré leur vie à la quête du plein épanouissement physique, mental et spirituel de l'être humain. L'expérience accumulée par des générations de ces chercheurs convaincus a été, de siècle en siècle, transmise de Guru (maître) à Chela (disciple), conférant ainsi en permanence au yoga, tel qu'il est vécu en Inde, sa spécificité de science vivante. Il a inspiré une lignée ininterrompue de Yogis authentiques qui ont vérifié, sans relâche, au travers de leurs recherches et de leurs expériences personnelles, les vérités fondamentales de cette science. Pareille continuité dans le temps a permis non seulement de conserver intactes et vivantes les traditions de la culture yoguique. mais, plus encore, de donner à cette science une forme exacte et parfaitement définie.

La vraie nature du yoga est positive et universelle ; bien loin de constituer une échappatoire à la vie, elle vise au contraire à lui donner sa plénitude en l'homme et à travers l'homme. Plus qu'à l'initier à la manière de jouir d'une santé, d'une verdeur et d'une longévité rayonnantes, le yoga vise essentiellement à éveiller et à mettre en valeur toutes les possibilités latentes de l'être humain, sans lesquelles il ne peut exister de progrès et d'évolution. En effet, livré à lui-même, l'homme demeure pris au piège des dilemmes que lui pose la vie qui l'assiège. Il peut recourir à des palliatifs, échafauder d'éphémères compromis, mais il ne peut réaliser aucun progrès décisif, tant qu'il n'a pas découvert, au tréfonds de lui-même, les principes de l'unité, de l'harmonie, et de la vérité.

Lorsqu'on parvient à pénétrer au-delà du niveau superficiel de l'esprit humain, on découvre un potentiel d'énergies et de capacités cachées sous les zones conscientes de la matière mentale, dont l'ampleur est telle que les mots sont totalement impuissants à décrire ne serait-ce qu'une fraction de cet univers d'une étendue et d'une richesse insoupçonnées.

L'homme n'utilise qu'une infime partie de son intelligence, pas même le quart, de l'avis des Yogis, qui affirment, en revanche, que la pratique régulière du yoga permet d'éveiller et de développer au plus haut degré tout le domaine resté en friche chez l'homme du commun.

Dans le processus ordinaire de la vie, l'homme n'évolue qu'en fonction d'une lente mutation de la loi de la nature qui, au terme de temps infinis, amènera l'esprit humain à prendre conscience de l'univers et à atteindre le plein accomplissement de son être.

La science du yoga est un circuit abrégé permettant d'accélérer l'évolution de l'homme. Sa pratique constante et régulière, guidée par un maître expérimenté et compétent, mène à un calme intérieur et à une sagesse autorisant l'accession à une conscience de soi dépouillée de toutes pensées et sensations extérieures. D'une manière parallèle, le corps de l'homme se transforme, jour après jour, physiquement et astralement, et parvient enfin à refléter les

possibilités infinies de l'énergie cosmique qui constitue la première expression matérielle de l'activité de l'esprit.

Enfin, le yoga anéantit toute illusion concernant la nature propre de l'être humain et libère ainsi les hommes des frontières de l'ignorance. En tant que forme la plus parfaite de l'expression de soi, il est un art de vivre dans l'harmonie, reposant tant sur les perceptions subtiles des sens que sur l'aspiration spirituelle vers la vérité. Il permet d'acquérir une vision intérieure et conduit l'homme vers son plein épanouissement.

Nous formons le vœu que ce modeste ouvrage puisse répondre à l'attente de tous ceux qui cherchent un secours dans les vérités essentielles du yoga, tel qu'il procède de l'expérience des grands Sages et Yogis de l'Inde. Qu'il leur soit à tous bénéfique et leur serve de guide pour que s'éveillent et se développent en eux leurs potentialités cachées.

QUE LA PAIX SOIT AVEC CHACUN DE VOUS.

SRI ANANDA.

PREMIERE PARTIE

« Il y a en chacun de nous des pouvoirs latents qui peuvent être éveillés, activés et développés en vue d'atteindre la paix intérieure et la béatitude, si nous parvenons à maîtriser notre esprit. »

LA QUETE DE LA VERITE

Dès ma plus tendre enfance, j'ai eu l'occasion de visiter la plupart des sanctuaires de l'Inde. Comme ma mère était très pieuse, nous avions coutume d'effectuer au moins un pèlerinage par an. Un jour que nous allions à Mathura-Vrindaban, non loin de Delhi, autrefois appelé Vrij-Bhoomi (Le Pays du Dieu Krishna), je demandai à ma mère : « Pourquoi allons-nous en pèlerinage ? » — Elle me répondit en ces termes : « Un pèlerinage est l'expression extérieure du cheminement intérieur de l'âme vers la Réalité ultime : "Dieu". Chaque sanctuaire possède ses caractéristiques culturelles, morales et spirituelles propres. Dans la vie de chacun de nous, il vient toujours un temps où l'on est las des problèmes quotidiens de la vie et où l'on souhaite partir à la recherche de quelque chose qui soit capable de nous apporter le calme et la paix intérieure. C'est ainsi que l'on accroît sa force morale et sa confiance en soi. Voilà pourquoi les gens vont vers les autels, les temples, les églises, les mosquées pour y faire des pèlerinages. » Depuis lors, chaque fois que je me suis rendu dans un sanctuaire, les paroles de ma mère me sont revenues à l'esprit et ont toujours été comme une vérité en marche devant moi.

HARDWAR LA VILLE SAINTE

J'avais beaucoup entendu parler de la ville sainte de Hardwar, où plus tard, je me rendis seul. Hardwar est située sur les berges du

Gange, le fleuve sacré. Elle se trouve à environ 200 kilomètres au nord-est de Delhi et c'est un haut lieu de l'hindouisme depuis des siècles. Je descendis au *Ghat* (endroit des immersions) appelé *Har-Ki-Pairi* (l'allée de Dieu) me baigner avec d'autres pèlerins dans les eaux fraîches du fleuve sacré. Il est dit qu'ainsi on se guérit des maux physiques les plus horribles et les plus douloureux, tout en purifiant son âme de tout péché. Je me demandais, alors, si ces pèlerins qui avaient fait parfois des milliers de kilomètres, étaient venus là surtout dans le but de purifier leur âme par ce bain dans le Gange sacré, ou bien aussi pour obtenir la guérison de leurs maladies. Il n'y avait qu'une réponse : seule la foi les avait amenés à la rivière sainte.

Par ailleurs, chaque pèlerin emporte avec lui un peu de cette eau précieuse dans de petits pots de cuivre ou dans des bouteilles ou encore dans des récipients pointus et scellés. Et ce n'est là ni superstition ni mensonge, mais bien un fait réel que cette eau ne croupit jamais aussi longtemps qu'on la conserve. Cela a même été scientifiquement prouvé. Ces petits récipients sont offerts en cadeau aux amis et aux proches et sont soigneusement conservés en vue de fêtes religieuses. Au cours des cérémonies funèbres on asperge quelques gouttes d'eau sur la dépouille et le reste est versé entre les lèvres du défunt, tandis que l'on psalmodie des versets sacrés.

RISHIKESH. LIEU DE PELERINAGE DANS L'HIMALAYA

Je me rendis plusieurs fois à Rishikesh, une petite ville encore ignorée des touristes. Seuls les pèlerins y viennent pour en repartir aussitôt leurs prières dites.

Sur le chemin de Rishikesh, je vis, de loin, monter un nuage s'élevant au-dessus des vertes collines boisées à l'arrière-plan de l'Himalaya. La vision de ces montagnes était d'une beauté à vous couper le souffle. Une couche de neige immaculée les rendait étincelantes. Ainsi, c'était donc là l'Himalaya sacré qui sert de refuge aux grands Yogis depuis des siècles.

Lorsque j'atteignis Rishikesh, je découvris un lieu différent de tous les sanctuaires que j'avais connus jusque-là. La robe safran ou orange que j'avais vu portée ailleurs par quelques-uns seulement, était, à Rishikesh, partout présente. Je vis des centaines, des milliers de moines ; et je me mis à songer à ceux d'entre eux qui vivent peut-être dans l'ignorance, en proie à des émotions ou des superstitions, sans être vraiment pieux sous leur costume, car la voie de la vérité est ardue.

LE SADHU DE RISHIKESH

Un jour, cependant, je vis un vrai *Sadhu* (un Saint homme) assis, les jambes repliées. Ses paupières étaient closes et sur ses genoux reposait un bâton en forme de T. Il me prit l'envie de savoir à quoi il lui servait. Tout d'abord, j'eus peur de le déranger, mais j'étais si attiré par ce personnage que j'allais m'asseoir silencieusement en face de lui, mais sans trop m'approcher. Il ouvrit enfin les yeux . Je le saluai très respectueusement. Après m'avoir regardé à plusieurs reprises, il me dit en me montrant son bâton : « Tu voudrais savoir à quoi sert cette béquille, n'est-ce pas ? » Je fis signe que oui, étonné qu'il pût ainsi lire ma pensée.

Le *Sadhu* poursuivit : « Je vais te donner le secret de la santé. Mon bâton en forme de T a deux fins : je m'en sers, tout d'abord, pour m'y appuyer les bras quand je dors assis, mais il me permet aussi de contrôler le souffle de ma respiration. Lorsque, par exemple, je le place sous mon aisselle droite, en m'appuyant dessus, le souffle de ma respiration passe au travers de ma narine opposée et vice versa. Lorsqu'on a réussi à régulariser et à équilibrer cette alternance de la respiration, en fonction des conditions ambiantes, le corps reste sain. »

Il me rappela également que : « Si l'on constate que l'on ne respire que par une seule narine pendant un jour seulement, c'est que l'on couve une maladie ; si cela se prolonge, cet empêchement provoque une maladie grave. Une respiration défectueuse peut être corrigée en s'asseyant sur le sol, et en rapprochant le genou du creux de l'aisselle ; en se penchant alors vers l'un des genoux, la respiration passe à travers la narine opposée.

« Le souffle qui passe à travers la narine droite produit de la chaleur dans le corps, d'où son appellation de souffle du soleil. Celui qui passe à travers la narine gauche produit un effet rafraîchissant, il est donc appelé le souffle de la lune. » Après s'être tu un instant, le *Sadhu* me

regarda droit dans les yeux et ajouta : « La régulation de la respiration présente le plus haut intérêt dans la préparation de la méditation. » Puis levant sa main droite, il déclara : « Que Dieu fasse pleuvoir sa grâce sur toi. »

LE YOGI ET SON DOUBLE

Une autre fois, un *Brahmachari* (une personne chaste et qui oriente sa vie sur la voie spirituelle), que ma mère respectait grandement, vint rendre visite à notre famille. Il nous raconta qu'il avait autrefois rencontré un *Guru* (maître spirituel) qui pouvait, quand il le voulait, apparaître sous deux corps différents bien qu'identiques. A ces mots j'ouvris tout grands les yeux. Deux corps ! Comment ? Je n'en croyais pas mes oreilles. « Etait-ce une vision ? Ou avez-vous vraiment vu deux corps ? Les avez-vous touchés ? » demandai-je au comble de l'excitation. « Pourquoi doutes-tu ? » me répondit-il. « Je ne te mens pas. Il s'agit de mon maître à qui je dois d'être ce que je suis aujourd'hui. Et je ne suis pas le seul, de nombreuses autres personnes peuvent témoigner de ses extraordinaires pouvoirs surnaturels. Il est pur, doux et extrêmement modeste. Il est toujours profondément absorbé dans sa méditation. Il arrive souvent que des serpents s'enroulent autour de son corps et qu'il ne s'en rende pas compte, tant il est pris par sa méditation. Il n'est pas seulement un grand fervent de Dieu, mais aussi un poète habile et un philosophe. Il chante des *kirtans* et des *bhajans* (chants sacrés) ; quand il est en extase, de belles poésies à la gloire de Dieu coulent de ses lèvres.

« Et toi, si tu ne me crois pas, je te conseille d'aller passer quelques jours auprès de lui et de faire par toi-même l'expérience de sa merveilleuse influence spirituelle. »

Je fus tellement troublé et j'éprouvai un tel désir de rencontrer ce *Yogi* que cette nuit-là je ne pus absolument pas trouver le sommeil. Je ne cessais de me demander comment il pouvait bien apparaître en deux corps séparés identiques. Je voulais vérifier de mes propres yeux si cela était vrai.

Le lendemain le *Brahmachari* me remit une lettre d'introduction pour un *Gurubhai* (frère-disciple), à laquelle il joignit une photographie du *Guru* et il m'assura que ce frère-disciple me présenterait à lui.

La photo me fit une vive impression. Le *Guru* avait un visage très imposant et majestueux et il était assis dans la position du lotus sur une plate-forme légèrement surélevée. Sa tête et son visage sans une ride étaient entièrement rasés ; un léger sourire flottait sur ses lèvres.

Là-dessus je partis pour l'Himalaya. J'étais plein d'excitation à l'idée de rencontrer un grand Sage. Je devais passer par Rishikesh, une petite ville sainte que j'avais déjà visitée, et puis traverser une épaisse forêt avant d'atteindre sa demeure. Mais, je m'égarai à peu près au milieu de ma route, malgré les instructions très claires que m'avait données le *Brahmachari*. Je ne savais que faire. Je m'assis par terre, espérant de toutes mes forces que quelqu'un, un autre pèlerin peut-être viendrait à passer et m'aiderait à retrouver mon chemin. Hélas, personne ne

vint. Deux heures passèrent. Une foule de pensées traversèrent mon esprit. La nuit allait bientôt tomber dans cette forêt déjà sombre. Qu'allais-je devenir ?

Soudain, je me rappelai ce que m'avait confié le *Brahmachari* à propos des extraordinaires pouvoirs surnaturels de son maître. Je sortis la photo et je me mis à prier en implorant l'aide du *Guru*. Vingt ou trente minutes plus tard environ, en ouvrant les yeux je me trouvai en face d'un ermite qui, sans que je lui demande rien, leva son bras pour m'indiquer la bonne direction. Je poussai un soupir de soulagement. Je m'engageai sur le chemin qu'il venait de m'indiquer, mais en me retournant, je fus surpris de ne plus le trouver là. Ce ne fut qu'alors que je réalisai l'extraordinaire ressemblance entre cet ermite et la photo que je portais. Je n'aurais jamais cru être le témoin d'un tel miracle.

J'atteignis finalement le but de mon voyage, la cabane du Sage. La porte en était ouverte et, comme je m'approchais, un homme de haute taille, ne portant qu'un pagne sortit. Il me reçut comme un vieil ami.

«Etes-vous le frère-disciple du *Brahmachari* ?» demandai-je. Il inclina la tête : « Etes-vous Sri Ananda ? » Il prononça ces mots avant même que j'aie eu le temps de sortir de ma poche la lettre du *Brahmachari*. Au comble de la stupéfaction, je lui tendis cette lettre. Cela voulait dire qu'il savait qui j'étais. Si ce disciple était déjà si clairvoyant, pensai-je, quels miracles ne fallait-il pas attendre de la part de son *Guru* ? Il lut la lettre, puis me pria de rentrer dans la cabane, en me disant que son *Guru* m'attendait. Le Sage me reçut avec un sourire rayonnant. Je m'agenouillai et touchai respectueusement ses pieds.

Levant les yeux vers lui, je réalisai qu'il était exactement la personne qui m'avait montré le chemin au milieu de la forêt ; comment un tel phénomène pouvait-il se produire sur cette planète ? Aurait-il pu m'indiquer le chemin et puis se précipiter ici par un autre sentier ? Non... il n'y avait qu'une seule route. Plus tard, je demandai au disciple si son *Guru* avait quitté la cabane à un moment donné de la journée. Sa réponse fut négative. Le *Brahmachari* avait donc bien raison. Son *Guru* avait apparemment le pouvoir de se dédoubler. J'étais abasourdi, et quelque peu incrédule ; tout était si mystérieux.

Le Sage se tourna vers moi avec un sourire qui me parut légèrement ironique, et il me demanda : « Pourquoi es-tu si étonné ? L'unité subtile du monde des phénomènes ne se dérobe pas au regard des vrais Yogis. Ils peuvent voir leurs disciples et converser avec eux à des endroits très éloignés les uns des autres. » Je le regardai hésitant, me demandant si j'étais en face de son véritable corps ou bien de son double.

Le Sage me rassura d'un regard paisible. Je lui demandai comment on pouvait expliquer ce phénomène de bilocation corporelle. Il me répondit, après un moment de silence : « En méditant sur le rapport du corps physique avec *Akâsa* (l'éther), le médium universel, le Yogi parvient à rendre son corps éthéré et il acquiert le pouvoir d'en projeter un double là où il le désire. C'est-à-dire que le corps physique originaire demeure là où se trouve le Yogi et qu'un second corps "artificiel" peut temporairement apparaître ailleurs. »

Le Sage ajouta : « L'exercice de cette sorte de pouvoirs surnaturels fait dans un but égoïste ne libère cependant pas l'homme des illusions fondamentales de la vie, et ne peut lui apporter ni l'illumination ni la paix. Au contraire, il tendrait plutôt à distraire son esprit du but véritable, et pourrait éventuellement entraîner sa ruine. Ce n'est que lorsque l'homme a complètement dominé sa nature animale et acquis le véritable *vairagya* (détachement) qu'il peut en toute sûreté exercer ces pouvoirs pour aider les autres, s'il le juge nécessaire. »

Il y eut à nouveau un silence, et puis le Sage reprit : « Les véritables Yogis n'éprouvent ni plaisir ni fierté à utiliser les pouvoirs qu'ils possèdent, et ils refusent de se plier au désir vulgaire du peuple qui veut voir des "miracles". »

Quand je revins voir le Sage, le lendemain, je lui demandai s'il existait certaines méthodes spéciales permettant de développer les pouvoirs surnaturels (*siddhis*)¹

Il répondit : « Celui qui est pur d'esprit et de cœur, celui qui demeure centré sur l'Être unique universel et baigne dans l'Existence unitaire et unique, quelles que soient les circonstances, celui dont les rapports avec les autres sont empreints d'un esprit de joie et de bonheur, qui le fait aimer de tous, celui-là dispose automatiquement de tous les *siddhis*, même s'il n'a pas particulièrement recherché à les développer. Ceci démontre qu'il existe un état de conscience spirituelle auquel tous ces pouvoirs sont inhérents. »

Après avoir entendu cette extraordinaire révélation, je pris congé du Yogi qui me donna sa bénédiction. Les dernières paroles qu'il m'adressa furent : « Souviens-toi que ta vie appartient au yoga. » Le temps a parfaitement confirmé cette prédiction.

FAUX ET VRAIS YOGIS

En toute justice, je dois reconnaître qu'il n'est pas aussi facile que certains le croient de rencontrer un véritable et authentique Yogi. Avant d'en trouver quelques-uns, j'ai vu de nombreux êtres qui ne pratiquaient que le petit yoga et qui n'avaient pas la plus infime notion des principes réels de cette discipline. Il m'a été donné d'assister à des performances spectaculaires, consistant notamment à arrêter les battements du pouls et du cœur, à demeurer enterré plusieurs semaines, à parler dans un état de transe hypnotique, à entrer en communication par télépathie ou à prévoir l'avenir par clairvoyance. J'ai rencontré quelqu'un (bien connu sous le nom de « Yogi des parfums ») qui pouvait créer des parfums et des fruits selon mes vœux. J'en ai connu un autre qui faisait de la lévitation et je pourrais encore citer plusieurs exemples.

Les étrangers visitant l'Inde peuvent être quelquefois troublés, dans l'opinion qu'ils se font des « Yogis », lorsqu'ils voient, par exemple, dans la rue des gens dont le talent consiste à

¹ Le terme de *siddhi* s'emploie généralement pour désigner les pouvoirs extraordinaires ou surnaturels que l'on acquiert par la pratique du yoga, mais sa véritable signification s'exprimerait justement par les termes de « réalisations » ou « d'accomplissement ».

contrôler leurs muscles ou à accomplir des tours étonnants seulement dans un but lucratif. Ces gens-là sont en réalité des fakirs. Dans les endroits solitaires, les visiteurs peuvent aussi rencontrer une autre catégorie de soi-disant Yogis. Ces derniers se soumettent à de véritables tortures en espérant obtenir par leurs mortifications — à tort du reste — quelque pouvoir surnaturel. Certains, par exemple, restent immobiles jusqu'à ce que leur corps devienne entièrement squelettique. D'autres maintiennent un bras levé en l'air jusqu'à ce que ce membre atteigne une rigidité cadavérique — ou bien ils serrent leurs poings de manière à ce que les ongles leur traversent la paume de la main. Certains fixent le soleil, sans bouger, jusqu'à perdre totalement la vue. Il s'agit là non de vrais initiés, mais de fanatiques.

Il m'est impossible, ici, de relater et de décrire en détail tout ce que j'ai pu observer. Mais je voudrais rendre mes lecteurs conscients du fait que tous ces soi-disant miracles ne servent en rien à l'évolution de l'homme et n'ont pas de rapport avec la recherche sérieuse de la Vérité.

Un Yogi ne parle pas seulement de la philosophie yogique, il la met en pratique dans sa vie. Il ne se borne pas à avoir la foi, il en fait l'expérience. Il s'agit pour lui d'une question de réalisation personnelle, c'est-à-dire d'intégration à la Réalité ultime. Depuis des siècles, ces Yogis et Rishis² ont consacré leur vie à la recherche de la Vérité spirituelle, c'est-à-dire à trouver la façon de vivre en harmonie avec ce que l'on a de plus profond en soi. Ils déclarent que les conclusions de ces expériences sont incorporées dans divers systèmes yogiques traditionnels adaptés aux besoins d'individus appartenant à des familles psychologiques différentes. Mais ils affirment également qu'ils tendent tous vers le même but.

C'est ainsi qu'en rencontrant de nombreux *Sannyasis* (ceux qui ont renoncé au monde) et des adeptes de certaines sectes religieuses, j'ai été amené à découvrir la différence qui existe entre ces religions et la vraie vie spirituelle. La vie dite religieuse est un mouvement de la conscience de l'homme qui se détourne ou s'efforce de se détourner de la terre pour aller vers Dieu. La religion doit mener vers la vie spirituelle, mais, pour quelques-uns, elle se limite souvent à des rites, des cérémonies ou des pratiques d'idées reçues.

En revanche, j'ai constaté que dans la vie spirituelle il se passe en l'être un changement radical de conscience, un passage de l'état de conscience ordinaire, ignorant sa propre identité et séparé d'elle, à une conscience plus vaste qui donne à l'homme une pleine connaissance de son être véritable, l'amène, dans un premier temps, en contact direct et vivant, puis, ultérieurement, en union avec la Conscience cosmique. Pour le chercheur spirituel, ce changement de conscience est le seul but désiré et rien d'autre n'importe.

Les écritures disent que, pour parvenir à l'illumination spirituelle, il faut commencer par contrôler son comportement et son caractère.

Comme j'étais en quête de la vraie spiritualité et non des simples pouvoirs psychiques, je

² Instructeurs spirituels.

commençai mon *sadhana* (entraînement spirituel) en conséquence. Je choisis donc, comme discipline initiale, l'humilité et l'égalité d'humeur, qui sont deux des vertus capables d'enseigner l'oubli de soi. Car s'oublier signifie s'identifier avec l'Univers tout entier, c'est-à-dire voir Dieu en tout.

RENCONTRES AVEC UN MAITRE

Au début, j'eus de nombreux déboires dans cette voie. Par exemple, lorsque je rencontrais un être dont les actions étaient injustes ou qui s'emportait, je ne voyais pas Dieu en lui, mais seulement le mal. L'oubli de soi me semblait aussi difficile à réaliser qu'aurait pu l'être une reddition inconditionnelle, car il représentait à mes yeux la négation de ma propre personnalité. Hélas, je dois admettre que je ne fis aucun progrès dans ce domaine, jusqu'à ce que je me rendisse auprès d'un Sage pour lui demander de me donner son avis. Lorsque j'allai le consulter, il me récita les versets 38 II des « Aphorismes » de Patanjali « *Brahmacharya pratisthayam virya labhah* », qui veulent dire : « L'observation rigoureuse de la continence sexuelle accorde une énergie décuplée et une force de volonté sans pareille. » L'énergie séminale, domptée dans le corps, si elle est orientée vers le cerveau, se traduit, non seulement en forces psychiques et en un renforcement du pouvoir de concentration, mais en tant qu'« *Ojas* » (force spirituelle), elle éveille les forces subtiles qui dorment au fond de tous les êtres vivants. Ce Sage m'apprit que l'égalité d'humeur et l'oubli de soi ne s'atteignaient qu'en appliquant les grands principes de la *Brahmacharya* (c'est-à-dire de la continence) dans le domaine des sens, des idées, des paroles et des actions.

Contrôler par l'esprit toutes les formes de joies sensorielles qui constituent d'irrésistibles tentations et rester chaste en pensées, en paroles et en actions, me sembla une entreprise presque insurmontable. Plus j'essayais de réprimer mes impulsions sexuelles et plus fortement elles se faisaient sentir. Je n'arrivais à aucun repos de l'esprit. De plus, je perdais souvent patience. J'étais au *fond* du découragement. Ma première réaction fut celle du désespoir le plus total. Et pourtant, avec quelle détermination et quel enthousiasme j'avais commencé !

Je retournai voir le Sage. Il me trouva très déprimé. Il me dit d'écouter attentivement tout ce que rapportent les anciens *Rishis* sur les rechutes constantes, le désespoir, les doutes et les révoltes qui jalonnent les premières expériences des aspirants à la vérité. Il me fallait donc être patient, persévérer avec confiance et ne jamais perdre courage.

Ses paroles eurent sur moi un effet prodigieux. Il me sembla qu'elles m'insufflaient une nouvelle énergie. L'espoir de réussir renaquit en moi et je décidai de poursuivre mon *sadhana* (apprentissage). Selon les instructions du Maître, je devais dormir sur un lit de planches, tenir mon corps dans un état de propreté scrupuleuse. Les aliments acides ou astringents, les épices, l'abus du sel, de la moutarde et des mets piquants, les aliments frits à l'huile ou dans toute autre matière grasse m'étaient défendus, comme étant de nature à m'exciter et à rendre plus difficile ma continence. Je vécus donc de lait, de céréales et de fruits. Ce régime me parut fort difficile

au début, car j'étais très friand de mets épicés. Ce Sage me conseilla, en outre, de me pencher sur les livres écrits par les Yogis et d'étudier les textes anciens. Je devais lutter constamment pour exercer un contrôle strict sur mes pensées, afin de barrer le chemin à toute idée reliée, ne fût-ce que de très loin, au domaine de la chair.

Dans la pratique de cette discipline spirituelle, je découvris que les fluctuations que subissaient l'intensité de mon aspiration vers la vérité et la vigueur de mon entraînement me posaient souvent des problèmes extrêmement graves. Les sphères les plus hautes de ma nature entraient constamment en conflit avec les sphères inférieures. Parfois, je parlais et j'agissais sous la seule emprise de ma nature inférieure, qui était contraire à ma volonté réelle. Et, d'autres fois, ma propre nature semblait divisée en deux. Un jour, c'était l'être réel qui occupait tout l'espace de ma nature, le lendemain, c'était l'autre qui prenait le pas. Cette rechute se produisait, tout particulièrement, lorsque mon état d'éveil de conscience faiblissait, en raison d'une fatigue physique, d'une atteinte du système nerveux ou d'une inertie de l'être matériel qui se transforme avec beaucoup de lenteur et souvent ne peut s'adapter facilement aux modifications qui surviennent à l'échelon supérieur.

Parfois, mes désirs, mes sensations, mes sentiments, mes passions et tous ces autres instincts annexes qui sont la colère, la peur, l'envie, l'avidité, etc., prenaient tellement le dessus que je n'avais plus la force de m'astreindre à cet entraînement. Je cherchais à voir dans toutes les privations ou les déceptions qui pouvaient me venir de l'observation de cette discipline, une excuse pour m'abandonner au doute ou à la dépression. Je traversais donc des périodes où les conditions vitales se traduisaient par le type de réactions qui s'expriment par le doute, le désespoir, la révolte. D'autres forces négatives se levaient parfois en moi et régnaient avec tant de violence qu'il m'arrivait de vouloir abandonner la pratique du yoga et m'éloigner de la voie spirituelle.

Dans ces périodes difficiles, je courais toujours vers le Maître pour lui demander conseil. Il me répétait que les Yogis eux-mêmes avaient eu du mal à dompter leur nature. Il me cita un jour un vers du *Katha-Upanishad* : « Difficile est ce chemin et plus étroit à suivre que la lame d'un rasoir. ». Il m'expliqua aussi que la nature humaine ne peut jamais se libérer totalement de la pression qu'exerce sur elle le monde matériel dont elle tire son existence. La conscience a toujours eu à lutter pour s'extraire de l'ignorance. On rencontre donc, presque invariablement, un phénomène d'opposition et, plus souvent encore, une résistance farouche et obstinée à tout effort de changement qu'on lui impose. C'est parce que la nature physique, lourde d'inertie, a constamment tendance à désespérer, à s'abandonner, à renoncer à son objectif et à son entreprise, à s'effondrer, que sa résistance est aussi acharnée. Mais, si l'on est fermement décidé à poursuivre l'apprentissage, ces périodes sombres finissent par disparaître. C'est par une transformation graduelle de la nature physique et par l'adoption d'une attitude mentale appropriée que la véritable lumière commence à poindre, la lumière qui ne vient pas du cerveau, mais de l'esprit. Puis, il me cita encore un vers des Ecritures : « Le yoga est une bataille spirituelle, son entreprise même soulève toutes sortes de forces adverses et il faut être prêt à

faire face aux difficultés, aux souffrances, aux revers les plus variés dans un esprit calme et inébranlable. » Il me répéta à maintes reprises qu'il faut tendre à l'harmonie et à l'équilibre.

UNE EXPERIENCE PERSONNELLE

Après m'être soumis à une très rigoureuse discipline, j'acquis un certain degré de calme, de volonté, de confiance, d'autocontrôle et de concentration. Je pensais être alors en état de méditer seul dans les bois. Je décidai de demeurer une nuit entière dans un site des bords du Gange. Le lieu était parfaitement désert. Il y avait là, dans la forêt, une petite hutte servant de refuge aux pèlerins de passage. Je jugeai que je ne courais aucun risque à passer là une nuit, seul, en méditation.

J'allais donc m'installer dans le refuge. J'avais apporté tout ce qui m'était nécessaire. Jusqu'à la tombée du jour, j'admirai le paysage. Je fis une longue promenade le long du fleuve. Les reflets du soleil couchant sur la surface de fonde rapide étaient merveilleux. Devant mes yeux, le vert de la forêt avait pris une chaude lueur dorée. Puis, brusquement, ce fut la nuit noire. Je pensai que la lune ne tarderait pas à se lever, mais il me revint à l'esprit que nous étions la veille de la nouvelle lune. L'obscurité était donc totale. Je retournai à la hutte, fermai la porte et allumai la lampe à huile que j'avais eu le soin de préparer, dès mon arrivée. Je lus quelques passages de la *Bhagvad-Gita*, puis je baissai la flamme et entrai en méditation. Tout à coup, une sorte d'angoisse s'empara de moi. Je me rendis compte que ce type de solitude n'avait rien à voir avec celle que je vivais en m'enfermant dans une pièce de ma propre maison, car je savais alors, dans mon subconscient, que des membres de ma famille et des voisins étaient tout proches. Mais là, dans ce lieu solitaire, il n'y avait âme qui vive, même au loin, rien que cette forêt touffue et désolée. Toutes sortes de pensées et de craintes s'emparèrent de mon imagination. Une sensation étrange commença à s'insinuer en moi. Comme l'obscurité la plus complète entourait la hutte et que le silence était d'une profondeur inusitée, le moindre craquement de la forêt me figeait d'effroi. Puis, je commençai à percevoir une présence invisible devant moi. Je fus terrorisé et une sueur froide m'inonda. J'éprouvai une frayeur si atroce que je me sentis au bord de la crise nerveuse. Il me sembla qu'on m'étranglait. Ne pouvant plus résister, je m'abandonnai, enfin, entièrement entre les mains de Dieu, indifférent soudain à l'idée de vivre ou de mourir. Après un instant, tout redevint calme en moi. Je n'éprouvai plus aucune crainte. Je repris conscience de ma respiration. Il me sembla revivre. Je méditai alors quelques instants, puis je m'allongeai sur ma natte et m'endormis.

Le matin, lorsque je m'éveillai et que je sortis de la hutte, je vis un loup à une distance d'environ dix mètres. Nous restâmes face à face à nous regarder pendant quelques instants. A ma grande surprise, je n'éprouvai aucune frayeur. Bien que je fusse absolument sans défense, il me prit l'envie de caresser l'animal et de lui donner à manger, car je pensais qu'il devait être affamé. Mais il tourna tout à coup la tête et s'enfuit en courant ; je demeurai à le regarder sans crainte, jusqu'à ce qu'il disparût. C'était la première fois qu'il m'était donné de voir un animal

féroce et libre dans son milieu naturel. Ces expériences me permirent de me libérer de la peur : j'avais mis toute ma confiance en Dieu et je m'étais oublié moi-même.

Je me dois de signaler à mes lecteurs qu'il convient d'être suffisamment préparé et entraîné pour faire face à une telle solitude. Celui qui ne serait pas capable d'en supporter le choc pourrait sombrer dans la folie ou le suicide. Toutes les *vasanas*, à savoir les désirs mauvais cachés au fond de l'être, parviennent jusqu'à la conscience sous forme d'images mentales d'une puissance émotionnelle extrême qu'il est très difficile de supporter. Mais, si on les domine, elles s'apaisent, et l'on se sent alors envahi d'un amour universel pour tous les êtres vivants.

Si les hommes vont à la recherche de retraites solitaires telles que des cavernes, des déserts ou bien des sommets, des *ashrams* et des monastères, c'est que ces lieux les aident à libérer leur esprit de leur cadre habituel et à rentrer en eux. Mais ces coupures avec le monde que sont les retraites, si elles sont utiles, ne sont pas absolument indispensables. Savoir s'éloigner, toutefois, de temps à autre des cités bruyantes et de ses activités habituelles est très propice au développement spirituel. C'est au cours de ces moments de retraite que l'on est en mesure de se détendre et de se retrouver soi-même. Point n'est besoin de se retirer du monde pour toujours, car la terre entière peut être considérée comme un monastère ou un *ashram* et c'est dans les difficultés de la vie journalière que peut s'exercer la discipline monastique. L'important n'est pas ce que l'on fait, mais dans quel esprit on le fait.

La deuxième règle à observer pendant une retraite est la plus grande solitude possible. Chaque individu est entouré de sa propre atmosphère partout où il va et tout être que l'on rencontre, en société ou en tête-à-tête, constitue une source de distraction et de diversion de l'objectif recherché, à moins qu'il n'ait atteint le même niveau spirituel. Les retraites temporaires à des fins spirituelles doivent donc être une des marques de notre temps. Je pense, pour ma part, que la majorité des hommes peuvent retirer davantage de force et de sagesse de ces retraites momentanées que d'une vie entière passée à l'écart des autres.

Il ne faut pas croire que le renoncement au monde et la vie monacale puissent libérer un être de ses sentiments, de ses pensées et de ses désirs. Ils l'accompagnent partout où il va. Il faut donc apprendre à les maîtriser au fond de soi. Notre existence a ses racines dans notre esprit et c'est donc lui qu'il convient de changer si nous voulons changer de vie. Nous devons parvenir à comprendre que le corps n'est pas notre être réel, et que ce que nous devons trouver est enfoui au tréfonds de nous-même. S'identifier seulement à notre corps et à nos sens ne peut porter comme fruit que la déception et le trouble. Car c'est l'équilibre entre l'esprit et le corps qui importe.

Celui qui a su discipliner son esprit et maîtriser ses sens ne se laisse plus distraire par son entourage et par les soucis quotidiens. Il lui est possible de progresser sur le plan physique, mental et spirituel et de vivre en paix et en harmonie avec tous.

MES ANNEES DE CHELA

Après avoir traversé plusieurs épreuves et demandé l'avis de certains Sages, je pris conscience que cela ne suffisait plus à mon avancement spirituel. Je compris qu'il me fallait désormais absolument me remettre entre les mains d'un *Guru* compétent et doté d'une longue expérience. Je parlai donc un jour de mes recherches et de ce que j'avais déjà réalisé à mon professeur de mathématiques au collège. C'était un savant, un spécialiste du sanscrit, très versé dans la science du yoga. Il m'écouta avec la plus grande attention et me demanda de revenir le voir le lendemain soir, avant le coucher du soleil.

A l'heure dite, je vins le trouver. Alors que je n'avais pas frappé à sa porte, il m'appela et m'invita à entrer. Dès que je pénétrai dans la pièce, qui était d'une impeccable propreté, je fus sensible à l'atmosphère très pure et très paisible qui y régnait. Mon hôte était assis en posture yogique sur une natte. Il me pria de m'asseoir près de lui, puis il alluma un bâtonnet d'encens qui emplit la pièce d'un parfum suave.

Après un silence, il me dit: «Tu vas être surpris d'apprendre que j'ai pu retracer ta précédente incarnation. Tu étais sur la voie spirituelle et nous nous sommes déjà rencontrés. Tu souhaites maintenant développer à nouveau certaines aptitudes qui te permettront d'atteindre l'objectif ultime qui est l'état de la conscience suprême ou l'illumination. » Puis, il me regarda au fond des yeux, hocha la tête et ajouta : «Tu atteindras le but que tu recherches, mais à la fin de ta vie, si tu choisis la bonne voie. »

« Me montrerez-vous le chemin ? », lui demandai-je naïvement. «J'en prends la responsabilité et je te conduirai sur ce sentier», me répondit-il. Je le regardai un long moment, puis lui dis : « M'acceptez-vous comme élève ? » «Je t'accepte », acquiesça-t-il.

Puis il ajouta : « La chose la plus importante que tu dois savoir est celle de la raison de notre présence sur terre, du sens de notre vie qui est dans le service de l'humanité ; chaque membre de la société des hommes doit assumer sa place en ce monde et jouer son rôle pour le bien de tous. Chacun doit apprendre à s'intéresser dans la structure sociale et agir selon les circonstances données. Ses pensées, ses paroles et ses actes doivent être consacrés au bien de tous. La vie de l'homme doit être dédiée au bonheur individuel et collectif de l'humanité tout entière, et c'est ainsi qu'il doit prendre conscience de la divinité. » Il poursuivit : « Il faut se souvenir que le service parfait conduit à la dévotion parfaite, la parfaite dévotion à la connaissance parfaite, et la connaissance parfaite au bonheur parfait. Car chaque âme individuelle est reliée à l'Ame universelle. Chaque vie est une manifestation de la Vie universelle. La thésaurisation égoïste et la recherche personnelle et excessive des biens matériels sont causes de la dégradation et de la misère de l'âme. La compassion et la bonté favorisent l'avènement de la paix, de la félicité et de

la bonne volonté dans le monde. »

Me fixant droit dans les yeux, il me déclara : «Tu dois prendre conscience du fait que le travail est la puissance motrice de la vie. L'univers est condamné au travail. Même des Sages, ayant atteint la réalisation du Soi, sont pris dans l'enchaînement implacable du travail. Les forces de la nature sont à l'œuvre sans repos. De l'atome au Tout-Puissant, tout agit. Le processus constant de la création, de la préservation et de la dissolution ne connaît ni trêve, ni relâche. » C'est pourquoi travailler, c'est adorer. Mais pour atteindre ce but, il faut se libérer de l'égoïsme, de la peur et de la colère et chercher son refuge dans la Conscience divine. Il est nécessaire de savoir se détacher des résultats, d'être d'humeur égale et sans désir, de consacrer chacun de ses actes au Divin. C'est en plaçant son travail sous cet éclairage que l'on parvient à purifier sa vie, à intensifier l'amour que l'on éprouve envers tous les êtres. S'adonner au travail est le moyen le plus simple de se laisser emporter dans le sillage du yoga vers le Divin, car, si le savoir est le fondement du travail, l'amour en est son couronnement. »

S'arrêtant encore, il me dit : « Ce qu'il te convient de faire avant tout, c'est de modifier ton attitude mentale à l'égard d'autrui, afin de parvenir à ne plus juger personne. Que jamais ta pensée ni tes actes n'enfreignent ce principe. C'est là, la première discipline qu'il te faut observer. » « Je m'y efforcerai », répondis-je respectueusement. Mon Guru reprit aussitôt : «“Je m'y efforcerai”, ces mots signifient qu'à la moindre difficulté, au premier obstacle, tu renonceras. Ils ne comportent aucun engagement sérieux de ta part. Lorsque quelqu'un dit : “Je le ferai”, ses mots reflètent une certaine force de volonté et de décision et montrent que l'engagement ainsi contracté sera tenu à quelque prix que ce soit. » Je pris immédiatement conscience de mon erreur et le priai de m'en excuser, puis je déclarai d'une voix pleine de détermination : « Je le ferai. » « Voilà qui est bien. Voilà quel doit être, dès l'origine, l'esprit de tout aspirant » me répondit-il, satisfait.

Comme je ne prenais guère part aux bavardages de mes camarades de l'Université, certains d'entre eux en prirent ombrage et un jour se déchaînèrent en critiques acerbes contre moi, m'accusant d'extravagance, de snobisme, et j'en passe. Je n'y attachai pas d'importance et parvins à rester maître de moi. Le lendemain, je racontai à mon Guru ce qui m'était advenu au collège et lui confessai que j'avais non seulement toléré les remarques de mes compagnons, mais qu'en outre elles m'avaient laissé presque indifférent. « J'en suis satisfait, me répondit-il. Les attaques personnelles, les critiques, les observations, les accusations portées envers autrui constituent, comme tu viens de l'apprendre, le pire des obstacles à l'évolution de l'homme sur le plan tant matériel que spirituel. Il n'y a pas de vertu plus haute que la non-violence et il n'y a pas de bonheur qui surpasse celui que l'homme atteint par l'attitude de non-agression envers la création sous toutes ses formes. Se répandre en critiques, en commentaires et en accusations n'a jamais été bénéfique à personne. La compréhension et l'amour véritables sont les armes les plus puissantes qui soient pour aider son prochain. Toutes les dissemblances procèdent de l'esprit et les attirances ou les dédains ne sont que des formes des désirs égoïstes qu'il recèle. Exerce donc ton esprit à l'amour, à la patience, à la commisération et à l'égalité d'humeur.

« L'idéal d'une vie spirituelle équilibrée comporte deux aspects inséparables : le contrôle du corps et celui de l'esprit. Intérieurement, l'individu doit s'intégrer à l'Éternel et donc s'élever au-dessus de la vanité personnelle, de la cupidité, de l'avidité et du goût insatiable du gain.

« Pour y parvenir, il faut arriver à maîtriser son corps et son esprit. A partir de demain, tu dois donc t'entraîner à exécuter différents *âsanas* (attitudes du corps) et exercices de *prânâyâma* (régulation et contrôle du souffle) qui constituent des moyens très efficaces pour développer et pour contrôler le corps, afin d'en faire un instrument propre à un plus grand progrès spirituel. »

Ainsi, jour après jour, semaine après semaine, mois après mois, et pendant des années, je m'astreignis à cette rigoureuse discipline sous l'égide de mon Guru.

Un jour que je venais d'achever mes exercices habituels de posture corporelle et de contrôle du souffle, mon Guru m'appela et me dit : « Ananda, viens t'asseoir près de moi. Je t'ai observé attentivement toute cette dernière semaine. Tu as fait de grands progrès dans le domaine du contrôle corporel. Il te faut maintenant t'exercer au contrôle de l'esprit. Il n'y a pas de pureté de l'esprit sans la pureté du corps au sein duquel il fonctionne et sur lequel il influe. La pratique des *âsanas* et du *prânâyâma* est d'une aide précieuse pour entraîner l'esprit à l'unité de pensée et elle permet de réaliser des progrès rapides dans l'art de la concentration et de la maîtrise de soi. Car, de par sa nature même, l'esprit est très mouvant et, à chaque instant, il est affecté par les images, les sons qu'il perçoit par l'intermédiaire des sens. » Il me tendit alors le portrait d'un grand Yogi et m'invita à l'examiner attentivement, ce que je fis. Après quelques instants, il me dit : « Sais-tu ce qu'il est advenu de ton souffle pendant que tu étais absorbé par cette image ? Tu as respiré très lentement et même, pendant quelques instants, ton souffle est resté totalement suspendu. Ceci prouve que, lorsque l'esprit se concentre, la respiration se ralentit sensiblement, voire jusqu'à s'arrêter pour un temps. Sans le contrôle du souffle, il n'est pas possible d'éviter l'agitation mentale et de parvenir à la concentration totale.

« Je vais t'enseigner maintenant comment est réalisée la perception mentale des objets qui composent le monde extérieur. Nous percevons un objet, lorsque différentes sortes de vibrations émanent de lui et frappent les organes de nos sens. Elles entrent en communication avec l'esprit qui est ainsi mis en action. » Il prit alors un crayon et un papier et me demanda de me rapprocher : « Ce phénomène peut se décrire de la façon suivante », m'expliqua-t-il :

L'ESPRIT (*Citta*)

Tanmatras : l'odorat, le goût, la vue, le toucher, l'ouïe.
(élément subtil)

Indriyas : le nez, la langue, l'œil, la peau, l'oreille
(les organes sensoriels)

Bhutas : la terre, l'eau, le feu, l'air, l'éther.
(les éléments dont est composé notre corps)

« L'expérience yoguïque nous enseigne que des vibrations données peuvent frapper l'un de nos organes sensoriels, mais que si notre esprit n'est pas branché sur cet organe, il ne perçoit rien. Lorsque nous marchons dans la rue, par exemple, c'est par milliers que des vibrations de toutes sortes, émanant des objets les plus divers, assaillent nos organes sensoriels, mais, la plupart ne pénètrent pas jusqu'à notre conscience. Toutefois, quelques-unes de ces vibrations arrivent toujours à retenir notre attention car, en dépit de ses efforts, l'esprit ne peut les refouler toutes volontairement. »

« Par ailleurs, poursuivait-il, les images mentales qui constamment se succèdent peuvent se diviser en trois catégories :

- celles qui proviennent du contact direct de l'esprit avec le monde extérieur par l'intermédiaire des sens,
- les souvenirs d'expériences antérieures flottant dans la mémoire,
- les images mentales que bâtit notre anticipation de l'avenir.

« Ces deux dernières sortes d'images sont totalement mentales et ne dépendent d'aucune réalité objective existant en dehors de l'esprit. Notre objet est donc d'éliminer le premier type d'images : ces impressions kaléidoscopiques produites par le monde extérieur sous l'effet des vibrations influant nos organes des sens. On y parvient par la pratique du *pratyâhâra*.

« Le *pratyâhâra* est une sorte de barrage placé entre les organes des sens et l'esprit. C'est, en fait, le retour de l'esprit en lui-même. Ce n'est pas un art simple, me dit le *Guru*, et il faut longtemps pour s'en rendre maître. Mais il ne faut pas se décourager dans son entreprise. Tout le secret du *pratyâhâra* réside dans la volonté. En d'autres termes, il faut faire appel à la volonté pour couper son esprit de l'effet des perceptions des sens. Car le lien qui unit les organes des sens et les objets sensoriels est l'esprit. Quand l'esprit est contrôlé, les sens sont dominés.

« Je dirai, pour citer un exemple, qu'un auteur qui se concentre intensément sur la composition de son ouvrage se détache complètement du monde extérieur. De la même manière, un peintre qui est pleinement absorbé par l'exécution de son tableau parvient à oublier totalement le monde qui l'entoure à l'exception de son sujet. Dans les cas précités, bien que l'on assiste à un degré d'abstraction élevé, il s'agit d'actes involontaires et l'esprit, par ailleurs, demeure attaché à quelque chose de terrestre. Dans le *pratyâhâra* au contraire, l'abstraction est volontaire et l'esprit ne s'attache à aucun objet extérieur à lui. Son domaine d'activité est entièrement intérieur et le monde extérieur est rejeté par la seule volonté de l'esprit. »

Le Maître laissa s'écouler quelques moments, puis me dit : « Je crois que maintenant tu as compris ce que signifie réellement le *pratyâhâra*. Entraînes-toi toute la semaine. Nous nous retrouverons dans huit jours à la même heure. »

Je m'appliquai de toutes mes forces pendant ces quelques jours à atteindre cette forme première de concentration, mais je n'obtins aucun résultat. Chaque fois que je tentais de couper mon esprit du monde extérieur, je devais bientôt me rendre à l'évidence qu'il s'était fixé sur

quelque objet. Je m'efforçai, à de multiples reprises, de le détacher de cet objet mais toujours sans succès. Je fus alors troublé, car l'objectif fixé m'apparut impossible à atteindre. J'attendis avec impatience l'instant de revoir mon *Guru*.

Lorsqu'il me vit, il m'interrogea: « Qu'y-a-t-il, Ananda ? Tu as l'air troublé et dérouté. » Je lui avouai que je m'étais entraîné sérieusement toute la semaine, mais que je n'étais pas parvenu à contrôler mon esprit, et qu'il demeurait toujours attaché à un objet ou à un autre. Il sourit et me pria de prendre la posture yoguique habituelle. Puis, il me dit : « Ferme les yeux et songe au calme, sans plus. »

Après un quart d'heure, je m'exclamai : «*Guruji*, j'y suis parvenu. » Il posa sur moi un regard d'une grande douceur. J'éprouvai quelque honte à avoir crié de la sorte. Mais il me dit : « Ce n'est rien. Peux-tu m'expliquer exactement ce que tu as ressenti ? » Je lui répondis que lorsqu'il m'avait parlé de calme, je n'avais songé à rien en particulier, mais que j'avais éprouvé une sorte de repos de l'esprit détaché du monde extérieur et des objets sensoriels.

Mon *Guru* parut satisfait de ma réponse et me dit : « Tu vois, le calme n'est pas un objet, on ne peut que le ressentir au fond de soi. Il en va de même pour l'amour et la paix. Tu peux connaître ces choses de l'intérieur sans attacher ton esprit aux objets extérieurs qui les incarnent. »

Lorsque j'eus progressé suffisamment dans l'art de contrôler mon esprit, je m'aperçus que j'avais acquis un pouvoir de concentration beaucoup plus grand.

Mon *Guru* me dit encore : « En ce qui concerne le code moral, la grande règle spirituelle de la vie est de se laisser guider par la voix intérieure, que l'on peut encore appeler la conscience. Le grand Sage Vyasa a résumé toutes les vertus en une seule phrase : "N'agis jamais avec les autres que selon ta conscience." »

Il poursuivit : « Réfléchis avant de prononcer une parole et ne parle que lorsque cela est indispensable. Ne gaspille pas les mots. Laisse-les surgir des racines de la vérité et de la sincérité. Laisse-les rayonner d'amour et de bonté. Ce que tu ne souhaites pas subir, ne le fais pas subir aux autres. Ecarte de toi l'envie, la cupidité, la colère et les mots blessants. Sois ferme au-dedans et au-dehors, en pensées, en paroles et en actions. Alors, toutes les vertus te seront acquises. Fort de ce niveau de pureté atteint, répands-toi en actes de bonté et de charité tout autour de toi. En un mot, sois "au service des autres", car c'est là la manifestation d'une vie pure et morale. »

A nouveau, il fit une pause, puis il me demanda de méditer sur l'amour universel en me disant : « Projette ton amour sur toutes les créatures vivantes ! »

Au cours de ma méditation, il me sembla qu'il avait insufflé en moi une certaine force spirituelle. Lorsque je repris conscience de mon corps, il me dit : « Maintenant que je t'ai montré la voie, c'est à toi de la parcourir et d'atteindre le but. Nul ne peut te mener à la liberté spirituelle, si tu n'es pas disposé à oser aller de l'avant. La patience, la persévérance, la

confiance en soi, la foi et le recours à tes propres forces constitueront désormais tes plus fidèles guides sur la voie qui mène à l'ultime étape. »

Après ces dernières paroles, cet homme, qui avait été longtemps mon guide spirituel, me sourit. Alors, je m'agenouillai devant lui, il posa ses mains sur ma tête et me bénit. Lorsque je le quittai, j'eus l'intuition que je ne devais plus jamais le revoir en ce monde.



AUX PIEDS DE GRANDS SAGES

HARI BABA

Après la mort de mon *Guru*, je continuai à aller chercher refuge auprès des grands Sages chaque fois que j'en ressentais le besoin. Un jour, notre prêtre de famille m'apprit qu'un Maître, dont les vertus spirituelles étaient si élevées qu'il serait sûrement à même d'étancher ma soif de connaissance, avait fait halte dans une hutte aux bords du Gange, à une cinquantaine de kilomètres de notre demeure. Je me rendis donc auprès de lui. Lorsque j'atteignis son refuge, dont la porte était grande ouverte, je vis en m'approchant du seuil un vieillard à barbe blanche, plein de majesté, assis en posture de méditation. Sa tête, sa nuque et son dos formaient une ligne d'une parfaite rectitude et ses mains reposaient sur ses genoux. Ses longs cheveux blancs descendaient jusqu'aux épaules. Pour tout vêtement il avait un pagne autour des reins.

Je pris place à ses côtés, sans mot dire, et attendis patiemment qu'il voulut bien rouvrir les yeux. Sa respiration, presque imperceptible, à peine audible, mais régulière, s'exhalait doucement. Aucun autre signe apparent ne permettait d'affirmer qu'il était toujours en vie. A l'observer attentivement, je constatai qu'il avait perdu conscience de tout ce qui l'entourait. Environ une demi-heure s'écoula ainsi. Je me demandai alors, depuis combien de temps il était dans cet état second.

Tout à coup, son souffle sembla se faire plus marqué. Ses paupières se soulevèrent et il sembla me fixer du regard. Un léger mouvement d'oscillation s'empara de son corps. Après quelques instants, l'expression de son visage se modifia, comme s'il venait de reprendre conscience du monde qui l'entourait. Comme il me regardait, plein d'attention, je le saluai avec respect. Il me répondit par une inclination de tête. Je m'entendis alors prononcer spontanément les mots de : « *Maharaj* (c'est là une marque de respect que l'on réserve aux Maîtres spirituels les plus vénérés) le monde est plein de problèmes, existe-t-il un moyen de le rendre meilleur ? »

Le Sage sourit et me répondit : « Comment peut-on songer à améliorer la situation politique et économique du monde, alors que le matérialisme voit son emprise s'accroître tous les jours et que les nations consacrent de plus en plus d'argent aux armements ? Tant que le spiritualisme ne contrebalancera pas le matérialisme, les problèmes qui affligent le monde resteront insolubles. C'est la compréhension entre les nations, entre les individus, entre les puissants et les faibles, entre les riches et les pauvres qui permettra seule d'instaurer de manière authentique la paix et la prospérité. Si chacun d'entre nous, dans sa vie quotidienne, obéissait à un certain nombre de principes spirituels le problème que tu évoques serait rapidement résolu. »

Je lui demandai ce que je devais faire pour avancer au point de vue spirituel. Il me répondit :

« Lorsque tu auras pénétré en toi-même, grâce à la méditation, et que tu auras longtemps persévéré dans cette voie, tous les problèmes de ta vie se résoudre d'eux-mêmes. Alors, seulement, toutes les questions que tu te poses actuellement sur la meilleure façon de servir l'humanité, sur l'existence ou la non-existence de Dieu, sur la raison de toutes les souffrances humaines et bien d'autres encore, trouveront leur réponse. »

Il ajouta encore qu'il me fallait m'entraîner à la pratique du *Mantra Yoga* (qui consiste à psalmodier les paroles sacrées tout en se pénétrant de leur signification). C'est là un moyen qui aide puissamment à la concentration, à la dévotion et à la libération de l'énergie pure qui est enfouie dans les centres psychiques. On peut réciter les *mantras* (formules sacrées) selon le rythme des battements de cœur, ou celui de la respiration. La répétition constante et assidue des *mantras* parvient à effacer les impuretés mentales et à calmer les émotions physiques. Chacun des *mantras* possède sa propre vibration et recèle une signification particulière.

Je m'aperçus soudain que les yeux du Sage étaient fixés ailleurs et qu'il avait détourné son attention de notre univers matérialiste pour rentrer dans son monde intérieur. Alors, une sorte de fluide émanant de sa personne sembla me pénétrer. Lorsque je le quittai, j'éprouvai un profond sentiment de quiétude.

SRI AUROBINDO

On n'ignore pas que Sri Aurobindo a mis au point une méthode de discipline intérieure fondée sur trois yogas : le *Karma Yoga* (travail), le *Jnana Yoga* (connaissance) et le *Bhakti Yoga* (yoga de l'amour-dévotion), qu'il a appelée *Purna Yoga* (yoga intégral) et qui permet à l'être humain de se consacrer tout entier au Divin.

Celui qui désire atteindre cet objectif ultime doit, selon cette doctrine, accepter de subir une transformation radicale de sa nature. Pour ce faire, il lui convient, avant toute chose, de chercher et de trouver la nature divine inhérente qui réside en lui et de se soumettre mentalement, affectivement et physiquement au contrôle de cette expression plus élevée de l'être. C'était là, m'a-t-on-dit, le résultat atteint par Sri Aurobindo après trente années d'épreuves et de recherche spirituelle. J'écrivis donc à son *Ashram* à Pondichéry, pour savoir s'il me serait permis de le rencontrer.

Dès que j'eus reçu sa bienveillante réponse, je quittai Delhi pour sa ville. A mon arrivée, je me rendis à l'*Ashram* sans plus tarder. L'heure si ardemment désirée était enfin venue. Lorsque je le rencontrai et que, dans un silence total, il plongea ses yeux dans les miens, je ressentis une longue vibration me traverser le corps. Sa seule présence m'emplit d'un tel respect et d'une telle émotion que je fus incapable de prononcer une parole.

Après un long moment, je pus enfin lui demander de m'éclairer sur la discipline spirituelle qu'il avait faite sienne. Elle me semblait, en effet, très différente de celle des autres yogas énoncés par les anciens *Rishis*, et d'une nature telle qu'il n'était pas donné à chacun de la mettre

en pratique.

Il me répondit en ces termes : « Il s'agit d'un objectif excessivement difficile à atteindre et que beaucoup considèrent comme irréalisable. Poursuivre cette voie exige avant tout de la part de celui qui s'y engage une préparation personnelle intense, car le but souhaité n'est pas seulement de s'élever au-dessus de la conscience ordinaire du monde pour atteindre la conscience divine, mais d'amener la puissance transcendante de cette conscience divine à pénétrer dans notre esprit et notre corps de manière à les transformer et à manifester ici-bas le Divin. »

« Cette discipline ne peut s'acquérir au moyen d'aucun enseignement formel, d'aucune forme déterminée de méditation, de *mantras* ou d'autres pratiques ; elle ne procède que de l'aspiration et de la concentration en soi-même ou envers le Divin ; c'est-à-dire qu'elle se traduit par une disposition de l'être à se laisser imprégner par l'influence de la Toute-Puissance divine et de ses œuvres, par la présence de Dieu au cœur de l'homme et par la détermination qu'il prend de rejeter au loin tout ce qui y est étranger. L'objet ultime du Yoga Intégral consiste à réunir la Conscience universelle et la nature individuelle pour les fondre en une vie humaine libérée et parfaite. Cette méthode permet, et favorise, l'harmonie entre nos activités et nos expériences intérieures et extérieures, dans une divine union. »

J'interrogeai alors le Maître sur la façon d'atteindre ce but. « Ce n'est que par la foi, par l'aspiration vers le Divin et par un abandon total de soi que l'on peut parvenir à cette disponibilité. Elle exige une transmutation totale de l'être, en tant qu'objet d'intérêt essentiel, afin de permettre l'élévation de l'homme vers le Divin et la descente de la conscience divine en l'homme. Tous les aspects, qu'ils soient mentaux, affectifs ou physiques de la conscience intérieure et extérieure de l'homme, doivent en être purifiés et illuminés. Cette descente de la conscience divine constitue la clef indispensable de la transformation spirituelle, et, sans elle, l'homme ne peut rien. » Après m'avoir dit ces mots, il se retira.

Lorsque je revins le soir, je lui demandai s'il était possible que des êtres n'ayant aucune connaissance préalable de la philosophie spirituelle ou de la maîtrise du yoga soient capables de pratiquer cette forme de Yoga Intégral dans la vie de tous les jours.

Il me dit que tous n'ont pas reçu en partage la chance de pouvoir s'abstraire de la vie courante. Il faut donc, dans un premier temps, accepter cette discipline pour sa valeur d'expérience et de formation, et essayer de se libérer des désirs, des pensées et des attachements coutumiers de la vie, qui constituent un obstacle insurmontable à toute progression.

La meilleure façon de vivre dans son milieu habituel, tout en poursuivant ses occupations, est de cultiver le détachement, l'égalité d'humeur et de garder une foi inébranlable dans le but à atteindre. L'observance de certaines règles élémentaires, concernant la vie de tous les jours, comme le contrôle de soi et l'ordre matériel, se révèle indispensable pour le maintien de la santé du corps.

Sri Aurobindo insista sur le fait qu'il n'est pas forcément nécessaire de renoncer au monde pour pratiquer le yoga, ou pour s'engager dans la voie spirituelle. C'est seulement, lorsque l'impulsion intérieure se fait si pressante que la vie ordinaire devient incompatible avec la recherche de l'objectif spirituel suprême qu'il faut s'isoler et méditer. Il faut de même, face aux événements de la vie, adopter une nouvelle attitude d'esprit qui puisse favoriser la mutation bénéfique de la nature intérieure et l'élargissement de l'expérience spirituelle.

Le Maître ajouta que, pour atteindre le but suprême, il est indispensable de s'en remettre entièrement et inconditionnellement entre les mains de Dieu. Cette soumission pour être parfaite ne doit comporter aucune réserve. Il faut renoncer à tout désir personnel, à tout attachement à des idées préconçues. Cette foi et cette confiance sont la pierre de touche de la reddition de soi qui consiste en l'offrande totale de sa personne à Dieu. Plus on se donne à Dieu et plus on est à même de recevoir, mais pour cela il faut cultiver la patience, l'acceptation, n'émettre aucune exigence et ne pas s'adonner au découragement.

La tâche la plus ardue consiste à s'abstraire totalement de sa propre personnalité, à renoncer à son « moi ». Il est toutefois impossible au néophyte d'y parvenir immédiatement. Si cela était, il ne serait pas nécessaire de s'adonner à cette discipline spéciale du yoga. Pour l'homme ordinaire, cet acte de reddition ne peut être que progressif.

Je lui demandai, alors, si les individus ne se heurtent pas à des difficultés différentes dans leurs progrès spirituels selon leur nature, car pour certains les obstacles peuvent être plutôt d'ordre mental, et, pour d'autres, d'ordre matériel. Le malaise universel de notre époque n'est-il pas le doute dont est en proie tout aspirant à la vraie vie spirituelle, qu'il vienne d'Orient ou d'Occident.

Il en convint et reconnut que peu d'êtres sont capables de dompter leur nature inférieure par la seule force de leur volonté. C'est pourquoi les conseils d'un *Guru* compétent et expérimenté revêtent un caractère d'absolue nécessité pour le néophyte. La sagesse ne s'acquérant que progressivement, les vertus à cultiver sont la patience, la sincérité, la volonté.

La discipline spirituelle exige de celui qui la pratique un détachement absolu du tourbillon des activités mentales et des remous de l'être physique (désirs et passions). Pour y parvenir, il faut être calme, persévérant et inébranlable.

Or, au début, la paix et le calme sont souvent intermittents. Ils vont et viennent. Il faut très longtemps pour en faire des éléments inhérents de notre nature. Le Maître insista sur la nécessité d'éviter toutes les situations susceptibles de détourner le néophyte de sa concentration spirituelle. L'aspirant doit s'abstenir de toute discussion avec ceux qui sont hostiles aux principes du yoga, car une argumentation sur ce sujet ne peut que troubler son esprit et sa paix intérieure. Convertir les autres n'est pas son rôle.

Aucun acte ou jugement inspiré par l'égoïsme ou l'intérêt personnel ne doit venir ternir cette quiétude de l'âme, car il n'est possible de parvenir à la vraie conscience qu'à travers le

détachement et l'impartialité. Ce n'est qu'en cultivant l'égalité d'humeur que l'on peut espérer construire sur des bases solides. Aussi désagréables que soient les événements, aussi déplaisante que puisse paraître la conduite des autres à notre égard, il faut apprendre à les accepter avec un calme parfait que ne trouble aucune réaction d'humeur. C'est là qu'on reconnaît si l'on a véritablement atteint le *samata* (équilibre intérieur). Il est facile d'être maître de soi, lorsque tout va bien et que les événements sont favorables ; ce n'est que dans l'adversité que s'éprouve l'authenticité du calme, de la paix et de la sérénité.

Ceux qui choisissent une vie de renoncement peuvent se concentrer uniquement sur la réalisation de leur être intérieur. Sri Aurobindo dans sa méthode de Yoga Intégral montre que, tout en restant dans le monde, nous pouvons élever notre conscience terrestre vers le Divin, en laissant la descente de l'esprit nous pénétrer et nous éclairer de toute part.

SRI RAMANA MAHARISHI

Le nom d'Arunachala — la montagne du rayonnement sacré ou la sainte montagne rouge comme on l'appelle communément — m'avait toujours attiré. (En sanskrit, *aruna* signifie : lumière, et *achala* : montagne, ce qui revient à dire « symbole de lumière ».) Chaque fois que j'entendais prononcer ce nom, il suscitait en moi un sentiment d'euphorie. Poussé par une impulsion irrésistible, j'entrepris un long voyage pour y rencontrer le grand Sage Sri Ramana Maharishi. Je savais qu'il vivait au sommet de cette montagne depuis environ quarante ans et qu'il avait toujours refusé de la quitter. Il restait là, coupé du monde, bien qu'entouré de ses fidèles.

Dès mon entrée dans la cour de l'ermitage du Maharishi, je vis quelques-uns de ses disciples et m'avançai vers eux. Lorsqu'ils surent que je venais de si loin pour voir le Maître, ils m'accueillirent tous avec une extrême amabilité. Puis, l'un d'entre eux m'invita à le suivre. Avant d'entrer dans le hall je m'arrêtai sur la terrasse et retirai mes sandales.

Aussitôt que j'eus franchi le seuil de la grande pièce, je vis plusieurs hommes qui étaient assis là, les jambes croisées. Après avoir parcouru la salle des yeux, mon attention fut soudain captée par celui qui était assis sur un grand divan blanc. C'était le Maharishi. Le disciple qui m'accompagnait s'approcha de lui, se prosterna, tandis que je m'inclinai jusqu'à terre pour saluer le Sage. Puis, je m'assis en le regardant avec le plus grand respect. Le divan, jonché de coussins blancs, servait d'appui à l'imposante stature du Maharishi.

La longue pièce était plongée dans un profond silence. L'immobilité du Maharishi était absolue. Je me concentrai avec intensité et ne cessai de le fixer dans l'espoir d'attirer son attention. Comme aucun signe, pouvant me laisser croire qu'il m'avait vu, n'apparaissait, j'en vins à me demander s'il était conscient de ma présence. Aussi impassible qu'une statue, il ne croisa pas une seule fois son regard avec le mien. Ses yeux me semblèrent constamment fixés dans l'infini, et dans quel infini...

Une heure entière s'écoula de la sorte et, pourtant, nul dans la salle ne semblait vouloir bouger. On eût cru que personne n'osait lui parler ou lui demander quoi que ce fût. Je comprenais qu'il était dans un état de transe. Comme hypnotisé par sa rayonnante présence, je ne pouvais détacher mon regard de lui. L'étonnement et la perplexité que m'avait inspirés le fait d'être totalement ignoré s'évanouirent peu à peu tandis que grandissait en moi la fascination de cet étrange silence. J'avais même oublié les questions que j'avais voulu poser ; elles n'avaient plus d'importance. Par une sorte d'osmose et sans qu'il fût besoin de paroles, je fus comme emporté par un courant de calme. Une immense paix m'envahit tout entier, comme un océan dans lequel je me serais noyé et je sus qu'elle émanait du Maharishi.

Je compris clairement alors, avec une grande acuité, que les questions engendrent leurs propres problèmes et que souvent elles ne créent que tourments. Soudain, le charme fut rompu. Les visiteurs et les disciples peu à peu se relevèrent et se mirent à circuler dans la pièce. Et seulement alors les yeux sombres du Maharishi se mirent à ciller une ou deux fois.

Tout le monde sortit de la pièce, et je demurai seul avec lui. Son regard se posa sur moi. Une lueur extraordinaire émanait de ses yeux. Une étrange sensation s'empara de moi. Il semblait pénétrer mes pensées, mes émotions et mes désirs. J'étais convaincu que mon passé, mon présent et mon avenir ne recélaient aucun secret pour lui.

Il demeura ainsi parfaitement immobile encore pendant un long moment. Je ressentis alors qu'un courant télépathique s'établissait entre nous. Je pris conscience du fait qu'il avait branché son esprit sur le mien. Pendant cet extraordinaire instant, une paix, une exaltation, une légèreté infinies m'inondèrent. Le temps s'était arrêté. Mon cœur s'était libéré du fardeau des désirs qui l'encombraient. Ce silence si beau et si intense avait complètement envahi mon esprit. Pas un seul mot ne fut échangé entre nous. Soudain, je sus qu'il était temps de me retirer. Je m'inclinai avec respect et il me répondit par un signe de tête.

Ayant quitté ces lieux, je partis à l'aventure chercher un endroit tranquille dans la jungle qui entourait l'ermitage. D'un côté, il y avait un jardin touffu, de l'autre des allées bordées de buissons et de cactus.

Perdu, loin des bruits de la ville, cet endroit me parut propice à la méditation la plus profonde.

Je me mis à repenser à l'éclat brillant des yeux du Maharishi, et le calme m'envahit à nouveau. Je n'ai jamais plus rencontré de Sage capable d'émettre une force d'une telle essence divine par son seul regard.

Après le déjeuner, je revins au monastère et m'assis près des disciples. L'un d'eux alluma un bâtonnet d'encens. Le Maharishi était assis en posture de lotus, ses mains reposant sur ses genoux. Il me regarda avec attention, mais ne m'adressa pas la parole. J'aurais voulu lui demander, alors, s'il était possible de découvrir sa véritable nature tout en continuant à vivre dans le monde. Mais j'étais dans l'impossibilité de proférer un seul mot, une force étrange m'en

empêchait. Soudain, les yeux du Maharishi devinrent fixes et son corps cessa tout mouvement. Il venait manifestement d'entrer à nouveau en transe.

Je fermai les yeux et fixai mon esprit sur le sien. La réponse à ma question me fut soudain donnée intérieurement : « Celui qui s'entraîne à méditer correctement chaque jour acquiert de la sorte un contrôle de sa pensée qu'il peut conserver jusque dans l'exercice de ses activités. Son attitude envers autrui, envers les événements et les choses de ce monde en sera progressivement transformée. Il faut parvenir à renoncer à l'égoïsme qui enchaîne les hommes de ce monde et à se détacher du soi artificiel. Car le principe directeur de toute vraie vie doit être le renoncement sincère aux désirs, aux passions et aux attachements. Quand quelqu'un adopte une telle attitude il peut, même s'il demeure dans le monde, ne plus en subir les influences. »

Je pris alors conscience qu'il se produisait en moi un changement extraordinaire et fulgurant. Toute agitation intellectuelle semblait disparaître. Un des assistants s'approcha et alluma un autre bâtonnet d'encens. Je m'inclinai très humblement, me relevai et quittai la pièce.

Le lendemain, lorsque je revins m'asseoir aux pieds du Maharishi, il me regarda intensément, dès que j'eus centré mon attention sur lui. Je sentis à cet instant mon égoïsme et ma vanité disparaître. J'en étais, en effet, venu à me surestimer quelque peu. Je croyais tout savoir du yoga car j'avais lu beaucoup d'ouvrages à ce sujet ; je m'étais rendu en pèlerinage dans presque tous les lieux saints de l'Inde et j'avais rencontré et interrogé beaucoup de Sages. Il me semblait que je n'avais plus rien à apprendre.

Après un court silence, j'en vins à me demander pourquoi je parlai toujours à la première personne disant : « J'ai fait ceci, j'ai fait cela ». alors, qu'à aucun moment, je n'avais approfondi la question de savoir qui était ce « je » omniprésent. Je compris alors que le moi, si souvent sur mes lèvres, ne correspondait qu'à mon corps et non à mon être véritable. J'entendis une voix en moi qui m'exhortait : « Connais d'abord ce "moi", et la vérité tout entière te sera donnée. »

Mais la question « Comment ? » s'imposa alors à mon esprit. « Seules l'introspection, la réflexion intense, la méditation constante sur la nature du soi véritable permettent de parvenir à la connaissance de son être profond. » Il me vint la certitude que le Maharishi me guidait en pensée.

Chacun de nous était plongé dans un profond silence. Une demi-heure environ s'écoula ainsi. Puis, quelqu'un se leva sans bruit et quitta la pièce bientôt, suivi par tous les autres, si bien que je me retrouvai seul avec le Maharishi.

En le regardant, je remarquai qu'une intensité nouvelle étincelait dans le regard perçant qui filtrait à travers ses paupières mi-closes. Je fermai les yeux et presque aussitôt mon corps perdit toute pesanteur et ma conscience se fondit dans l'espace infini.

A ce moment-là, je compris clairement comment il est possible de perdre la notion de sa propre personnalité, de son propre ego. Le sentiment du moi relève du corps et de l'esprit.

Lorsqu'on arrive à se fondre dans la conscience universelle qui est infinie, divine et éternelle, toutes les illusions s'estompent et rien ne compte plus.

Chaque fois que je m'approchais du Maharishi, j'étais plein de joie. J'ai vécu près de lui des expériences spirituelles d'une richesse et d'une perfection insoupçonnées. Je fus si profondément impressionné par sa personnalité que, chaque fois que je pense à lui, une sensation étrange m'envahit et mon cœur s'inonde de paix intérieure. Il me semble toujours voir son regard inspiré me pénétrer et me guider.

SHREE MA ANANDAMAYEE

C'est un soir d'été à Varanasi, que l'on appelle aussi Bénarès, que je vis Ma Anandamayee pour la première fois. Je me trouvais alors chez un ami, qui était un de ses fervents adeptes ; il me demanda si je souhaitais connaître Ma. Je lui répondis que ce serait pour moi un bonheur inespéré que d'avoir la chance de rencontrer celle dont j'avais tant entendu parler. Lorsque nous nous rendîmes à *l'Ashram*, nous trouvâmes une telle foule de gens devant l'entrée qu'il était impossible d'y pénétrer. Mon ami voulut savoir quelle était la cause de cet attroupement. Quelqu'un, dans la foule, lui répondit que Ma était sortie avec quelques disciples, mais qu'elle ne tarderait pas à revenir. Nous nous joignîmes donc à la foule impatiente pour l'attendre, nous aussi. J'essayai d'imaginer comment pouvait être cette femme. Était-ce une dame âgée, aux longs cheveux nattés ou bien une *sannyasini* (celle qui a renoncé au monde) en robe safran et au crâne rasé ?

Elle ne tarda pas à arriver. A mon plus grand étonnement, je vis, au lieu de l'ascétique silhouette au visage austère que j'avais imaginée, une charmante personne très douce, en sari et châle blancs, dont les yeux irradiaient un amour extraordinaire. Mon ami me poussa en avant et, grâce à lui, je me trouvais en face d'elle. Tous deux, nous la saluâmes avec le plus profond respect. Comme il la connaissait bien, il me présenta immédiatement. Dès que je levai les yeux sur le visage de Ma, je sentis son regard bienveillant pénétrer profondément en mon âme. Je compris alors pourquoi tous ceux qui l'approchaient s'attachaient à elle avec tant de dévotion. Je lui demandai très humblement si elle accepterait de me recevoir quelques instants.

Elle nous fit signe de la suivre dans *l'Ashram* et m'invita à passer dans une pièce. J'avais l'intention, en venant, de lui poser de nombreuses questions, mais sa présence était telle qu'il me suffisait seulement d'être en contact spirituel avec elle. Après un moment de silence, elle me sourit à nouveau. « Je voudrais tant pouvoir rester quelque temps avec vous », lui dis-je spontanément. « Serez-vous en mesure de faire ce qui vous sera demandé ? » me répondit-elle avec douceur. « Mais oui », m'écriai-je, de toute mon âme. Je sentis, alors, que tout ce que je voulais lui demander me revenait à l'esprit. Je compris qu'elle pouvait lire mes pensées, car sans que j'aie eu le temps de lui en faire part, elle se mit à me parler de mes problèmes. Chacune de ses paroles résonnait au plus profond de mon être. Elle m'insuffla un sentiment que les mots ne sauraient exprimer. Puis, elle m'autorisa à demeurer à *l'Ashram*. Je fus comme pénétré par

l'amour si pur et si sublime qui se dégagait d'elle et fortifié dans ma vocation de suivre la voie spirituelle que j'avais eue dès l'enfance.

L'amour que Ma Anandamayee irradie ne ressemble en rien à l'attachement égoïste et exigeant que les hommes ressentent ordinairement, à cette passion qui souvent engendre la haine et qui conduit plus souvent à l'amertume et au désespoir qu'à la paix. Son amour est fondé sur l'unité de toute la création. Selon elle, l'âme humaine qui se perd au milieu des joies et des facilités de la vie matérielle est peu à peu étouffée; la félicité et l'illumination divine, qui sont inhérentes en nous, ne peuvent plus s'exprimer.

Ma insiste sur le fait que, tant que l'homme n'en viendra pas à reconnaître l'unité de tous les éléments qui forment ce monde, la peur et la haine, la jalousie et les antagonismes, l'orgueil et l'envie, qui empoisonnent les relations entre les êtres humains et entre les nations, ne prendront jamais fin. Toute la puissance matérielle, la prospérité économique et les progrès de la science seront vains. Pour chacun d'entre nous, la véritable réalisation de soi consiste à libérer son esprit de toutes les superstitions et de tous les préjugés auxquels il est en proie.

Pendant mon séjour à *l'Ashram*, je ressentis vraiment ce que signifiait le lien de la fraternité. Là, il n'était question ni de riche ou de pauvre, ni de bon ou de mauvais, ni de supérieur ou d'inférieur, il n'existait entre nous que compréhension parfaite, respect de chacun et amour mutuel. La chose la plus belle que j'appris là-bas fut l'amour pour tous mes frères. Ce qui frappait le plus, chaque fois que nous nous groupions autour de Ma, c'était la sérénité qu'elle savait nous apporter à tous.

Je voudrais relater, à ce titre, un incident qui survint à *l'Ashram*. Cas exceptionnel dans le monastère, un jeune homme avait eu une attitude répréhensible qui avait déplu à tous. On estima donc qu'il devait être chassé, et l'affaire fut portée devant Ma pour qu'elle en décidât. Mais Ma, avec sa sérénité et sa grâce coutumières, sourit avec compassion et demanda : « Puisque personne ne veut de ce pauvre garçon désemparé, ne pensez-vous pas qu'il a plus que jamais besoin de moi ? Que gagneriez-vous, vous et le monde, à ce que ce jeune homme, induit en erreur, retomât dans l'ornière ? »

Après avoir entendu ces mots si touchants sortir des lèvres de Ma, nul ne ressentit plus d'animosité. Tous changèrent de comportement à l'égard du jeune homme. Ce dernier, bouleversé par une attitude si aimante, se mit à pleurer et tomba aux pieds de Ma. Il put donc demeurer à *l'Ashram*, grâce à elle, et devint l'un de ses disciples les plus fervents.

Tous ceux qui approchaient Ma voyaient ainsi leurs problèmes se résoudre grâce à son amour universel. La réponse à tous les dilemmes était l'amour. Je lui demandai comment il me serait possible d'éprouver un pareil amour envers tous et en tout temps. Elle me répondit que cet amour se manifeste lorsque toute fausseté disparaît de nos pensées ou de nos sentiments. Car tout problème n'est, en dernier ressort, qu'une des multiples manifestations de notre solitude, qu'une expression de notre ego. C'est l'égoïsme qui empêche la manifestation de l'amour. Tous les conflits s'apaisent quand les hommes abolissent les barrières des préjugés et de l'intérêt

personnel.

En la présence de Ma l'angoisse qui m'oppressait disparut, et je me sentis délivré de la tension que m'infligeait la conscience de mon moi. Par expérience personnelle, je compris que le fait d'être réceptif à sa grâce me permettait de me libérer de mes désirs égoïstes et de les transformer en pensées altruistes. Le mal n'existait pas et ne pouvait pas exister dans l'atmosphère merveilleuse qu'elle créait autour d'elle.

Ma éprouvait le même respect pour toutes les religions. Elle me dit un jour : « Toutes les religions tendent vers un même but, comme tous les cours d'eau vont à l'océan. Ainsi, nous ne faisons tous qu'un. »

En Ma, je découvris une fontaine permanente d'amour et de douceur. Son visage calme et serein, ses réponses bienveillantes et constamment souriantes à toutes les requêtes, son délicieux sens de l'humour remplissaient l'âme d'aise et de plaisir.

Chaque fois que je m'asseyais à ses côtés, il m'était donné de pouvoir me concentrer intensément. Je fus, une fois, le témoin d'une scène qui se passa dans le temple, alors que Ma était entrée en état de transe. Une jeune fille de dix-huit ans, que l'on comptait parmi ses ferventes adeptes, lui effleura les pieds : elle tomba en extase et se mit à répéter sans jamais s'interrompre le nom de « Dieu ». Elle demeura dans cet état de ravissement pendant tout le jour.

A une autre occasion. Ma me déclara que, partout, il faut consacrer quelque temps à la méditation. Si cela se révèle impossible, il faut alors observer chaque jour régulièrement quelques minutes de silence, en abandonnant son esprit aux forces divines, afin qu'elles puissent pénétrer chaque fibre de notre être.

Avant mon départ de *l'Ashram*, Ma me dit : « Efforcez-vous de vous concentrer sur Dieu, jusqu'à ce que cela devienne partie inhérente de votre nature. Etudier les livres sacrés, se lier d'amitié avec des gens pieux et écouter les préceptes spirituels vous aideront à concentrer votre esprit sur ce seul objectif. Dans l'accomplissement de vos tâches journalières, gardez toujours à l'esprit que vous vous consacrez à Son œuvre, car l'univers tout entier est Sa création, et que Lui seul existe partout et en toutes choses. Tout ce que vous ne réalisez que pour vous vous enchaîne. Libérez donc votre esprit, lorsque vous œuvrez, de toute idée de profit personnel et vous atteindrez le salut. »

Après mon départ de Bénarès, je restais en contact avec Ma. Alors que j'étais à Delhi, j'appris qu'elle venait d'y arriver et qu'elle se trouvait à *l'Ashram* qu'elle avait créé dans cette ville. J'étais alors fiévreux et il ne m'était pas permis de quitter mon lit. Mais, mon désir d'aller la voir fut tel que je ne pus y résister. Lorsque Ma me vit en cet état, elle m'appela auprès d'elle. Je la saluai avec le plus grand respect. Elle posa les paumes de ses mains sur ma tête et me regarda quelques instants. Puis, elle me demanda : « Est-ce que vous vous sentez mieux ? » Je lui répondis : « Oui, Ma ». A ma stupéfaction, je constatai que ma fièvre était tombée.

Un autre événement de la sorte m'arriva à Paris. Alors qu'un soir je méditais, j'eus soudain une vision de Ma. Son visage rayonnant était si net qu'il me sembla qu'elle était devant moi. Ses yeux attentifs ne quittent du reste jamais ceux qui se souviennent d'elle. J'étais alors dans de grandes inquiétudes, car il me parvenait sans cesse de chez moi de funestes nouvelles. Mon père était si gravement malade que le docteur avait informé ma famille qu'il fallait s'attendre à ce qu'il meure d'un instant à l'autre. Dans la vision que j'eus alors de Ma, j'eus l'impression qu'elle allait me venir en aide et qu'il fallait que je la voie. Dès le lendemain, je décidai de retourner en Inde. A l'aéroport de Delhi, je rencontrai un ami qui se déclara surpris par mon retour si soudain. Je lui dis que j'étais revenu pour voir Ma Anandamayee et qu'il me fallait donc prendre le prochain vol pour Varanasi. Il essaya de m'en dissuader en me disant que je devais rêver, car elle ne s'y trouvait pas à ce moment-là, étant en voyage au Bengale. Je lui parlai de la vision que j'avais eue et de la certitude que j'avais qu'elle était bien à Varanasi où je me rendis sur l'heure.

A mon arrivée à l'*Ashram*, un peu après midi, je trouvai porte close, car à cette heure il est bien rare que l'on vienne voir Ma. Je m'assis donc sur les marches qui précèdent le portail et j'attendis qu'il se rouvrit. Les yeux fermés, je me mis à penser intensément à Ma. Un quart d'heure plus tard, je les rouvris et je la vis qui se tenait derrière la grille de la porte.

Ma demanda à l'un de ses disciples d'ouvrir la grille. Je m'inclinai avec respect ; elle me bénit et me fit signe de la suivre. Puis, elle me déclara être arrivée le matin même. Elle me demanda si toute ma famille se portait bien. J'étais persuadé que Ma était en train de lire dans mes pensées. Puis, elle me regarda intensément dans un silence absolu, et me dit soudain : «Tout va bien à présent. »

Lorsque j'arrivai à la maison, j'appris que mon père avait miraculeusement survécu à sa grave maladie. Je suis convaincu que c'est à Ma que nous devons sa guérison, car elle s'était produite le jour précis où Ma s'était inquiétée de la santé des miens.

SWAMI RAMDAS

Un saint est une âme qui se réalise en Dieu. Le but de sa vie est de se consacrer tout entier au bonheur de l'humanité. Son cœur est une source intarissable d'amour universel qui ne connaît ni limites, ni distinctions. Swami Ramdas d'Ananda Ashram (Kanara du Sud) était une de ces âmes de Dieu. Il suivait le *Bhakti Marg* ou Bhakti Yoga qui est la voie de la dévotion et de l'amour.

Lorsque je le vis pour la première fois, il me sembla que je le connaissais déjà tant j'éprouvai d'attrance pour lui.

Souvent, je m'asseyais aux côtés du Maître et je partageais avec lui le bonheur ineffable de chanter le nom du Seigneur. Des larmes de joie inondaient alors son visage. Il me dit, à l'une de ces occasions, que la répétition du nom du Divin permet à l'homme qui s'unit à Dieu de sentir

son omniprésence et de vivre dans un perpétuel état de félicité.

Tous ceux qui approchaient Swami Ramdas, disciples, fidèles, simples passants, jusqu'aux animaux étaient sensibles au profond amour qui se dégageait de lui. Cet amour était d'une telle puissance que ceux qui vivaient auprès du Maître se sentaient transformés. Ils en arrivaient à oublier leurs craintes, leurs doutes, leurs infortunes et à goûter cette paix que nul ne peut atteindre s'il n'est plein d'amour, comme disent les Ecritures.

Je demandai un jour à Swami Ramdas ce que signifiait réellement le *Bhakti Yoga*. Il me répondit : « Le mot *Bhakti* veut dire dévotion et celui de *Yoga* — l'union de l'âme individuelle avec l'âme universelle. Il y a deux degrés dans le *Bhakti Yoga* : le premier est appelé *Gauni* ou phase préparatoire et le second *Para* ou suprême amour et dévotion à Dieu.

« Dans l'étape préparatoire, le disciple aspire à s'unir à Dieu. Quand quelqu'un éprouve cette intense aspiration et qu'il se livre à la prière, à la répétition du Saint Nom et à la louange du Seigneur, son esprit est purifié.

« Finalement, le voile d'ignorance qui nous sépare de Dieu disparaît. La nature de cette dévotion est pareille à celle d'une fleur pleinement épanouie qui exhale son parfum également pour tous. Celui qui s'est engagé dans cette voie vit pénétré de Sa présence et que tous les êtres et toutes les créatures sont faits à Son image. Il ne regarde pas le monde en tant qu'illusion (*maya*), mais le considère comme une manifestation du Divin.

« Grâce à cet amour universel, l'aspirant éprouve un sentiment de paix intérieure. Il est entièrement pénétré de l'amour divin qui lui procure une joie indicible. Il devient l'image même de l'amour. C'est l'état du *Para-Bhakti* ou de l'amour suprême. »

Je demandai ensuite à Swami Ramdas comment on pouvait parvenir à cette vision universelle. Il me répondit en ces termes : « Au commencement, le disciple peut donner une forme à Dieu dans ses pensées. Il peut créer une image mentale et adorer l'Idéal divin sous cette forme, ou bien il peut l'imaginer comme un symbole qui le lui rappelle pendant ses dévotions. Mais, le fidèle ne doit jamais confondre cette forme imaginaire ou ce symbole avec le véritable Idéal.

« Au fur et à mesure que le fidèle avance dans la pratique du *Bhakti Yoga* ou *sadhana*, il se rend compte que Dieu est omniprésent. Il considère que toutes les créatures, de l'insecte le plus minuscule à l'homme, font partie, au même titre, de l'Univers. Son cœur est alors purifié et il est libéré de tout égoïsme. Toute distinction entre celui qui aime et celui qui est aimé disparaît, de sorte qu'ils se fondent en Un. L'âme du disciple devenue tout Amour s'ouvre à la Vision universelle. »

Swami Ramdas me dit un jour que Dieu aide toujours ceux qui pensent sans cesse à Lui, et, il me raconta une de ses expériences.

Alors qu'il était en pèlerinage à Narsobawa, il déclara à son disciple qui était avec lui ce

jour-là, qu'il ne demanderait pas comme de coutume leur nourriture aux fidèles. Dieu se chargerait de les secourir. Midi arriva. Ils s'arrêtèrent dans une ville, près du temple, et s'assirent au pied d'un arbre. Swami Ramdas remarqua que la faim commençait à troubler et à agiter son disciple qui déclara soudain : « Swami, Dieu est bien lent à se manifester aujourd'hui. J'ai bien peur qu'il nous ait complètement oubliés. »

« Ecarte de toi toute pensée de nourriture. Souviens-toi seulement de Lui », lui dit alors Swami Ramdas. Le disciple s'efforça d'entrer en méditation, mais ne put y parvenir. Il s'étendit pour dormir. Mais le sommeil le fuyait également, car la faim le tenaillait. Il ne cessait d'ouvrir les yeux et de regarder si nul ne venait leur apporter à manger.

Conscient de toute cette agitation chez son disciple, Swami Ramdas l'invita à nouveau à ne plus penser à la nourriture et à méditer sur Dieu, car seulement, alors, ils auraient à manger.

Ayant dit cela, Swami Ramdas entra dans une profonde méditation. Imité en cela par son disciple. Une demi-heure plus tard, quand le jeune homme ouvrit les yeux, il vit un moine bouddhiste qui accourait vers eux. Il s'écria alors : « Swamiji, Swamiji, Dieu nous a tout de même envoyé quelqu'un. » En les abordant, le moine leur demanda s'ils avaient mangé. Dès qu'il sut qu'ils étaient à jeun, il retourna au temple pour leur apporter des vivres. Depuis lors, le disciple ne mit plus en doute la foi de Swami Ramdas.

Une autre fois, je demandai au Maître : « Dites-moi, Swamiji, sous quelles formes vous voyez Dieu ? » « Sous toutes les formes, me répondit-il. Ramdas ne Le voit pas seulement, poursuivit-il, il Le respire, il Lui parle, il s'identifie à Lui. » (Le Swami ne parlait de lui qu'en s'appelant toujours « Ramdas » et ne recourait jamais au « je ». Ramdas signifie : serviteur de Dieu.)

« Peut-on décrire ce que vous ressentez ? », lui demandai-je alors avec respect. « C'est impossible, me dit-il. Cela ne peut qu'être vécu. Si l'on vous demandait de décrire la saveur du sucre, comment feriez-vous pour l'expliquer à un homme qui n'y a jamais goûté ? »

MAHATMA GANDHI

« L'amour ne demande jamais, l'amour donne toujours. L'amour n'est jamais offensé et l'amour ne se venge jamais. Là où est l'amour, est Dieu », a dit Mahatma Gandhi, l'un des plus grands Karma Yogis.

Mahatma Gandhi a consacré sa vie au service de l'humanité. J'eus le bonheur de le rencontrer à plusieurs reprises. Il me dit, lors d'une de ces rencontres, que l'homme devrait toujours agir de façon désintéressée, sans se laisser griser par de mesquins triomphes. Il devrait prendre conscience de l'existence de l'énergie universelle et reconnaître en elle l'exécutrice du pouvoir Divin. Dans toute action, il devrait voir un reflet de la Force universelle.

Un jour, alors que Gandhi était assis en prière, son chapelet lui glissa des mains. Il le ramassa

en disant : « Voilà la source de ma force. *Ram-nam* (le nom de Dieu) est la puissance sans laquelle je ne puis vivre. Tout ce que l'on fait devrait être une offrande à Dieu. Quand la piété fait place à la vanité et à l'égoïsme, il n'y a plus que destruction. »

Lorsque je revins le voir, il me dit que tous les hommes devraient mener une vie simple, consacrée à la spiritualité. Le don de soi purifie et élève toute vie, car il permet une transformation complète de notre être.

L'homme doit d'abord se libérer de son égoïsme foncier. Il doit mettre tous ses dons, toutes ses capacités, toutes ses connaissances, toutes ses forces, tous ses biens au service de l'humanité, en renonçant à tout désir de renommée et de gloire personnelles. Tout en lui doit tendre vers ce seul but, l'union avec Dieu.

Je demandai une autre fois à Gandhi, que nous avions coutume d'appeler familièrement Bapuji (père), s'il lui était possible de décrire la Vérité telle qu'elle lui était apparue.

Après un court instant de réflexion, il me dit : « Mes efforts constants et mes recherches m'ont convaincu qu'il n'y a pas d'autre Dieu que la Vérité. La seule façon de faire se concrétiser cette Vérité est *l'Ahimsa* (la non-violence). Mes propres expériences m'autorisent à affirmer que seule une pratique authentique de *l'Ahimsa* peut permettre d'atteindre une vision parfaite de la Vérité. Pour voir, face à face, l'esprit universel et tout-puissant de la Vérité, il faut être capable d'aimer toutes les formes de la création autant que soi-même.

« Il n'est pas possible de voir Dieu en toutes choses, s'il n'y a pas purification de l'être. Car, sans cette purification, l'observance de la loi *d'Ahimsa* n'est qu'un vain rêve.

« Celui qui n'a pas le cœur pur ne pourra jamais concevoir ce qu'est Dieu. La purification de soi doit donc toucher et renouveler tous les sentiers de la vie. Mais, le chemin de cette purification est dur et escarpé. Pour atteindre la pureté parfaite, il faut se détacher complètement de toutes ses passions, en pensées, en paroles et en actions, c'est-à-dire s'élever au-dessus des courants contraires de l'amour et de la haine, de l'attachement et de la répulsion. Aussi longtemps que l'homme, de son propre gré, ne se place pas au dernier rang après ses semblables, il n'y aura pas de salut pour lui. » Après un moment de silence, il poursuivit : « L'égoïsme humain ne peut remplacer Dieu. Les impératifs qu'exige le véritable accomplissement du service de Dieu sont l'action désintéressée, la constance d'esprit, le don de soi, la soumission totale, la foi inébranlable et la confiance dans le Divin. L'architecte de l'univers sait comment modeler notre existence pour en faire une vivante image de la vérité, de la force et de la connaissance. Mais nous ne sommes que des fétus de paille dans les mains de Dieu. Lui seul est le vent qui peut nous souffler là où il lui plaît. Nous ne pouvons nous opposer à sa volonté. »

Après avoir prononcé ces paroles, il me demanda de me joindre à lui dans une prière au Dieu de Vérité, afin qu'il puisse accorder à tous la grâce de *l'Ahimsa* en esprit, en parole et en action.

J'eus encore une fois la chance de rencontrer Gandhi. Je lui parlai de mes projets de me

rendre à l'étranger. Il me dit simplement : « *Bolo-Ram, Karo-Kam* » (ce qui signifie « Loue le nom du Seigneur et fais ton devoir ») et il ajouta : « Mais, souviens-toi qu'une simple consécration à Dieu ne peut suffire ; elle doit être accompagnée du désir de servir l'humanité. » Sur ces mots, il me donna sa bénédiction.



LA NAISSANCE DU YOGA

En Inde, on étudie les secrets de l'âme humaine depuis des temps immémoriaux. Beaucoup de Sages ont consacré leur vie entière, en concentrant toutes leurs pensées, à trouver la réponse à cette question : « Qui suis-je ? »

Ils ont vu les limitations, les inévitables souffrances et les multiples illusions de l'existence humaine. Ils ont compris qu'en tout individu, il y a des possibilités cachées qui, lorsqu'elles sont développées, lui permettent d'atteindre le bonheur permanent, la paix intérieure, et le but ultime de notre existence, l'Illumination suprême. Ils ont montré la voie pour y parvenir.

D'après les *Rishis*, la supériorité de l'homme ne réside pas tant dans sa croissance physique que dans son développement mental et spirituel. Pour vivre en pleine possession de toutes ses facultés physiques et mentales, il faut donc arriver à développer harmonieusement son corps et son esprit. Ce n'est pas le cas, par exemple, d'hommes très intelligents, mais n'ayant qu'un corps chétif ou d'athlètes sans possibilités intellectuelles.

Pour arriver à progresser sur le plan physique, mental et spirituel, il faut éviter une agitation incessante et empêcher l'esprit de se disperser.

Après de longues recherches et expériences, les anciens Sages de l'Inde ont eu la révélation que c'est par l'introspection et par la concentration dans la méditation que l'on peut atteindre la Vérité ultime, l'union avec le Divin.

Le yoga est donc la science qui permet à l'homme, ayant réussi à calmer toute agitation de son esprit, de parvenir à la concentration parfaite qui, elle, mène au but suprême, son identification avec l'objet de la méditation.

C'est la transformation du limité en illimité.



QU'EST-CE QUE LE YOGA

YOGASCHITTAVRITTINIRODHA

(YOGAS - CITTA - VRITTI - NIRODHAD)

« Le Yoga est l'inhibition des modifications de l'esprit. C'est-à-dire qu'il consiste à empêcher le contenu mental de prendre diverses formes. »

Patanjali Sutra 2-1

C'est l'un des *Sutra* les plus importants et les mieux connus du grand Sage Patanjali. Il définit la nature essentielle du yoga en quatre mots seulement.

Le premier terme «yoga» dérive de la racine sanscrite *yuj* qui signifie joint ou uni. Selon les plus hautes conceptions de l'hindouisme et du *Védanta*, dont fait partie la science du yoga, le *jivatma*, ou âme individuelle, est une expression partielle du *Paramatma*, ou Ame universelle (la Divine réalité) qui est la source de l'Univers manifesté. L'union des deux consciences est appelée yoga.

Le deuxième mot *citta* dérive de *cit* qui signifie « connaissance de l'Être ». C'est l'un des trois aspects du *Paramatma* ou Ame universelle, appelée *Sat-Cit-Ananda* (Existence pure Connaissance Béatitude) dans le *Védanta*. La prospection de cet aspect sur l'âme individuelle qui est un microcosme est appelée *citta* ou mental. Le *citta* est donc l'instrument ou moyen par lequel l'âme individuelle matérialise sa propre existence, vit et évolue dans le monde jusqu'au moment, où ayant atteint la perfection, elle s'unit à l'Ame universelle.

En fait, on pourrait appeler le *citta* un produit de l'Esprit (*Purusha*) et de la matière (*Prakriti*). La présence de ces deux éléments est nécessaire pour son fonctionnement, c'est comme s'il y avait un écran intangible permettant à la lumière de la Conscience de se projeter dans le monde. Mais, le véritable secret de sa nature se trouve dans l'origine de l'Univers manifesté et ne peut être connu que lorsqu'on parvient à l'Illumination.

Le troisième mot, *vrutti*, est dérivé de la racine *vrit* qui signifie exister. Nous pouvons considérer les modes d'existence d'une chose à travers ses états, modifications, activités ou

fonctions. Ils sont tous présents dans le sens du mot *vrutti*, mais ici on pourrait traduire le terme par activité et modification de la pensée dans le *citta* ou esprit. Littéralement, les *vruttis* sont des tourbillons de la pensée. L'homme ordinaire, dont la conscience est située dans le plan inférieur de l'esprit, ne peut concevoir que des images concrètes qui dérivent de perceptions passées par les organes des sens. Ce n'est que lorsque l'esprit arrive à s'abstraire des noms et des formes qu'il peut parvenir à l'état de *Samadhi* (ou Supra-conscience).

Le dernier mot, *nirodhah*, est dérivé du terme sanscrit *nirudham* qui signifie refréné ou contrôlé ou inhibé. Ces trois aspects s'appliquent à trois différents degrés du yoga. L'activité mentale est retenue au stade initial, contrôlée dans le second et cesse complètement dans le troisième.

Le fond d'un lac ne peut pas être vu quand l'eau est trouble ou constamment agitée ou quand sa surface est couverte de vagues. Nous pouvons apercevoir ce fond seulement quand les vagues se calment et que l'eau est claire et tranquille. Le fond du lac est notre vrai Moi intérieur, le lac est le *citta* ou esprit, et les vagues sont les *vruttis*. C'est par le yoga qu'on parvient à la sérénité, au calme, à la quiétude mentale et finalement à la connaissance du vrai Moi intérieur.

Nous venons de voir comment ces quatre mots couvrent toutes les étapes de l'épanouissement de la conscience par lesquelles passe le disciple.

ABHYASA - VAIRAGYABHYAM TAN - NIRODHAH

« On peut parvenir au contrôle, ou à la suppression ou à l'inhibition des activités et modifications de l'esprit (*citta vruttis*) par une pratique constante du yoga et par le détachement. »

Patanjali Sutra 12-1.

Pour que la pratique du yoga puisse porter ses fruits elle doit être régulière, ininterrompue, faite de dévotion et dans un esprit de révérence. Celui qui désire atteindre le but suprême doit s'y adonner corps et âme et avec persévérance. Dans la vie ordinaire, quelqu'un qui veut devenir fort et musclé doit s'exercer régulièrement. De même, celui qui désire se perfectionner dans les sciences ou dans les arts doit se consacrer entièrement à sa tâche pour parvenir au succès.

Les circonstances, le milieu dans lequel on vit, les habitudes acquises peuvent quelquefois empêcher l'aspirant à adopter immédiatement cette attitude, mais il doit tendre délibérément et sérieusement à ce but, en éliminant peu à peu les activités et intérêts qui viennent le troubler et prennent inutilement de son temps et de son énergie.

Pour parvenir aux résultats désirés, la pratique du yoga demande une attitude de dévotion et de respect ; on ne doit pas la considérer comme un passe-temps ou simplement avec curiosité. Plus difficile est l'entreprise et plus grande doit être l'assiduité. Quand un aspirant s'engage fermement dans la voie choisie, l'arrivée au but n'est plus qu'une question de temps.

Le deuxième point important pour arriver au contrôle, à la suppression ou à l'inhibition des *citta vrittis* est le détachement ou *vairagya*. Ce terme est dérivé de la racine *raga* qui signifie attraction, celle-ci provenant d'un plaisir procuré par un objet donné. *Vai* veut dire absence. Donc *vai-ragya* est l'absence de toute attraction pour les objets procurant un plaisir.

Maintenant, on peut se demander pourquoi on parle d'absence d'attraction seulement et non d'absence de répulsion aussi. En réalité le but du *vairagya* est de parvenir à la libération de ces deux sentiments contraires, attraction et répulsion, qui marquent les rapports entre deux individus.

La raison pour laquelle *vairagya* (détachement) joue un rôle si important vient du fait que le sentiment qui est contenu dans ces deux expressions — attraction et répulsion — est une terrible force perturbatrice, qui produit une constante agitation de l'esprit.

Essayer de calmer l'esprit sans éliminer le désir est comme si on essayait d'arrêter le mouvement d'un navire à la surface d'une mer violemment agitée par la tempête.

L'absence d'attraction ou de répulsion due à l'inaction, à la satiété, ou à d'autres causes n'est pas le *vairagya* ou détachement. C'est le cas, par exemple, de l'homme qui n'éprouve plus de désirs sexuels à un moment donné, parce qu'il est trop absorbé par son travail. Un savant et un homme politique occupés par la poursuite de leurs ambitions peuvent eux aussi se montrer temporairement indifférents aux jouissances sensuelles, mais cela n'a rien à voir avec le véritable détachement.

L'attraction ou la répulsion sont prêtes à resurgir à la surface dès que les conditions requises pour cela se présentent. Ce qu'il faut pour atteindre le véritable détachement, c'est arriver à maîtriser consciemment ses désirs.

Le véritable *vairagya* n'est pas caractérisé par une lutte violente contre nos désirs. Il vient naturellement et sous sa forme la plus efficace par l'exercice de nos facultés de discernement qui est appelé *viveka*. Même une ordinaire analyse intellectuelle combinée avec la raison et le bon sens peut nous libérer de nombreuses habitudes et attachements peu raisonnables. Quand notre corps est purifié et notre esprit libéré de ses désirs, la lumière de *viveka* ou discernement brille d'un éclat plus vif et détruit nos attachements en nous permettant de voir sur quelles illusions ils reposent.

Le contrôle, ou la suppression ou l'inhibition des *citta vrittis* (activité mentale) peuvent être obtenus par les différents systèmes de Yoga : *Raja*, *Hatha*, *Jnana*, *Bhakti* ou *Karma*.

Le *Raja Yoga*, qui est essentiellement fondé sur le contrôle de l'esprit par la volonté, élimine

les sources d'agitation et de trouble, internes ou externes, au moyen de la concentration.

Le *Raja Yoga* comporte huit étapes : *Yama* (la discipline morale), *Niyama* (les habitudes et observances régulières), *Asana* (la posture du corps), *Prânâyâma* (la régulation et le contrôle du souffle), *Pratyâhârâ* (séparation des sens d'avec leurs objets), *Dhâranâ* (la concentration), *Dhyâna* (la méditation) et *Samâdhi* (la Supra-conscience).

Ahimsâ (non-nuisance), *Satya* (vérité), *Asteya* (non-convoitise), *Brahmacharya* (continence), *Aparigraha* (refus de recevoir quelque chose d'autrui, afin de n'avoir aucune obligation envers la personne qui offre les présents) : ces cinq disciplines morales constituent le *Yama*.

Tapas (l'austérité), *Svâdhyâya* (l'étude de l'Écriture sacrée et des textes yogiques), *Santosha* (le consentement), *Saucha* (la pureté), *Ishvara-Pranidhâna* (adoration de Dieu) : ces cinq autres disciplines morales constituent le *Niyama* (les habitudes et les observances régulières).

On a observé que l'une des principales sources de trouble de l'esprit est le corps physique, car l'esprit et le corps sont si étroitement liés qu'ils agissent continuellement l'un sur l'autre. Donc, on doit pratiquer une série d'*asanas* pour atteindre certains états physiques et mentaux supérieurs. Pour que l'esprit puisse s'intérioriser, il faut acquérir une position assise naturelle, droite et stable, afin de pouvoir la conserver longtemps ; il est nécessaire que la colonne vertébrale, la nuque et la tête soient en ligne droite, dans le prolongement l'une de l'autre et que la cage thoracique soit dégagée. On ne peut pas avoir de pensées très élevées avec une poitrine rentrée.

L'objet principal du *Prânâyâma* est la purification des nerfs et la maîtrise des forces vitales qui opèrent dans le corps. De plus, il aide à assurer l'éveil et la libération de l'énergie psychique latente dans l'organisme. Ainsi, la pratique des *asanas* et du *prânâyâma* (régulation et contrôle de la respiration) aide puissamment à contrôler le corps physique. Cette discipline, connue sous le nom de *Hatha-Yoga*, est considérée comme un complément du *Raja Yoga*.

La maîtrise de l'esprit, par laquelle on l'empêche de se relier aux différents organes des sens, est le *prâtyâhârâ*.

Les troubles émotionnels sont éliminés au moyen de la discipline morale et du contrôle de nos pensées et actions. On remédie aux troubles physiques par la pratique des postures, la régulation et le contrôle de la respiration, et aux troubles sensoriels en détachant l'esprit des organes des sens.

Les cinq premières étapes sont une préparation indispensable une pratique fructueuse de la concentration et de la méditation qui mènent, éventuellement, au *Samâdhi*. Le but essentiel du *Raja Yoga* est d'éveiller la *Kundalini* (l'énergie cosmique symbolisée par un serpent endormi et enroulé à la base de la colonne vertébrale), comme cela est expliqué dans le chapitre des *Chakras* (centres psychiques).

Le *Jnana Yoga* (voie de la connaissance) est entièrement fondé sur la notion que tout n'est qu'illusion. L'idéal recherché est la réalisation de la Vérité absolue par le discernement qui mène au détachement de toutes les valeurs éphémères de l'existence. Son but est de faire parvenir à la Réalité ultime.

Le *Bhakti Yoga* (voie de la dévotion et de l'altruisme) est le yoga de l'amour. On doit éprouver de l'amour pour toutes les créatures qui sont considérées comme les différentes formes des manifestations d'un même Dieu universel.

Le *Karma Yoga* (voie de l'action désintéressée) permet, par les activités sociales et humanitaires désintéressées, de parvenir au salut de l'individu.

TANTRA YOGA

On m'a demandé d'éclaircir la signification du terme «tantrisme », car il a souvent été mal compris. On croit généralement qu'il s'agit d'un excès de pratiques sensuelles et érotiques pouvant mener à l'illumination suprême.

Le mot *Tantra* dérive de la racine sanscrite *Tan* qui signifie « épandre ». Il désigne donc tout savoir étendu ou expansion de connaissance.

Dans le tantrisme, l'union des principes mâle et femelle est un symbole de la communion éternelle et une approche de l'unité au travers de la dualité. Au niveau humain, l'union des contraires entraîne un état de joie. Ainsi, par exemple, dans l'ivresse sexuelle, on ressent l'extinction du soi, mais cela ne dure qu'un bref instant, le temps de l'assouvissement du désir sexuel. Pour atteindre l'état de stabilité permanente dans la joie perpétuelle ou état de béatitude, le désir sexuel doit être peu à peu sublimé de façon à réunir les principes complémentaires mâle et femelle de telle sorte que l'on réalise leur identité. Ainsi, l'union physique de l'homme et de la femme peut se transformer en une union créatrice des principes cosmiques et se réaliser comme un tout.

De même, lorsqu'il fond les éléments séparés de son être en réunissant les extrêmes en lui-même, l'individu harmonise toutes les expériences, abolit la dualité pour transcender le monde des phénomènes.

Le *TantaYoga* est presque aussi ancien que les *Védas* (Ecritures sacrées hindoues) mais, il semble qu'à travers les âges, il ait été mal interprété. Adopté par des charlatans et des gens non évolués, il a donné lieu à des orgies. Les personnes qui s'y livrent les *Vama-Marguis* (qui sont en voie de disparition en Inde) pensent qu'un excès de jouissances sensuelles peut mener au salut, car elles estiment qu'il s'agit là d'actes divins voulus par Dieu.

Par exemple, le rituel des « 5 M » appelé aussi *Panchatattva*, consiste à pratiquer les *Madya*, *Mamsa*, *Matsya*, *Mudra* et *Maithuna*, qui mènent à s'adonner à l'usage exagéré du vin, de la viande, du poisson, des céréales et de l'union sexuelle. Les gens de cette secte croient, à tort, que cela peut aider à la croissance physique et au développement spirituel.

D'autres hommes, qui se disent eux-mêmes plus avancés que les *Vama-Marguis*, estiment que l'union sexuelle d'un homme et d'une femme n'est plus une simple copulation, mais un rite sacré, ce dernier étant symbolisé par l'union de deux êtres. Pendant un acte sexuel de ce genre, la femme n'est plus considérée comme une personne ordinaire ni comme un objet de plaisir, mais comme une divinité.

Au cours de ce rite, une certaine purification du corps est nécessaire pour aider à la

concentration. Pendant l'union sexuelle, la semence ne doit pas être libérée, parce qu'autrement il ne s'agirait que d'un simple coït. Pendant la copulation, l'homme et la femme doivent simultanément contrôler leurs pensées, leur souffle, et le geste *yoni* (contraction du périnée).

Ceux qui agissent ainsi sont persuadés de pouvoir arriver à la béatitude et à l'illumination suprême, mais y en a-t-il qui y parviennent vraiment ?

D'après le *Tantra-Yoga*, ce qui compte dans tout acte, c'est l'esprit dans lequel il est accompli et les motifs pour lesquels il est fait. Ses adeptes croient qu'une motivation pure peut transformer un acte sexuel en sacrement.

C'est parce que l'enseignement du *Tantra-Yoga* est demeuré secret qu'il a été si mal interprété. Les anciens textes ont été écrits dans un langage ambigu, prêtant à confusion. Souvent, des termes se rapportant à la sexualité et à l'érotisme ont servi à décrire des expériences mystiques.

La traduction très difficile des textes anciens a donné lieu à de fausses interprétations. L'incompréhension des textes et l'interprétation littérale des actes symboliques ont fait qu'au nom du tantrisme, on s'est livré à des excès dans le domaine de la sexualité, de la sensualité, de l'ivresse, de la magie noire, du cannibalisme et des sacrifices sanglants.

D'après le *Tantra*, tous les désirs humains proviennent de la volonté de Dieu. L'important est de comprendre que ces désirs doivent être satisfaits, mais seulement dans un esprit de coopération avec la force créatrice de l'évolution. Ils représentent différents modes des manifestations d'énergie. Ceux qui en font un usage profitable en union avec la puissance créatrice suprême, dans un but de développement personnel harmonieux et de progrès social, sont considérés comme des êtres très évolués.

Le *Maïthuna* (l'union sexuelle), lorsqu'il n'est accompli que dans un but de procréation, obéit à un instinct naturel.

Lorsque deux êtres parviennent graduellement à ne plus céder à cet instinct sexuel, à le transformer jusqu'à le sublimer, ils en arrivent à voir dans leur partenaire le symbole du Divin. L'énergie sexuelle ainsi canalisée favorise le progrès et l'avancement spirituels. Il est bien entendu que dans la vie normale cette continence absolue est très rare.

Le *Tantra-Yoga* est en relation étroite avec le culte du Dieu Shiva. Shiva est représenté sous deux formes inséparables : l'une masculine, appelée Shiva, l'autre féminine, nommée Shakti. Shiva est la conscience pure, Shakti est l'énergie créatrice. Le *Tantra* affirme qu'en Dieu se trouve l'union parfaite de Shiva et de Shakti ; elle est symboliquement représentée par une sorte de mariage mystique entre les deux aspects masculin et féminin de la personnalité, entre les principes de l'énergie de base et de la conscience pure.

Le *Tantra-Yoga* affirme la nécessité de satisfaire ses désirs naturels d'une manière intelligente et ordonnée. D'après sa doctrine, il n'y a pas d'opposition foncière entre la nature et

l'esprit. La nature, c'est le pouvoir créateur de l'esprit dans une sphère objective. La pratique de l'austérité, de l'ascétisme, et de la mortification est défendue parce qu'elle crée des problèmes difficiles à résoudre. Le tantrisme proteste contre tout renoncement au monde ou à la vie. D'après lui, l'affaiblissement du corps, amenant des tensions et conflits intérieurs, empêche un développement sain et équilibré de l'être humain.

Quand quelqu'un obéit d'une manière intelligente à sa nature, ses bas instincts se transforment, s'ennoblissent et se purifient jusqu'à se sublimer.

C'est pourquoi le tantrisme accepte tous les désirs naturels comme des modes de manifestation de l'esprit créateur de la nature. Mais, souvent, les gens sont tellement pris par leurs appétits qu'ils mettent de l'exagération à les satisfaire. Une trop grande emphase mise sur les plaisirs de la vie est aussi dangereuse qu'un renoncement ascétique excessif.

Un idéal spirituel équilibré se situe entre ces deux extrêmes. Il permet une transformation spirituelle et raffinée de la nature humaine. Une énergie sexuelle bien canalisée mène au progrès moral de l'homme.

D'après le *Tantra-Yoga*, le véritable développement spirituel commence au moment de l'éveil de la *Kundalini Shakti* (énergie cosmique symbolisée par un serpent endormi) qui est décrit dans le chapitre intitulé « Les Chakras ». Avant l'éveil de la *Kundalini*, toutes les pratiques religieuses et l'observation des règles morales tendent à la préparation du « moi ».

Une fois que la *Kundalini* est éveillée, la croissance spirituelle n'est plus guidée par l'ego, mais par une force intérieure plus grande. Notre champ de conscience s'élargit, nous devenons de plus en plus réceptifs et aptes à nous laisser pénétrer par le Divin.

La réelle signification du *Pancha-tattva* ou rituel des « 5 M », fondée sur les écrits anciens comme je l'ai apprise des grands Sages, est la suivante :

Madya est réellement l'ambrosie qui coule des *Chakras* (centres subtils) quand la *Kundalini Shakti*, symbolisant l'énergie cosmique, s'unit à Shiva, la Conscience pure, dans le 7^e *Chakra* appelé *Sahasrara* qui se situe au sommet du crâne.

Mamsa, la libération du mal, du « moi » personnel et possessif, signifie la maîtrise des appétits charnels.

Matsara (ou suppression de la vanité) permet un abandon total à la divinité. *Matsara* a été confondu avec le mot *Matsya* qui signifie poisson.

Mudra exprime le renoncement aux mauvais désirs et habitudes, et la concentration sur le Soi suprême. Il a été confondu avec le mot céréales.

Maithuna, l'union de *Jivatma* (la conscience individuelle) avec *Paramatma* (l'Ame universelle) n'est plus seulement un simple acte sexuel, mais, aux yeux du véritable adepte du *Tantra-Yoga*, l'union avec le Divin.

LES POUVOIRS OCCULTES

Il a toujours existé des êtres hautement évolués qui ont agi en tant que gardiens d'un savoir occulte et qui ont utilisé celui-ci pour gouverner et éclairer la race humaine. Ce savoir précieux, que les Sages ont conservé à travers les âges, est indispensable à ceux qui veulent suivre la voie du développement intérieur. Sans ce savoir, il est impossible de connaître la direction à prendre ou les moyens pour atteindre le but suprême.

La connaissance détaillée des niveaux les plus subtils de la constitution interne de l'homme dépend de l'enseignement de l'occultisme. mais il existe de nombreux malentendus à ce sujet. L'occultisme est très souvent confondu avec ce qu'on appelle communément les sciences occultes : la magie, la chiromancie, la cartomancie, la clairvoyance par la boule de cristal, et d'autres procédés similaires. D'autres s'imaginent que c'est une sorte de doctrine de l'inconnu et du jamais vu ou bien quelque mystérieux rituel.

D'après l'ésotérisme, le véritable savoir occulte dévoile les secrets des plans universels. Il démontre le mécanisme des lois qui régissent le développement du plan objectif comme celui du plan subjectif. Il révèle également tous les secrets de cause à effet. Au fur et à mesure qu'un adepte évolue et que ses facultés spirituelles augmentent, il entre en contact avec des couches de plus en plus profondes de la Conscience universelle et il plonge un regard plus perçant sur le fait de l'Existence des plans subtils de l'Univers réel.

L'homme peut arriver à un plein épanouissement de son être en développant les pouvoirs latents qu'il possède et en approfondissant sa connaissance des lois de la nature et de leur utilisation.

Les forces occultes opèrent constamment et chacun de nous les utilise, soit consciemment soit inconsciemment. Les Yogis affirment que tout l'univers est rempli d'*Akâsa*, ou éther, lequel est un médium subtil, magnétique et fluide qui est imprégné de toutes les choses manifestées et par lequel elles sont reliées les unes aux autres. Dans la mesure où *Akâsa* est universel, il est aussi une manifestation de la Conscience universelle. Les Yogis affirment également que cette universalité ne se différencie pas d'un esprit à l'autre, car elle n'est conditionnée ni par le temps ni par l'espace. Grâce à *Akâsa*, l'homme peut transmettre ses pensées dans toutes les directions, communiquer, sans échange verbal, avec des forces éloignées et agir sur la matière.

Comme *Akâsa* est un milieu fluide, il n'y a aucune friction entre ses différentes parties. Car, s'il y en avait, nous ne pourrions recevoir aucune lumière de la Lune et du Soleil.

Lorsque nous envoyons consciemment nos pensées à travers *Akâsa*, nous sommes sûrs qu'elles atteindront la personne, le lieu ou la chose vers lesquels nous les dirigeons. Ainsi, par

exemple, si nous envoyons de bonnes pensées à un ami, elles l'atteindront exactement comme nous les avons émises.

En occultisme, il est très important de se concentrer sur des pensées concrètes de manière à en former une image mentale. En gardant cette image mentale, on parvient à établir un contact avec l'objet désiré à travers la Conscience universelle.

Une pensée émise par notre esprit et traversant *Akâsa* se fraie un « étroit passage » pour atteindre son but. Aucune vibration d'onde mentale ne peut être altérée. La science moderne elle-même reconnaît qu'il peut y avoir une variété infinie d'ondes éthériques de longueurs différentes, au même endroit et en même temps, sans interférence entre elles.

Il faut se rappeler que la loi de la Conscience universelle renvoie toujours exactement ce qui a été émis, que cela ait été positif ou négatif. Si nous ne savons créer que des images mentales négatives, cela nous sera nuisible. Mais, si nous orientons bien nos forces occultes, celles-ci pourront entraîner des réactions positives. Au début, l'enseignement occulte ne fut dispensé qu'à ceux qui voulaient allier leurs forces à celles de la nature, pour le bien d'autrui. Tout au long de l'histoire de l'Humanité, des Sages sont apparus, de temps en temps, pour montrer aux peuples la voie de leur développement spirituel. Cependant, la plupart des gens étaient trop matérialistes pour mettre à profit ce savoir, aussi celui-ci fut-il tenu secret.

Grâce aux pouvoirs occultes, il est possible de guérir certaines maladies. Les Yogis affirment que la santé est la condition normale de l'homme, et que la maladie est due, dans une large mesure, à ce que nous ignorons ou désobéissons aux lois naturelles de la vie et de la pensée. Ils assurent que chaque être humain possède le pouvoir de guérir et qu'il peut être amené à l'exercer consciemment ou inconsciemment. La guérison occulte consiste essentiellement à faire remonter à la surface la force intérieure contenue dans chaque individu.

L'occultisme nous permet de comprendre qu'il faut nous détacher de nos sens. L'homme doit toujours être le maître et non l'esclave de ses désirs.

De plus, l'occultisme nous enseigne que la tâche de chacun est d'évoluer spirituellement et de participer au bien de l'Humanité sans attendre de récompense.



COMMENT SE PROTEGER DES INFLUENCES HOSTILES

Chez tous les peuples sans culture et sans développement spirituel, de toutes les races et de tous les temps, il y a toujours eu des histoires, des légendes et des traditions à propos de la possession et de la pratique de certaines formes primitives de superstition. Malheureusement, la superstition garde encore aujourd'hui sa force originelle, tout en ayant augmenté le nombre et la variété de ses formes. Le recours à la magie noire, à la sorcellerie, par exemple, ne donne jamais de bons résultats, car chaque fois que ces pratiques sont utilisées dans un but hostile, pour satisfaire des désirs égoïstes ou méprisables, elles causent du tort à ceux qui s'y adonnent ; elles sont contrecarrées par d'autres forces positives. La loi de l'action et de la réaction est inexorable. Personne n'est à l'abri des conséquences de ses actes, de ses paroles et de ses pensées.

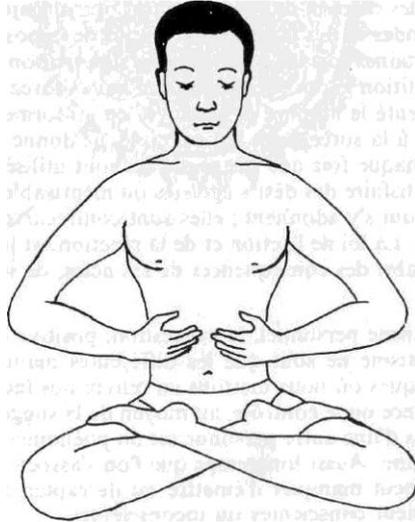
Le magnétisme personnel, la suggestion, positive ou négative, ou encore l'hypnotisme ne sont que les différentes manifestations d'influences psychiques où nous mettons en œuvre nos facultés mentales. En fait, l'influence ou le contrôle, au moyen de la suggestion, des pensées et des actes d'une autre personne est un phénomène courant dans la vie quotidienne. Aussi longtemps que l'on s'associe à d'autres personnes, on ne peut manquer d'émettre ou de capter des suggestions, que celles-ci soient conscientes ou inconscientes.

Les hommes qui n'ont pas développé leur conscience, qui manquent de confiance en eux, qui ont besoin de se reposer sur les autres, tombent dans un état de dépendance. Ils acceptent n'importe quelle proposition ou suggestion et la suivent.

Les superstitions ou suggestions négatives, qu'elles s'expriment en mots ou en pensées, ne peuvent pas affecter celui qui a atteint un état de conscience plus élevé.

C'est le manque de confiance en soi qui affaiblit une personne et lui permet de se laisser influencer. Ceux qui utilisent des drogues, en croyant développer leurs pouvoirs psychiques, doivent savoir que celles-ci ne produisent qu'une condition anormale, proche de l'intoxication, et qu'elles les entraînent vers la ruine physique et psychique en annihilant leur volonté.

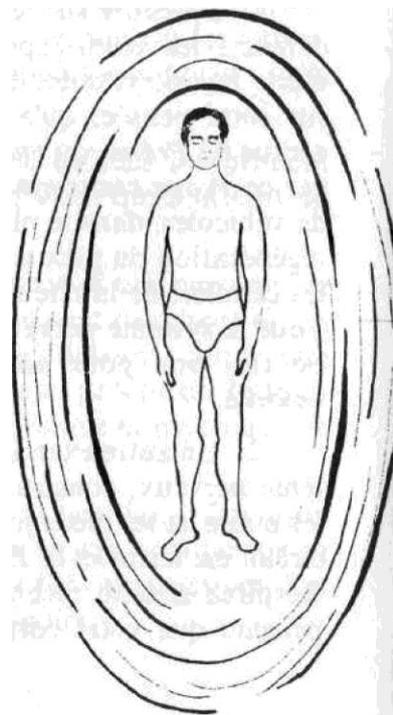
Pour se protéger des influences négatives ou hostiles, il faut augmenter sa résistance, sa vitalité ? sa confiance en soi et affermir sa volonté, il ne faut avoir que des pensées positives et constructives. Les exercices suivants aident à développer ces pouvoirs.



S'étendre sur le sol ou s'asseoir les jambes croisées, tout à fait détendu, les mains reposant légèrement sur le plexus solaire. Respirer d'une façon rythmée. Quand le rythme est bien établi, se concentrer sur cette pensée, qu'à chaque inhalation vous aspirez une quantité accrue de *Prâna*, ou énergie vitale, et qu'à chaque expiration vous dirigez ce *Prâna* consciemment, à travers les bras et les mains qui servent de véhicules, dans le plexus solaire où il est emmagasiné. Alors, par la régénération du plexus solaire, le corps entier, les organes, les muscles, les cellules, de la tête aux pieds, sont revigorés, renforcés et stimulés. Tout le système nerveux est rechargé d'énergie nouvelle. Cet exercice est très bon pour accroître la résistance, la vitalité et la force de volonté.

Un autre exercice, qui est aussi très efficace pour fortifier le système nerveux, consiste à s'étendre sur le dos complètement détendu, les mains et les pieds joints dans l'attitude la plus confortable. Ainsi, le circuit est fermé et le *Prâna* ne peut plus s'échapper par les extrémités. Respirez ensuite rythmiquement un certain nombre de fois, tout en pensant que votre corps entier est revitalisé.





Soit assis, soit debout, soit étendu, respirez avec rythme, afin d'emmagasiner un supplément de *Prâna*. Ensuite, en créant mentalement un courant prânique ou en formant une image mentale d'une aura de forme ovale autour de vous, vous serez protégé contre toute pensée négative et influence troublante émanant des autres.

DEUXIEME PARTIE

« L'homme crée les conditions extérieures dans lesquelles il se trouve, car celles-ci sont l'exacte réflexion de son état de conscience. S'il parvient à ordonner sa vie intérieure, il est sur la voie du développement spirituel, et sa vie extérieure s'en trouvera totalement modifiée. »

Sri Aurobindo.

LES DIFFERENTS PLANS DU CORPS DE L'HOMME

Tout être humain possède en lui, à l'état latent, toutes les qualités et pouvoirs qui lui permettent d'être relié à la Conscience cosmique. Ces qualités et ces pouvoirs peuvent être développés graduellement, et l'homme doit tendre vers une perfection toujours plus grande et sans limites. Le développement de ces qualités et pouvoirs latents se réalise par la discipline du yoga.

De même que dans les règnes minéral, végétal et animal, l'évolution des formes peut être accélérée en recourant à des lois chimiques et biologiques, de même l'évolution de l'homme peut être rendue plus rapide en suivant certaines règles physiques, morales et spirituelles.

Dans le cours normal de son évolution, l'homme doit purifier et discipliner son corps physique, car ce dernier est le temple de l'esprit A vivant, et il faut arriver à en faire un instrument parfait.

Le corps physique de l'homme n'est que le véhicule le plus extériorisé de sa conscience. Mais il y a différents corps subtils qui pénètrent à travers ce corps physique et qui le relient à la Conscience cosmique.

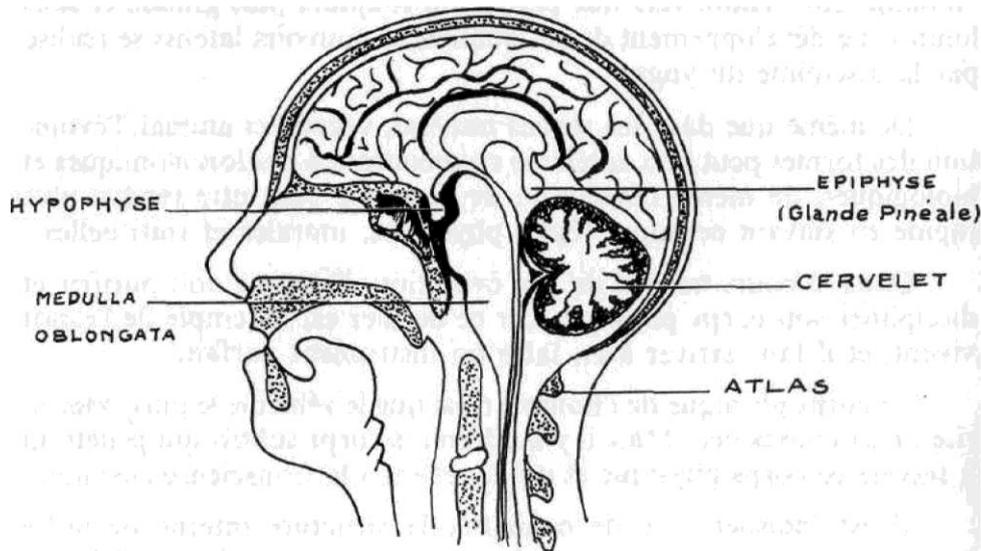
Il est indispensable de connaître la structure interne de notre corps physique, qui est une machine vivante et compliquée. D'après l'hindouisme et le *Vedanta*, il y a trois plans dans le corps humain : le niveau physique, le niveau subtil ou astral, et le niveau causal.

Le corps physique, ou le *Annamaya-Kosha* de la terminologie védantique, se compose d'une matière appartenant aux trois sous-niveaux inférieurs de la sphère physique (les matières solides, liquides et gazeuses). Mais il y a d'autres plans plus subtils qui interfèrent et qui sont presque inconnus de la science moderne. Ils entrent dans la composition de ce qu'on appelle en occultisme le double éthéré. Ce dernier, d'après les clairvoyants, s'irradie autour du corps sur sept à huit centimètres. C'est ce double éthéré, complément du corps physique, dont il régularise les activités, qui sert de véhicule au *Prâna*.

Comme nous traitons de la constitution du corps physique, il est bon de savoir que certains organes jouent un rôle très important dans le développement de l'homme, particulièrement quand la conscience inférieure évolue vers un niveau de plus en plus élevé.

Ainsi, par exemple, les glandes pinéale (épiphyse) et pituitaire (hypophyse) ne sont, d'après les savants, que des glandes rudimentaires qui produisent certaines sécrétions nécessaires à la croissance et à l'équilibre du corps physique. Mais, ce ne sont pas là les seules fonctions de ces

glandes.



Les Yogis savent que la glande pituitaire, par exemple, permet de transmettre des vibrations mentales télépathiques et donne la possibilité à l'adepte d'atteindre un niveau de conscience plus élevé.

Ils savent aussi que la glande pinéale permet la transmission de pensée et favorise la clairvoyance.

Il existe également sept centres psychiques, appelés *Chakras*, dont nous parlerons plus tard en détail, qui sont situés sur différents points du corps humain. Ces *Chakras* servent de points de contact entre les sphères astrale et physique. Par ces points, des forces diverses en provenance du niveau astral pénètrent dans le corps physique. Une des fonctions les plus importantes de ces *Chakras* est de servir de lien entre la conscience extérieure et la conscience intérieure. Ils permettent d'établir une communication directe entre le niveau physique et le niveau astral. Ainsi, il devient possible de réveiller et de développer toutes les facultés latentes de l'esprit humain, comme la double vue ou la clairvoyance, par exemple.

Le *Suskshama Sharira*, corps subtil ou astral, vient en second. D'après les clairvoyants, le corps astral se présente comme le double exact du corps physique auquel il est relié par une sorte de cordon subtil le long duquel passent les courants vitaux. Il possède aussi cinq sens astraux correspondant à la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher. Une des principales et des plus importantes fonctions du corps astral est la conversion des vibrations physiques en sensations plus subtiles. Les perceptions extra-sensorielles sont produites par lui.

Un être évolué peut, en se détachant de son corps physique, voyager dans l'astral à son propre gré et à l'état de veille, chose que le commun des mortels ne réalise, quelquefois, que quand il rêve dans son sommeil. Le corps astral ne se dissout que lorsque l'homme atteint sa libération finale, en se fondant dans la Conscience universelle.

En troisième lieu, vient le *Karana Sharira*, ou corps causal. Il est ainsi dénommé parce qu'il est la cause de l'existence des deux corps physique et astral. Comme une graine, il renferme en lui toutes les potentialités de croissance future de l'être. Sa fonction est de servir d'organe à la pensée abstraite.

Ces trois corps, physique, subtil ou astral et causal, sont contenus dans cinq «enveloppes». La première, *l'Annamaya Kosha* ou «enveloppe physique» est reliée à la naissance, à la croissance, à la déchéance physique et à la mort. La seconde, la *Prânâmaya Kosha* ou «enveloppe vitale », se rattache aux sensations, à la faim, à la soif, à la chaleur et au froid. Puis vient la *Manumaya Kosha* ou «enveloppe mentale », qui se rapporte à la pensée, aux soupçons, à l'illusion et à tous les autres états émotionnels tels que la colère, la tristesse, la joie, etc. Il y a, ensuite, la *Vigyanamaya Kosha* ou «enveloppe intellectuelle », dont la fonction est de discerner, de raisonner et de prendre des décisions. Enfin, *l'Anandamaya Kosha* ou «enveloppe bienheureuse » permet d'expérimenter la Béatitude suprême.

L'homme, selon qu'il veille, rêve ou dort profondément perçoit les vibrations émanant de cinq, quatre ou seulement une de ces enveloppes.

LES CHAKRAS

La science nous présente une excellente image de l'évolution de la vie de l'amibe à l'homme. La médecine a fait de magnifiques études sur les différentes parties de notre être physique. Elle nous a donné une connaissance de notre structure et nous a permis de diagnostiquer les maladies du corps et leurs causes et de trouver les remèdes curatifs ou préventifs nécessaires. Elle nous donne la possibilité d'étudier le fonctionnement des différents organes, en particulier ceux des nerfs sensoriels et moteurs. Grâce aux rayons X on peut voir ce qui se passe à l'intérieur du corps humain. Ce corps, cependant, n'est pas uniquement composé de chair et d'os.

Il y a en nous de profonds secrets qui dépassent nos sens et notre intelligence. Au-delà du corps et de l'esprit, il y a l'âme, le principe divin. Quand l'étincelle divine s'éveille dans un être, toute la nature de ce dernier est transformée. De son corps, empli d'énergie cosmique, se dégage un rayonnement extraordinaire. Son esprit baigne dans la lumière divine. Il est inondé de béatitude, et son cœur devient une source d'amour éternel.

C'est par les *Chakras* que l'énergie cosmique pénètre dans le corps, mais celle-ci n'est révélée qu'à ceux qui ont développé leurs pouvoirs latents. Ces centres psychiques sont également des sources de santé et de vitalité.

D'après le yoga, l'énergie cosmique, créatrice du microcosme et du macroscosme, passe par de subtils conduits astraux appelés *nadis*.

Chaque mouvement physique est en connection avec un *nadi*. D'après la science yogique, il y a environ 72 000 *nadis* qui transportent et propagent l'énergie cosmique dans le corps et la conduisent jusqu'aux centres psychiques.

Le secret de la santé et de la croissance mentale et spirituelle dépend de la pureté, de la vitalité et de la force de ces *nadis*, car ceux-ci influencent directement le corps et l'esprit et aident au maintien de l'équilibre général.

Une attitude calme, paisible, méditative permet de conserver un équilibre intérieur et extérieur. Celui qui sait comment diriger consciemment le *prôna* dans son corps devient plus réceptif et est capable de perceptions plus subtiles. Il doit pouvoir arriver à orienter le *prôna* vers les *Chakras*.

Pour parvenir à ce but, il faut purifier corps et esprit en pratiquant le silence, la méditation, la respiration rythmique, le *prânâyâma* (contrôle du souffle) et certains *âsanas* (postures du corps). Donc, l'aspirant à la vie spirituelle doit acquérir une grande stabilité mentale et devenir conscient de sa respiration, car, lorsqu'il y a perte de souffle, par exemple au cours d'une

discussion passionnée, d'une crise de colère, il y a aussi perte d'énergie et perturbation de tout l'organisme.

Comme on le sait, la colonne vertébrale contient la source de toutes les forces nerveuses. Elle va de l'os atlas jusqu'à la région du coccyx et se compose de 33 vertèbres reliées par des cartilages fibreux. Au centre de la colonne vertébrale se trouve la moelle épinière. Des ouvertures latérales permettent le passage des nerfs qui s'étendent à toutes les parties du corps. Les régions cervicale, dorsale, lombaire, sacrée, coccygienne de la colonne vertébrale contiennent des centres astraux ou psychiques formant un réseau de *nadis* subtils que la science médicale ne mentionne pas et qui disparaissent à la mort.

Quatorze des soixante-douze mille *nadis* sont particulièrement importants. Ils partent de la région appelée *Kanda* située à la base de la colonne vertébrale, au-dessus de l'anus. Trois d'entre eux sont les trois *nadis* vitaux : *Idâ*, *Pingalâ* et *Sushumnâ*.

Ida et *Pingalâ* sont les conduits subtils de la colonne vertébrale situés à gauche et à droite, et *Sushumnâ* est le canal creux passant au centre de la moelle épinière. Chez la grande majorité des gens, le *prâna* ne circule qu'à travers *Idâ* et *Pingalâ*, parce que la plupart d'entre eux n'ont pas dépassé les stades inférieurs de la conscience. Il n'y a que les êtres très évolués, comme les Yogis, qui soient capables de faire passer le *prâna* par *Sushumnâ* et d'éveiller ainsi la *Kundalini Shakti* (appelée aussi énergie cosmique) qui comme un serpent est lovée à la base de la colonne vertébrale dans le *Muladhâra Chakra*. Le *Sushumnâ* est encore appelé *Brahma Nadi* ou conduit de la vigilance.

Le long du *Brahma Nadi* se trouvent situés les *Chakras* (centres psychiques) correspondant aux différents plexus et à certaines glandes. On les appelle aussi *padma* ou *lotus*. Chaque *Chakra* possède sa couleur dominante mais, suivant les pensées et les états émotionnels des individus, on peut y voir de nombreuses autres couleurs, visibles seulement aux regards psychiques, vibrer et se mêler les unes aux autres. Il y a sept *Chakras* importants.

MULADHARA CHAKRA

Le premier *Chakra* est situé à la base de la colonne vertébrale. Il correspond au plexus coccygien et aux gonades. Pour le Yogi, il représente le *prithivi-tattva* (l'élément terre). Il a la forme symbolique d'un lotus à quatre pétales rouges portant les signes *sam*, *sham*, *shom* et *vam*. Chacun correspond à un *mantra* (mot sacré). Au cœur de ce lotus, il y a un carré jaune entouré de huit lancettes. Au centre, on voit la lettre *lam*, c'est le *bija mantra* (mantra de base) ou symbole secret de ce *Chakra*. Brahma, le créateur, régit ce *Chakra* avec la déesse Dakini Devi qui éloigne la peur. Tous deux sont assis sur l'éléphant Airvata, emblème de force et de solidité. Dans le triangle se trouve la Kundalini qui émet une brillante lumière et est enroulée trois fois et demie autour du phallus symbolisant la force créatrice.

Ce *Chakra* gouverne la conscience physique et le subconscient. Celui qui médite dessus peut

se rendre maître de son élocution. Ses paroles deviennent musicales et pleines de signification. Il est capable d'entreprendre toutes sortes d'études ; il a le pouvoir d'éviter les maladies.

SVADHISTHANA CHAKRA

Il est situé dans la cavité abdominale, au-dessus des organes génitaux. Il correspond aux glandes surrénales. Il représente *l'apas-tattva* (l'élément eau). Son symbole est un lotus vermillon à six pétales portant chacun les lettres symboliques *bam, bham, nam, yam, ram* et *lam*. Au centre de ce lotus, il y a un cercle blanc avec la lettre *vam*. C'est le *bija mantra*, ou symbole secret de ce *Chakra*. Les divinités le présidant sont Vishnu, le conservateur, assis sur Garuda, l'aigle d'or, et la déesse Rakini Devi qui exauce tous les souhaits.

Le *Svadhithana Chakra* gouverne tous les bas appétits. En méditant sur ce *Chakra* on arrive à détruire les passions humaines comme *Kama* (la luxure), *Krodha* (la colère), *Mada* (l'orgueil), *Lobha* (l'avarice), *Moha* (le faux attachement) et *Matsarya* (l'envie), qui naissent toutes de l'ego (*Ahamkara*). Celui qui y parvient devient un MahaYogi (grand Yogi).

MANIPURA CHAKRA

Ce *Chakra* est situé dans la région du nombril. Il correspond au plexus solaire et au pancréas. Il représente *l'agni-tattva* (l'élément feu). Le lotus qui le symbolise a dix pétales violets sur lesquels on lit les lettres *da, nda, na, ta, tha, de, dhe, ne, pas,* et *pha*. Au cœur de la fleur, un triangle rouge symbolise le feu et porte au centre la lettre *ram*, son *bija mantra*, ou symbole secret. Les divinités attachées à ce *Chakra* sont Rudra, le destructeur, et Lakini Devi, la bienfaitrice.

Le *Manipura Chakra* gouverne les forces vitales. En méditant sur lui, toute espèce de crainte ou de peur disparaît, et on parvient à la Connaissance suprême. Ce *Chakra* permet l'accomplissement dans tous les domaines.

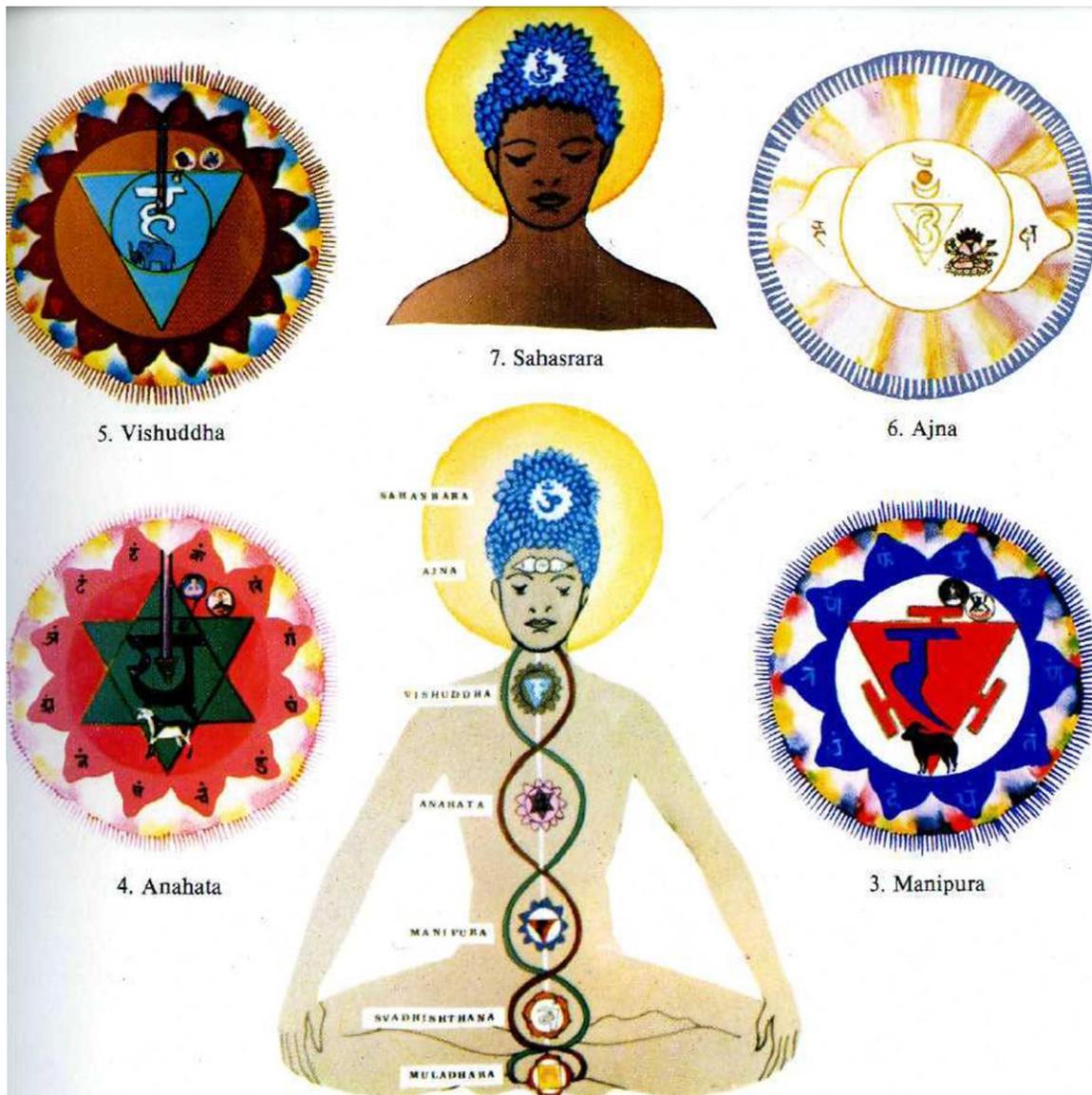
ANAHATA CHAKRA

Ce *Chakra* est situé dans la région du cœur. Il correspond au thymus, et représente le *vayu-tattva* (l'élément air). Il a douze pétales roses sur lesquels sont inscrites les lettres symboliques *ka, kha, ga, gha, ge, cha, chha, ja, jha, je, ta* et *tha*. Au centre, il y a deux triangles gris fumée superposés qui se font face. La lettre *yam*, qui se trouve au milieu, est son *bija mantra*, ou symbole secret. Les deux divinités de ce

Chakra sont Isa ou Ishwara, Dieu manifesté, et Kakini Devi qui apporte le bonheur.

L'*Anahata Chakra* gouverne les sentiments les plus élevés. Celui qui médite sur ce *Chakra*

atteint le contrôle total des sens. Son esprit se concentre toujours sur Dieu et sur les nobles actions. Ses paroles coulent de source et inspirent ceux qui l'écotent. De lui se dégage un amour universel.



VISHUDHA CHAKRA

Il est situé dans la gorge, et correspond à la glande thyroïde. Il représente l'*akâsa-tattva* (l'élément éther). Ce lotus à seize pétales d'une teinte brunâtre sur lesquels se trouvent les lettres suivantes : *a, aa, e, ee, u, uu, ri, ree, lre, lree, ye, yai, o, ow, am, et a*. Au centre de ce lotus, on voit un triangle avec un cercle symbolisant *ambara*, la région éthérée. La syllabe *ham* représente le *bija mantra* de ce *Chakra*, elle est placée sur un éléphant. Les divinités sont Sada Shiva, qui illumine, et Sakini Devi qui octroie la béatitude.

Le *Vishudha Chakra* gouverne toutes les expressions et extériorisations de l'esprit. Celui qui médite sur ce *Chakra* arrive à la connaissance complète de l'univers. Il jouit d'une paix d'esprit absolue. Il peut voir le passé, le présent, et l'avenir. Il devient miséricordieux envers tous et n'attend aucune récompense. Il est constant, ferme, noble, modeste, courageux et généreux.

AJNA CHAKRA

Ce *Chakra* se trouve au milieu du front entre les deux sourcils, et correspond à la glande pinéale. Il est représenté par un lotus à deux pétales blancs, celui de droite portant la lettre symbolique *ksham*, et celui de gauche, la lettre *ham*. Sa divinité est Hakini Devi, elle est assise sur un autre petit lotus blanc, situé au cœur de la fleur. Cette déesse est celle de la connaissance et de la vision suprême. Elle accorde des pouvoirs surnaturels et l'intelligence pure. A sa gauche, dans un triangle on voit un phallus (*Shivalingam*) représentant l'aspect créateur de Shiva. Sur lui se trouve le symbole sacré *pranava* ou *Aum (om)*. Au-dessus, il y a un croissant de lune avec un *bindu* ou point. Dans ce point symbolique réside Shiva qui, avec sa Shakti (pouvoir manifesté), gouverne la pensée, la volonté et la vision.

Si l'on médite sur ce très puissant *Chakra*, on parvient à contrôler tous les centres nerveux et à obtenir ainsi une force spirituelle, un savoir et une puissance de volonté extraordinaires. L'intuition s'éveille.

C'est ici, dans l'*Ajna Chakra* que les Rishis et les Yogis placent leur souffle de vie avant d'atteindre la Félicité suprême.

SAHASRARA CHAKRA

Ce *Chakra* est situé au sommet du crâne, et correspond à l'hypophyse. Son symbole est un lotus à mille pétales bleus, entouré d'une lumière dorée. Il gouverne la plus haute pensée et illumine l'esprit en l'ouvrant à l'intuition. Certains ont confondu à tort ce *Chakra* avec le cerveau. Cet organe n'est qu'un moyen de communication entre les *Ajna* et *Sahasrara Chakras*. Si l'aspirant à l'Illumination suprême parvient à diriger sa *Kundalini* jusqu'à ce *Chakra*, il atteint l'état de *Samâdhi*, ou Supra-conscience.

On ne peut y arriver que dans des cas exceptionnels avec l'aide d'un Maître spirituel et la grâce de Dieu.

Quand la passion sexuelle est maîtrisée et puis sublimée, son énergie se transforme en énergie psychique et cosmique. Afin de parvenir à ce stade, il est d'une importance fondamentale d'être pur de cœur et d'esprit. Lorsque cette pureté est atteinte, et qu'on est parvenu au contrôle de sa nature externe et interne, grâce à un travail désintéressé, à la ferveur religieuse, à la maîtrise psychique, à la philosophie, ou à tout cela ensemble, l'éveil de la *Kundalini* est proche.

Quand la *Kundalini*, cette énergie lovée dans le coccyx, commence à monter, de *Chakra* en *Chakra*, à l'intérieur du *Sushumna* grâce à la puissance de la volonté et de la concentration dans la méditation, on expérimente toutes sortes de connaissances, de pouvoirs et de béatitudes.

Voici un exemple de la manière d'y parvenir selon le *Raja Yoga* : assis dans une posture de méditation, de préférence en *Siddhâsana* (position de l'adepte), il faut d'abord inspirer de l'air (*pûraka*) et le retenir (*kumbhaka*). En accomplissant le *Jalandhara-Bandha*, c'est-à-dire en pressant le menton sur la poitrine au-dessus du sternum, on enferme le *Prâna* circulant dans la région du cœur. Empêché de remonter, le *Prâna* tend à se précipiter vers le bas. L'*Apâna*, air qui circule dans les régions inférieures de l'abdomen, est également tenu enfermé par la contraction du muscle anal ou *Mûla-Bandha*. L'énergie ainsi accumulée est alors dirigée vers le *Mûladhara Chakra* par la concentration de l'esprit et de la volonté.

Lorsque le *Prâna* et l'*Apâna* sont étroitement maintenus ensemble par le *Kumbhaka* (rétention du souffle) et font pression l'un sur l'autre, il se dégage une forte chaleur qui réveille la *Kundalini*. Quand les anneaux de celle-ci se déroulent, le canal creux du *Sushumna nadi* s'ouvre. Puis, grâce à la concentration mentale et à l'aide d'un *mantra* (mot sacré), on fait monter la *Kundalini*.

Souvent, quand la *Kundalini* atteint le troisième *Chakra*, le *Manipura*, elle retombe dans le dernier *Chakra*, le *Mûladhara*. Il faut fournir de très grands efforts pour qu'elle puisse s'élever de nouveau, et monter plus haut. Très peu de Yogis avancés sont capables de faire remonter la *Kundalini* jusqu'au sixième *Chakra*, l'*Ajna*, et à plus forte raison jusqu'au dernier *Chakra*, le *Sahasrara*.

Au fur et à mesure que la *Kundalini* traverse chacun de ces *Chakras* pour atteindre l'*Ajna Chakra*, tous les différents éléments du corps, du plus grossier au plus subtil, c'est-à-dire de la terre à l'éther, sont absorbés en elle, ainsi que tous les organes de perception et d'action qui lui sont rattachés. Puis, par la grâce divine, la *Kundalini* pénètre le *Sahasrara Chakra*. Là, elle s'unit à Shiva (Conscience pure) et ne forme plus qu'un tout avec lui.

Dans le corps humain, la Conscience pure (*Shiva*) est contenue dans le centre le plus élevé, le *Sahasrara Chakra* ; le siège de l'énergie cosmique (*Shakti*) se situe dans le centre le plus bas, le *Mûladhara Chakra*. Cela peut s'exprimer scientifiquement en disant que le pôle positif se situe

dans le sommet du crâne et le pôle négatif dans la partie inférieure de la colonne vertébrale. Entre ces deux pôles, à l'intérieur de la colonne vertébrale, passe un courant vital semblable à un courant électrique qui unit Shiva et Shakti. Cette union produit un *Samâdhi* extatique (Supra-conscience) dans lequel tout l'être est rempli par *Ananda* (béatitude éternelle).

Une autre pratique, qui est le moyen le plus facile et le plus sûr pour parvenir à cet état, est de se concentrer sur le cœur, puisque celui-ci est la dynamo centrale psychique de notre être. Le cœur est relié aux *Chakras* inférieurs par des *nadis* subtils, et le *Chakra* le plus élevé est relié au cœur par un *nadi* mystique appelé *Amrita nadi*. Ainsi, on peut se concentrer et méditer sur le centre du cœur et, après avoir éveillé la *Kundalini*, ou énergie cosmique, l'irradier vers l'intérieur et l'extérieur, car, en méditant sur le *Chakra* du cœur, tous les autres *Chakras* s'ouvrent d'eux-mêmes.

Nous avertissons, en toute conscience, nos lecteurs de ne jamais se livrer à de telles pratiques sans un *Guru* (Maître spirituel) compétent et éprouvé pour les guider dans cette voie : ils pourraient y perdre leur équilibre et leur raison.

COMMENT TRANSFORMER LES ENERGIES SEXUELLES, PHYSIQUES ET MENTALES EN FORCE SPIRITUELLE

Toutes les énergies humaines peuvent être transformées en *Ojas*, ou force spirituelle. L'adepte doit se vouer à la tâche glorieuse de sublimer ses énergies potentielles en *Ojas*, par la triple transformation des aspects actifs, émotionnels et intellectuels de sa nature.

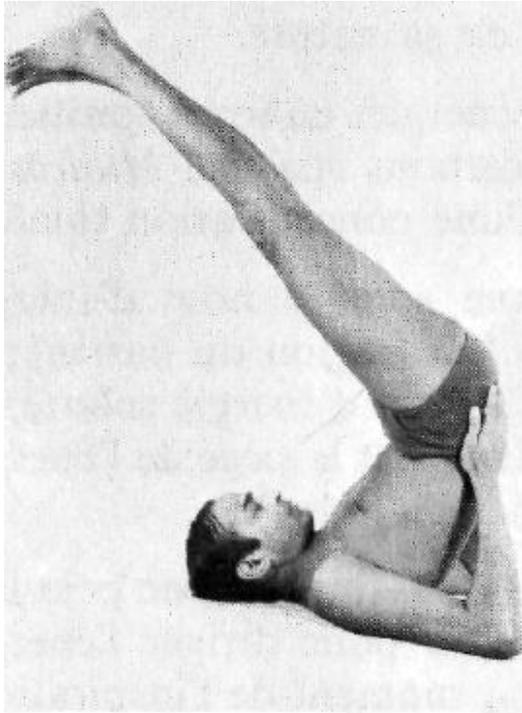
La méthode de transformation de ces énergies en force spirituelle comprend la pratique du *Prânâyâma*, de certains *Asânas*, *Mudras* et *Bandhas*, d'une relaxation consciente et d'une concentration totale.

Le siège de l'énergie sexuelle, connue sous le nom d'énergie lunaire, se situe dans le *Svadhîsthana Chakra* (région du bassin) ; le centre de l'énergie physique, connue sous le nom d'énergie solaire, se situe dans le *Manipura Chakra* (plexus solaire), et le siège de l'énergie mentale se situe dans le *Sahasrara* (sommet du crâne).

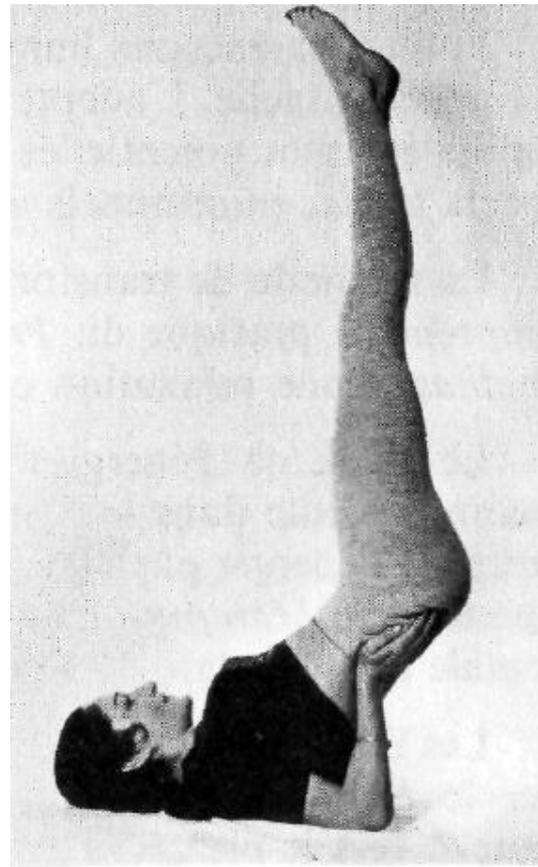
Les Yogis disent que, grâce à la respiration rythmique, on peut utiliser le *Prâna* au moyen de la concentration pour diriger l'énergie sexuelle vers le plexus solaire ou la tête. Au moment de l'inspiration, la force prânique pénètre à l'intérieur de nos organes. Quand nous expirons, l'énergie lunaire, venant de nos organes sexuels, est envoyée vers le plexus solaire et la tête. Là, par la prière, l'adoration et la méditation, elle peut être transformée en force spirituelle. Il faut faire ces exercices ci-dessus en *Sidhâsana* ou *Padmâsana*, postures de méditation.

Limiter l'acte sexuel à une pratique corporelle mécanique, séparée de toute vie émotionnelle, mentale et spirituelle, c'est dépouiller l'homme de toute existence réelle. L'acte sexuel, illuminé par l'amour, l'affection, la tendresse a été à l'origine de nombreux chefs-d'œuvre dans le monde de l'art, de l'héroïsme, de la philosophie et de la religion. L'acte d'amour ne doit pas être seulement physique, mais il doit aussi favoriser l'union psychique et spirituelle de deux êtres. Ainsi, un homme et une femme qui ont des aspirations élevées peuvent réussir, par le contrôle de leurs pensées, à discipliner leurs instincts sexuels et à les transformer progressivement en *Ojas* (force spirituelle).

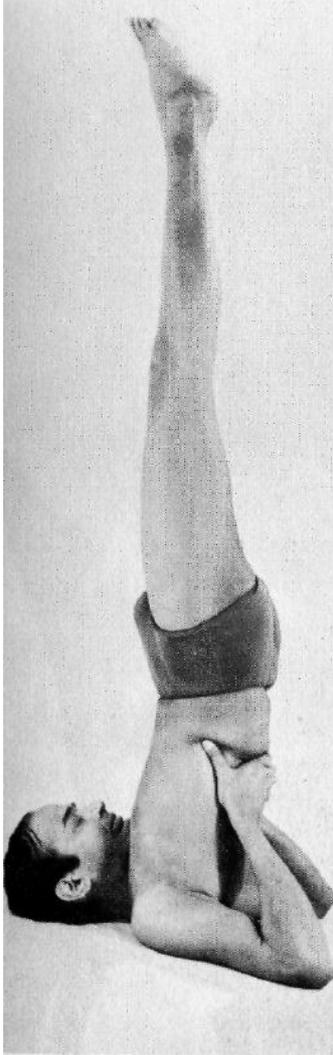
Parmi les *Asânas*, les postures où la force de gravité est inversée telles que le *Viparîtakarni*, le *Sarvangâsana* (posture complète) et le *Sirshâsana* (posture de la tête) sont considérées comme étant les plus propices pour la sublimation. L'énergie lunaire est alors plus facilement dégagée et envoyée vers la tête.



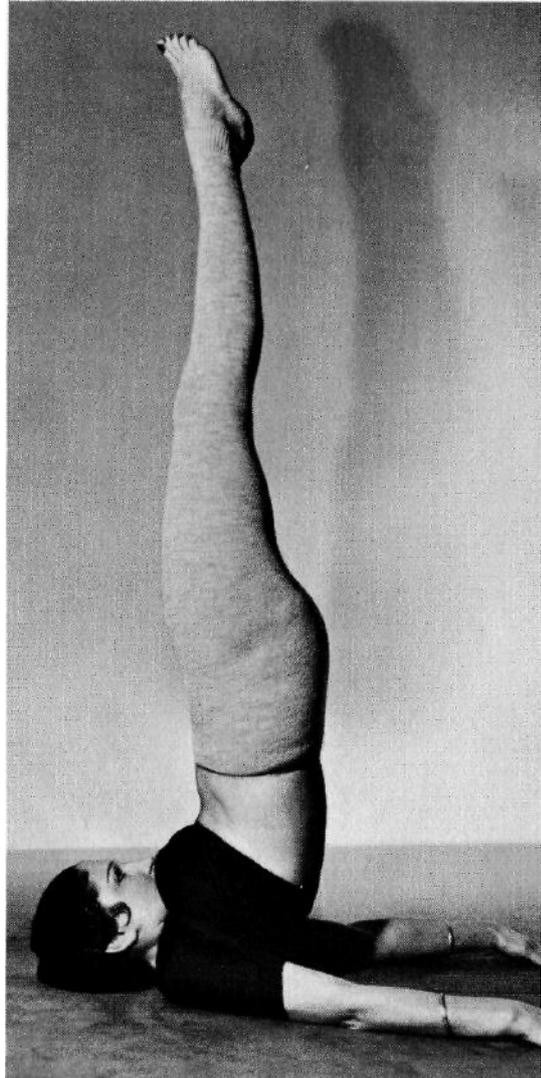
VIPARITAKARNI



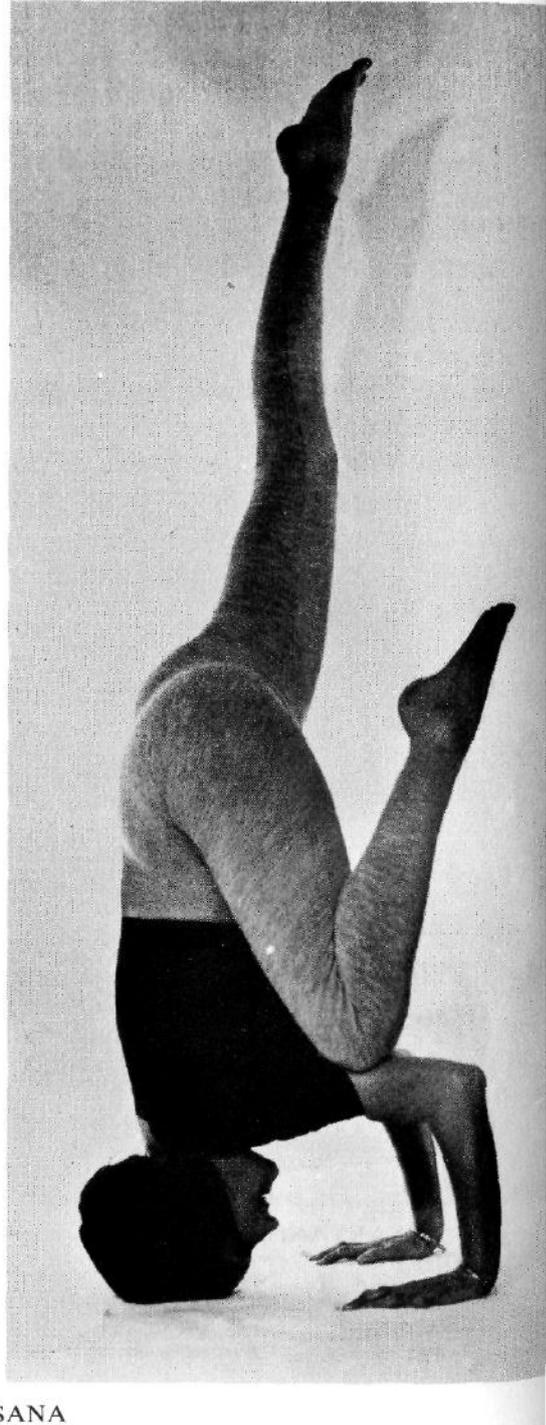
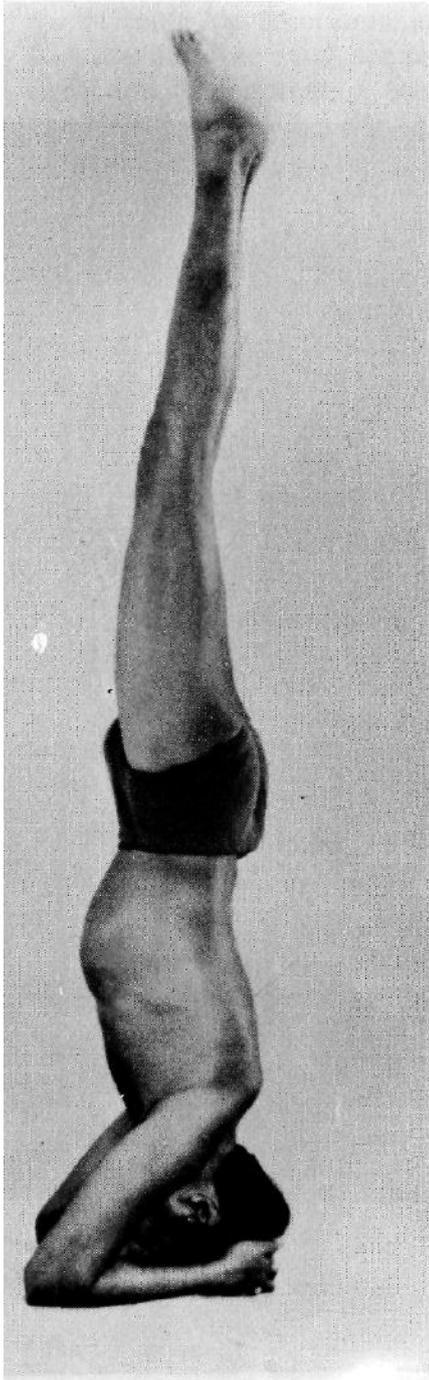
VIPARITAKARNI (variante)



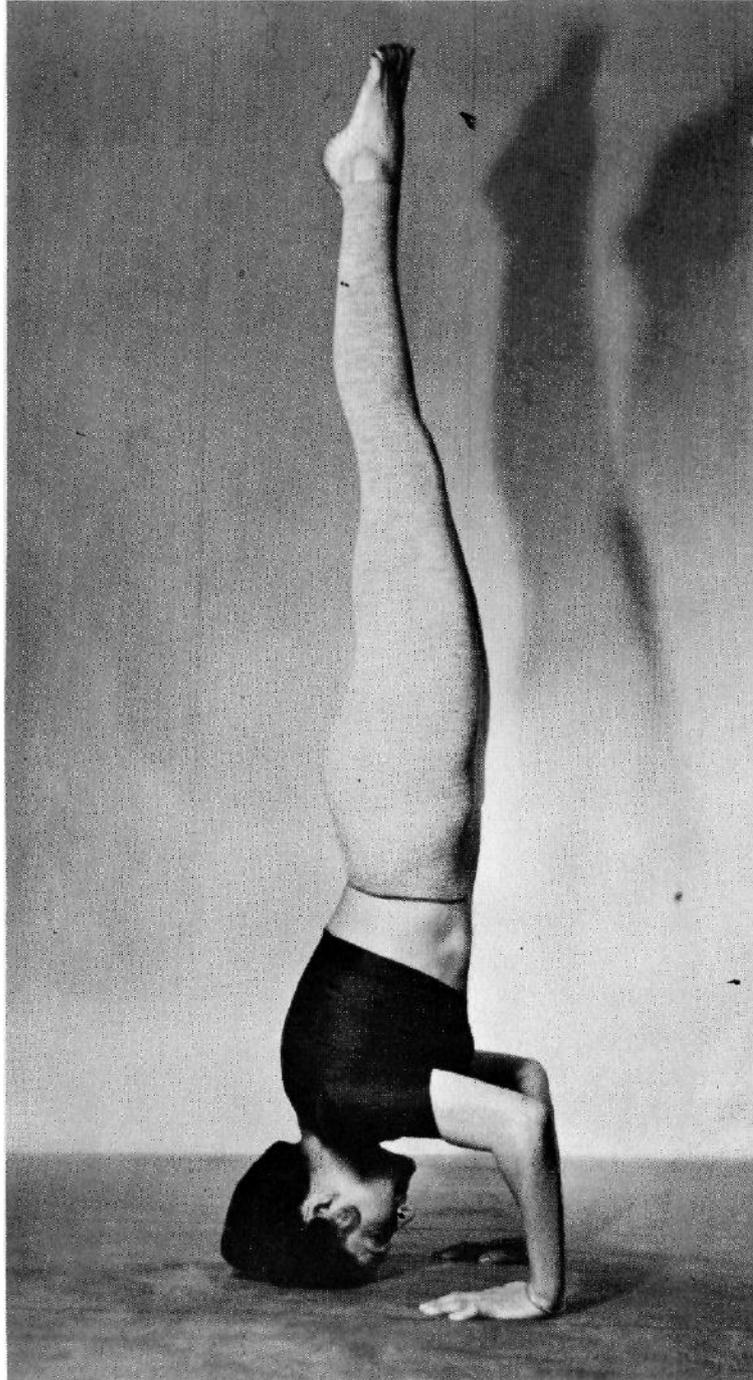
SARVANGASANA



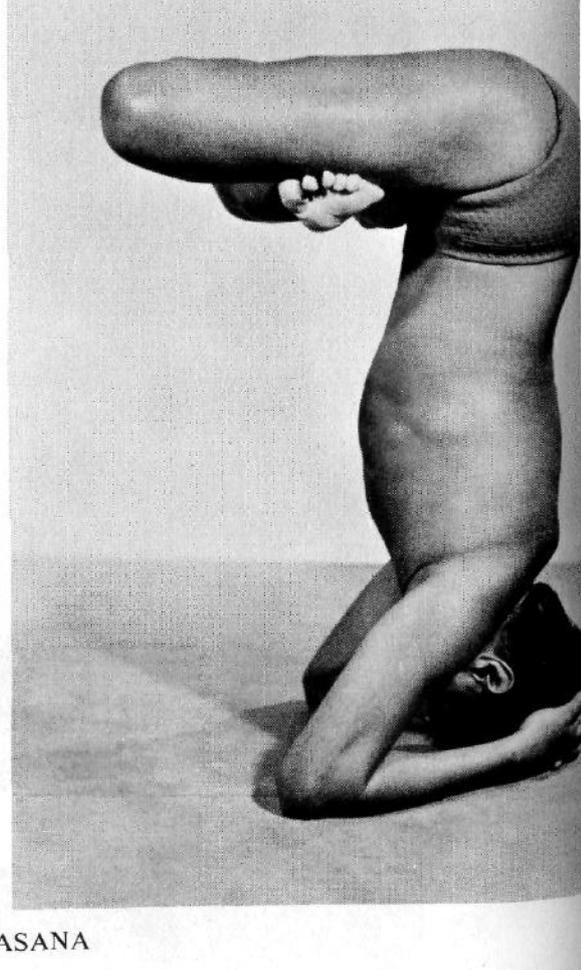
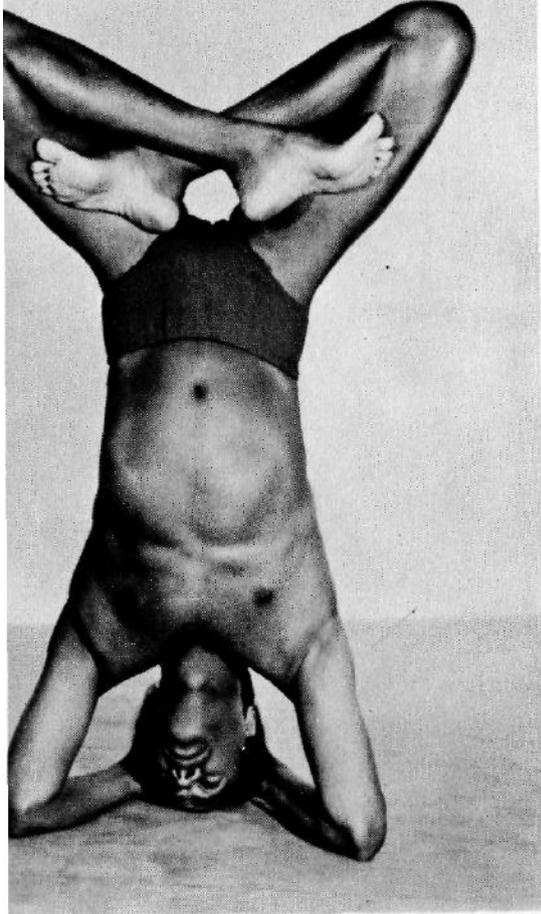
SARVANGASANA (variante)



SIRSHASANA

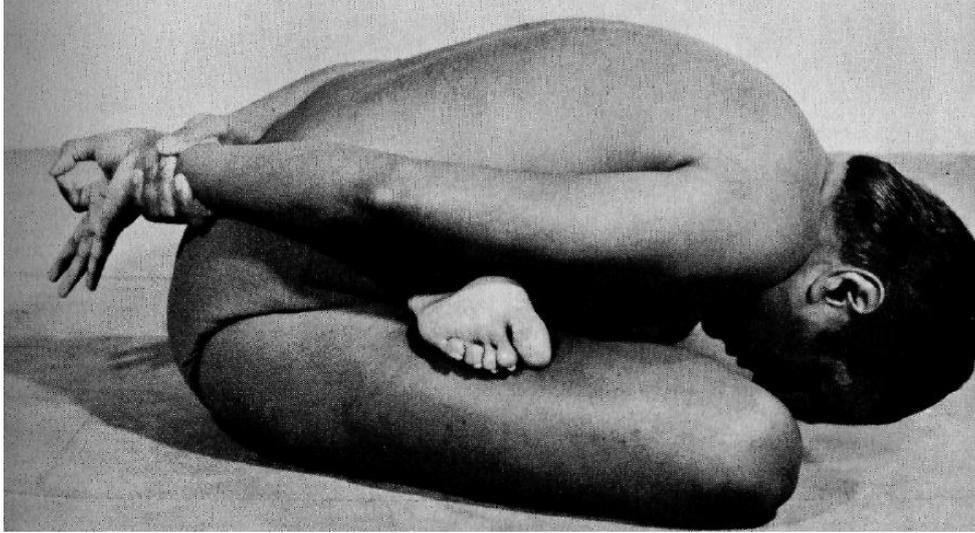


SIRSHASANA



SIRSHASANA

La pratique de la posture du *Yoga-Mudra* facilite également la sublimation : il faut s'asseoir en *Padmâsana*, ou position du lotus, les bras derrière le dos, le poignet droit serré dans la main gauche, la main droite formant le *Jnana-Mudra*, c'est-à-dire le pouce et l'index se touchant et formant un cercle. Inspirer alors profondément et, en expirant, se courber jusqu'à ce que le front touche le sol. Maintenir cette position pendant quelques secondes. Puis inspirer lentement en se relevant à nouveau. Répéter cet exercice deux ou trois fois.



Ceux qui ont des difficultés à s'asseoir en *Sidhâsana* (posture de l'adepte) ou *Padmâsana* peuvent pratiquer le *Yoga-Mudra* en *Vajrâsana* assis sur les talons ; cette posture qui agit sur la région du bassin, sert également à dégager l'énergie lunaire.

Les postures de méditation, au cours desquelles l'adepte n'a que des pensées d'amour, de compassion et de bonté pour l'Univers entier l'aident beaucoup à transformer ses énergies physique, sexuelle et mentale en forces spirituelles.

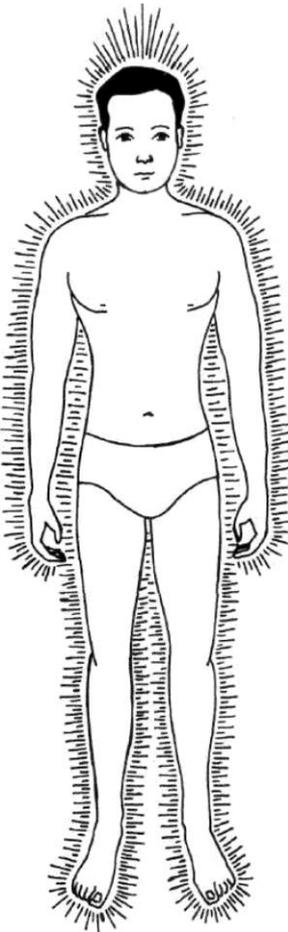


YOGA-MUDRA (posture simplifiée)

LE MAGNETISME HUMAIN

Le magnétisme est une manifestation du *Prâna*, qui est l'Energie universelle présente dans toutes les formes de vie, de la manifestation la plus basse jusqu'à la plus haute. Toute force ou énergie telle que la gravitation, l'électricité, le magnétisme, la force de pensée, n'est qu'une manifestation du *Prâna*. Par exemple, les hommes tirent le *Prâna* ou force vitale de l'air qu'ils respirent, de la nourriture qu'ils consomment, de l'eau qu'ils boivent. Quand leurs besoins en *Prâna* sont satisfaits, ils sont actifs, brillants, énergiques, pleins de vie. Par contre, lorsqu'ils en manquent, ils perdent leur vitalité et se sentent faibles.

Le corps humain, qui est entièrement électrisé, est entouré d'un champ magnétique. Ce dernier, selon les êtres doués de clairvoyance qui l'ont observé, épouse parfaitement les contours du corps humain. Il apparaît, lorsqu'il touche le corps, d'une teinte rose pâle qui semble vibrer comme une étincelle électrique. Il a de 1 mm à 12 cm, selon la vitalité du sujet. Si on s'approche très près de quelqu'un, on peut éprouver une sensation de picotement due à la perception du fluide magnétique de l'autre personne. Bien des gens sont parfaitement conscients de la proximité d'une autre personne.



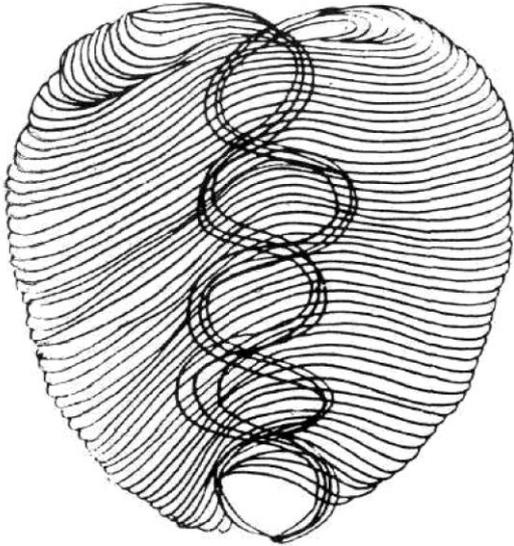
J'ai fait, personnellement, une expérience de ce genre. Un soir que j'avais médité en compagnie de mon *Guru* dans une grotte obscure, j'ai levé les yeux sur mon Maître et j'ai vu autour de lui une sorte de halo d'une luminosité rose et bleutée.

Si quelques personnes, assises en cercle, se tiennent par la main en ayant des pensées positives de calme et de paix, par exemple, elles peuvent sentir passer de l'une à l'autre un courant magnétique harmonieux. Les Yogis disent que le fluide magnétique peut (et il le fait) dépasser les limites du système nerveux et être projeté au loin.

Les expériences yogiques montrent que le magnétisme est la manifestation de forces intérieures. Il a été observé que, quand une personne meurt, son fluide magnétique subsiste pendant un certain temps, avant de se détacher du corps.

LE FLOT DE LA FORCE MAGNETIQUE

LE FLOT DE LA FORCE MAGNETIQUE



Autour du fluide magnétique se trouve l'aura dont nous parlerons dans le prochain chapitre, et qui lui ressemble. La différence est que le fluide magnétique touche directement le corps, tandis que l'aura forme une sorte d'auréole autour de lui.

Beaucoup de gens sont sensibles à ce fluide magnétique. Il est une des causes principales de l'inexplicable sympathie ou antipathie qu'une personne éprouve lors de sa première rencontre avec d'autres gens. On évitera beaucoup de désagréments en se gardant à bonne distance de ceux qui nous dérangent. Un espace d'un mètre ou

d'un mètre et demi suffit à préserver quelqu'un des vibrations désagréables d'un autre. Si l'on se trouve assis à côté de quelqu'un dont l'émanation nous dérange, il faut rapprocher ses deux pieds, joindre les mains, se mettre en état de relaxation complète et adopter une attitude mentale positive. C'est un des moyens de fermer son propre circuit et d'empêcher que son propre magnétisme ne s'irradie au-dehors et de se protéger en même temps contre le magnétisme négatif des autres.

Les animaux aussi possèdent ce magnétisme, dont ils usent d'une façon plus ou moins instinctive, alors que l'homme peut le diriger consciemment par la force de sa volonté. Un être psychiquement évolué peut augmenter ou diminuer son action magnétique et la conduire à sa guise. Il peut aussi utiliser cette force prânique pour donner plus de puissance à sa pensée.

On a observé que certaines personnes, quand elles se trouvent en contact avec d'autres, leur insufflent leur propre énergie ou bien au contraire, se pénétrant de la leur, les laissent affaiblies. Voilà pourquoi il ne faut pas essayer, sans guide, de guérir des malades, car on risque de compromettre gravement sa santé.

Le magnétisme a un puissant effet thérapeutique, il peut être transmis de personne à personne. On suppose qu'il est la plus ancienne forme de cure naturelle. Par exemple, lorsqu'un jeune enfant se fait mal, il court près de sa mère et se sent beaucoup mieux dès qu'elle souffle sur l'endroit meurtri ou qu'elle l'embrasse. Nous mettons instinctivement notre main sur quelqu'un qui souffre et, en s'imprégnant de notre magnétisme, il se sent soulagé. Par le regard, la pensée, nous pouvons agir sur le moral de nos semblables.

Le fluide magnétique est emmagasiné dans notre système nerveux, comme dans une chaîne de batteries de réserve dont le plexus solaire est le centre. Ce dernier est situé dans la région épigastrique. Selon les Yogis, il est composé d'une matière grise et blanchâtre semblable à celle du cerveau et il est, du reste, appelé cerveau abdominal, parce que ce centre nerveux et vital envoie de l'énergie et de la force à toutes les parties du corps.

Pendant des siècles, les Yogis ont appliqué différents traitements thérapeutiques. Leurs travaux et recherches les ont convaincus que la guérison, sous toutes ses formes, provenait de la grande force de nature appelée *Prâna*. Ils disent aussi que la santé est la condition normale de l'être humain, et que la maladie est souvent causée par l'ignorance et la désobéissance aux différentes lois de la vie et de la pensée. Ils affirment que le pouvoir de guérir est latent en nous tous.

L'INFLUENCE DES COULEURS

Dès mes premières années d'adolescence, j'ai été très attiré par les figures et les symboles colorés qui étaient peints sur les murs et les plafonds des temples en Inde, et particulièrement par les figures humaines représentées toutes rayonnantes de lumière et de couleurs. Seuls les adeptes avancés peuvent lire et traduire ces couleurs en vérités mystiques.

Comme je voulais en savoir plus sur les « secrets des couleurs », j'ai donc recherché la direction d'un Sage. Je suis allé le trouver et à peine m'étais-je présenté qu'après m'avoir regardé quelques instants sans parler, il perça à jour toutes mes pensées intimes comme s'il lisait en moi à livre ouvert. Je fus tout à fait stupéfié par son pouvoir de perception. Me voyant tellement troublé, il me déclara : « Les utilisations, les effets et les qualités des couleurs sont connus depuis longtemps des Yogis. »

Après avoir marqué une pause, il continua : « Imagine une personne debout dans une position confortable, pieds joints, les bras le long du corps. Imagine ensuite que nous tracions un trait tout autour d'elle, nous obtiendrons ainsi une ligne de forme ovoïde — que l'on appelle aura — encerclant tout son corps. C'est cette sphère fluide que l'on voit vibrer de toutes les couleurs suivant les différents penchants et pensées de chacun. C'est grâce à elle que les Yogis peuvent lire le caractère de chaque personne. » Ces paroles m'enthousiasmèrent tellement que je me plongeai aussitôt dans l'étude de cette ancienne science, sous la conduite de ce Maître.

Les expériences des Yogis révèlent que tout ce qui est manifesté dans l'Univers doit posséder une forme et une couleur, parce que toute manifestation correspond à une fréquence de vibrations qui sépare une partie d'atomes de la masse de matière. C'est donc la fréquence des vibrations qui détermine la taille, la couleur et la forme de tout ce qui existe dans l'Univers.

Dans chaque centre de conscience, qu'il soit animé ou inanimé, circule une force magnétique que l'on appelle le principe vital. C'est cette force magnétique qui est à l'origine de la formation de la sphère fluide qui fait vibrer la lumière et les couleurs autour de chaque chose — objets, minéraux, plantes, animaux, hommes. Cela est également confirmé par l'expérience des clairvoyants.

Cela est une des raisons qui font que deux êtres ne peuvent être rapprochés sans s'en trouver mutuellement affectés. Il se crée entre eux une attraction ou une répulsion suivant la similitude ou la dissimilitude de leurs vibrations, dues au flux des forces vitales, d'une part, et à l'échange continu d'atomes entre eux, d'autre part.

Il ne faut pas oublier que l'énergie vitale n'est pas le seul élément constitutif du corps humain, mais qu'il existe une énergie spirituelle qui se manifeste constamment. Chacun de

nous irradie donc aussi bien des atomes physiques que des formes plus raffinées de matière émanant de sa force mentale. Chez le commun des hommes cette radiation colorée qui entoure le corps s'étend, comme nous l'avons déjà mentionné, de 1mm à 12 cm sous forme d'un champ magnétique, mais si un homme développe son pouvoir à attirer en lui-même les forces cosmiques, cette radiation peut s'étendre sur une bien plus grande distance.

Il faut se rappeler que c'est l'intensité de la pensée qui détermine la plus ou moins grande étendue du fluide autour du corps, et que c'est la qualité de la pensée qui en détermine la couleur. Les courants cosmiques qui entourent notre terre possèdent une couleur et un taux de vibrations qui correspondent à chacune des couleurs que tout le monde irradie consciemment ou inconsciemment. Ces courants cosmiques vibrent comme un grand arc-en-ciel qui encerclerait la terre. Il n'y a pas de partie du monde qui ne soit touchée par ces courants. D'après le témoignage des clairvoyants, ces courants apparaissent comme un grand nombre de rubans rouges, orangés, verts, bleus et jaunes qui ondulent et s'enroulent tout autour de la terre, emmêlant dans leurs plis toutes les créatures vivantes.

C'est ainsi que la couleur des vibrations d'un homme, qu'elles soient positives ou négatives, se rattache aux forces cosmiques, et c'est pourquoi la couleur correspondante s'intensifie suivant le degré de ses émotions. C'est également l'une des raisons pour laquelle toute réponse émotive de l'homme à la crainte, la haine, la colère, la jalousie, etc., est toujours une source de maux considérables. Il est donc d'une importance capitale que l'homme apprenne à maîtriser ses pensées de façon à pouvoir maîtriser les vibrations de couleur.

Le rouge, l'orange, le jaune, le vert, le bleu, l'indigo et le violet sont considérés par la plupart des gens comme étant les couleurs fondamentales. Cependant ceux qui étudient les pigments et la lumière diffèrent d'opinions à propos des couleurs, et il y a des artistes, des photographes et des chimistes qui considèrent que seuls le rouge, le jaune et le bleu sont des couleurs primaires. D'après eux, toutes les autres couleurs ne sont que des modifications ou des mélanges de ces couleurs primaires. Les savants établissent leurs hypothèses à partir de la théorie des ondes, et se fondent sur les radiations solaires. Ils affirment que toutes les couleurs primaires dérivent de la lumière solaire visible. Nous ne rentrerons pas plus avant dans cette discussion sur les différentes conceptions de la couleur, mais nous pouvons retenir ceci comme une chose certaine : l'œil humain, par exemple, ne peut pas détecter les rayons ultra-violets, et il ne peut pas distinguer entre les plus basses vibrations du rouge à l'autre extrémité du spectre. Cela est également vrai pour les autres couleurs primaires, car les nerfs optiques ont une si basse fréquence de vibrations qu'ils n'enregistrent aucune couleur de fréquence plus élevée — mais seulement certains rayons des couleurs primaires qui apparaissent sous des nuances diverses.

On a observé que l'indigo et le violet ne sont que les plus hauts et les plus bas rayons du bleu respectivement, lesquels, en s'imprimant dans l'œil humain, apparaissent en tant que couleurs distinctes.

D'après les Yogis, les couleurs « primaires » sont les vibrations fondamentales qui existent

depuis le commencement de tous les temps et se manifestent à tous les niveaux de la nature. Chaque couleur a son côté positif et son côté négatif, de même que des nuances différentes.

Tout d'abord, le rouge signifie toujours quelque sorte d'émotion. Les vibrations de certains rouges sont basses, violentes. Quand elles pénètrent une personne, elles commencent à saper le corps physique de cet être. Ainsi, par exemple, quand une personne s'abandonne à ses émotions et perd la maîtrise de soi, elle est aussitôt branchée sur le courant cosmique rouge, consciemment ou pas, de même qu'avec tous ceux au monde qui, au même instant, sont l'objet de ces mêmes vibrations. Ayant capté cette énergie, elle s'approprie tout ce qu'elle peut assimiler de sa fréquence de vibrations, y compris les choses négatives et horribles quelle n'aurait jamais songé faire auparavant. Tant qu'elle ne retrouve pas son équilibre et quelle n'échappe pas à ce courant rouge, elle demeure la proie du malheur.

Il est connu que les courants rouges sont utilisés en magie noire pour nuire à autrui, et que certains guérisseurs les utilisent afin de revigorer les glandes sexuelles, car ces courants stimulent l'énergie. Quand un homme parvient à maîtriser ses émotions, les vibrations rouges se transforment aussitôt en vibrations orangées légèrement teintées de vert. De ceux qui sont très évolués émane une teinte d'un merveilleux rose qui est un signe d'amour universel et d'altruisme.

Les vibrations de l'orange que l'on appelle également énergie vitale aident à toute vie sur terre. Tous les corps physiques voient se manifester en eux cette énergie vitale, à un plus ou moins haut degré. En Inde, les Yogis l'utilisent pour soigner les animaux, les jeunes enfants, les invalides, les handicapés et les retardés mentaux. Ils l'utilisent également pour stimuler la croissance des plantes.

On a remarqué que, quand un animal tombe malade, celui-ci sort immédiatement à la lumière du soleil pour en capter l'énergie. Et l'homme ne se précipite-t-il pas vers les rayons solaires après de longues périodes de pluie, afin de revitaliser son corps ?

La couleur orange symbolise également la sagesse et la sainteté. Les moines de la plupart des ordres religieux hindous portent des robes de couleur orange.

Quand l'entendement de l'homme commence à se manifester et que sa raison commence à maîtriser ses bas instincts, alors les vibrations vertes s'accroissent de plus en plus. Le vert est paisible, harmonieux, calmant, il est le courant de l'individualisation. Dans ses teintes les plus sombres, il représente l'égoïsme, le désir de la possession personnelle, des distinctions sociales, celui de se mettre en avant. Les teintes plus claires représentent l'entendement et l'individualité partout où elle se manifeste dans l'Univers. Certaines étoiles qui scintillent la nuit émettent une lumière verte dans les cieux.

Au fur et à mesure que l'homme se développe et qu'il devient plus individualiste, il émet des courants verts, gagne son indépendance et prend confiance en soi. Dans les cas de nervosité, on utilise les vibrations du vert pour raffermir les nerfs du patient. Pour remédier à une vue

déficiente et à tout trouble de la vision en général, il faut recourir au courant vert, car les nerfs optiques sont revitalisés par ses vibrations. Pour avancer rapidement dans la concentration et la méditation, il faut se concentrer sur le courant vert jusqu'à ce que chaque partie de son propre corps émette une couleur verte, ou jusqu'à ce que l'on capte le courant cosmique vert. Après s'être branché sur celui-ci, il faut porter toute son attention sur l'objet de la méditation.

Les vibrations du bleu représentent toutes les qualités mentales. Toute inspiration dans tout ordre de pensée est due à l'influx de ce courant bleu, dont les hommes sont souvent inconscients. L'éducation supérieure, la littérature, l'art, la musique, l'organisation, l'ordre, l'harmonie, etc., appartiennent aux courants bleus.

Les vibrations du bleu clair ou du bleu ciel sont apaisantes, elles favorisent et apportent le calme et la sérénité aux esprits troublés ou tourmentés. Le bleu clair est également le courant de l'éducation supérieure et de la littérature. Au niveau spirituel, le bleu représente l'Infini. Quand une personne émet des vibrations entre le bleu et le vert, cela signifie qu'elle est en train d'évoluer rapidement, et qu'en elle s'éveillent l'intuition et la nature spirituelle.

A ce moment, les vibrations jaunes commencent à se mêler aux vibrations bleues. Les vibrations du jaune sont considérées comme étant les plus élevées parmi toutes celles de notre planète, et cette couleur est donc la plus grande des forces existantes qui comprend toutes les qualités spirituelles que l'on peut concevoir. Elle est le signe de la sagesse, de l'intuition, de l'amour créateur et de l'harmonie divine. Les moines des ordres religieux bouddhistes, tels que ceux de l'Inde, de Chine, du Japon, de Birmanie, du Tibet et de Ceylan, portent des robes de couleur jaune-safran.

Quand une personne se branche sur le courant cosmique jaune, elle est en mesure de pouvoir accomplir tout ce qu'elle désire sur terre. Pour acquérir cette force, elle doit développer et maîtriser son esprit au plus haut niveau.

Quand les vibrations jaunes se transforment en vibrations couleur or tout autour d'une personne, c'est le signe que celle-ci s'avance vers la vérité divine.

Le blanc symbolise la pureté, la conscience divine ; le pourpre, la force vitale; et le violet, la compassion. Le violet, dans ses teintes les plus sombres, est également utilisé pour guérir les troubles du foie, en plaçant un tissu de cette couleur sur le foie du malade et en branchant l'esprit de ce dernier sur les courants cosmiques.

J'aimerais, maintenant, faire part au lecteur de certaines méthodes dont j'ai été le témoin en Inde, concernant l'utilisation de ces courants cosmiques d'énergie à des fins thérapeutiques. Ce fut à Rishikesh (ville sainte) qu'il me fut donné d'observer comment l'on traitait les malades avec des rayons solaires filtrant au travers de verres de couleurs. Ce traitement est très ancien en Inde :

Le patient s'étend dans une caisse en bois semblable à un cercueil avec des panneaux vitrés en guise de couvercle. La couleur du verre est choisie en fonction de la maladie du patient, et

l'on fait pénétrer les rayons solaires au travers de ces verres.

Afin de capter les rayons solaires, on dispose à l'extérieur en un lieu aéré, tel que le toit d'une maison, de l'eau, du sucre et de l'huile que l'on a préalablement versés dans des bouteilles de différentes couleurs. Après être resté en dehors de tout contact pendant plusieurs jours, le contenu de chaque bouteille a fini par capter certains rayons solaires et s'est transformé en une sorte de sirop. Les patients boivent alors ce sirop et quant à l'huile, dont on peut également emplir des bouteilles à part, on l'utilise principalement pour masser et alléger les différentes douleurs musculaires du corps.

On fait étendre le patient au-dehors sur un lit recouvert de feuille de « neem » ou de feuilles de bananier, et on le recouvre ensuite d'une mince couche de ces mêmes feuilles. Puis, on dispose au-dessus de lui un panneau vitré, coloré, par où pénètrent les rayons solaires.

De nombreuses maladies *sont* guéries par cette cure naturelle.

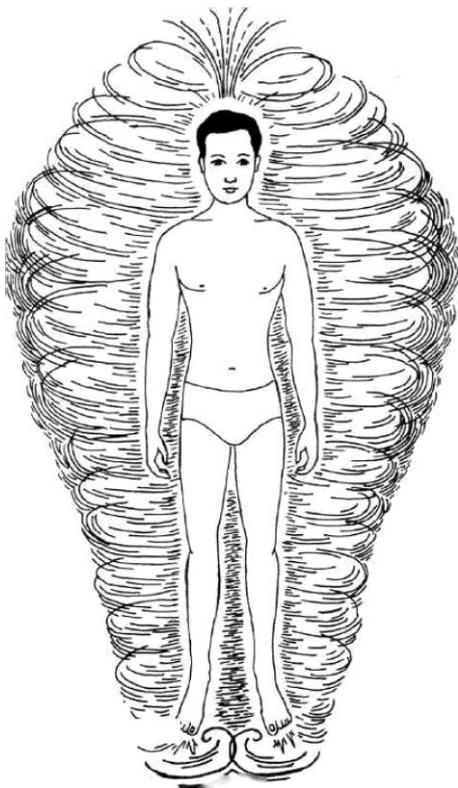
Les naturistes en Inde affirment également que les couleurs agissent sur les glandes. Ainsi, par exemple, les vibrations du rouge sont stimulantes, alors que l'orange est revivifiant, que le bleu est apaisant, que le vert calme, que le pourpre cicatrise, et que le brun clair tranquillise.

Quand l'homme, qui possède en lui toutes les possibilités de développement à l'état latent, parvient à vibrer harmonieusement avec la couleur ou le courant cosmique qu'il a choisi, son évolution s'accomplit à un rythme bien plus rapide dans tous les domaines de la vie.

QU'EST-CE QUE L'AURA ?

L'aura est une émanation lumineuse de forme ovale ou ovoïde se projetant hors de l'espace occupé par le corps humain. Elle est visible seulement par ceux qui ont hautement développé leurs pouvoirs psychiques, mais elle peut être également perçue par ceux qui possèdent le don de clairvoyance, dans certaines de ses manifestations.

L'aura humaine, émanant du corps d'une personne, montre son état de santé. Elle s'étend autour du corps à une distance de 12 à 25 cm environ. Cette aura, située après le champ magnétique avec lequel il ne faut pas la confondre, est d'un blanc bleuté et elle est striée de nombreuses lignes très fines. Dans le cas où une personne est en bonne condition physique, ces lignes sont droites ; mais dans le cas où elle est fatiguée ou malade, elles se penchent et se courbent dans toutes les directions. Cette aura, irradiée par les forces vitales, est quelquefois captée par les êtres faibles qui se trouvent en présence d'être plus forts et plus solides. Mais nous pouvons nous protéger de cette emprise des autres sur notre aura, en formant une image mentale de protection ayant ses dimensions, de manière à ce que nos forces vitales ne puissent pas s'en échapper, mais que les influences extérieures ne puissent pas y pénétrer non plus sans notre consentement.



On a même observé que, lorsque quelqu'un quitte un lieu, des émanations de son aura continuent à y demeurer pendant un certain temps.

D'après les observations faites par des gens doués de facultés supranormales, l'aura apparaît, en général, comme un nuage lumineux aux couleurs constamment changeantes. Les nuances dépendent de l'état mental de la personne dont elles émanent. Toute pensée, toute émotion, tout sentiment sont manifestés par une teinte ou une combinaison différente de couleurs. C'est ainsi qu'un Yogi peut pénétrer l'état d'âme de quelqu'un. Ces couleurs de l'aura forment des combinaisons et des mélanges innombrables, d'une grande variété dans leur éclat et leurs dimensions. La forme, l'épaisseur et les diverses couleurs de l'aura peuvent se modifier sans cesse, et se transformer graduellement selon la maladie, la fatigue, les changements d'humeur, les pensées positives ou négatives, la vitalité et la santé d'une

personne.

L'aura montre les pensées dominantes, les passions et les émotions qui animent le sujet à un moment donné, même lorsque ce dernier est endormi.

QUELQUES AURAS SIGNIFICATIVES D'UN ETAT D'ESPRIT NEGATIF

1. On s'est aperçu que les personnes éprouvant un sentiment de haine, de malice, de vengeance peuvent être entourées d'une aura noire.
2. L'aura est d'un rouge foncé, même de noir, dans le cas de la crainte.
3. Elle est d'un rouge bordeaux quand il s'agit d'un désir sexuel excessif.
4. Le rouge écarlate, mêlé de marron foncé, correspond à la colère.
5. Une couleur rouge, mêlée de gris fumée, émane de ceux qui se laissent dominer par leur sensualité.
6. Les jaloux ont une aura vert foncé, mêlée de noir.
7. L'aura d'un être avide et avare présente une couleur d'un brun rougeâtre.
8. L'égoïsme se lit dans une aura d'un gris brillant.
9. La peur et la terreur sont représentées par une horrible nuance de gris fumée mêlée de brun rougeâtre.
10. Une aura d'un gris foncé, mêlé de marron, montre un état mélancolique et dépressif.

D'AUTRES AURAS SIGNIFICATIVES D'UN ETAT D'ESPRIT POSITIF

1. Lorsque nous sommes en présence d'une personne polie, tolérante et s'adaptant facilement aux circonstances, nous voyons une aura d'un vert clair et brillant.
2. La fierté et l'ambition sont représentées par un orange vif.
3. L'amour charnel donne une aura d'un rouge cramoisi, mais quand il est d'une haute qualité, c'est-à-dire altruiste, ce rouge devient plus clair. Sous sa forme la plus épurée, il dégage une merveilleuse couleur rose.
4. L'aura d'un aspirant religieux est bleu foncé.
5. Les personnes ayant atteint un haut degré de développement spirituel sont entourées d'une lumière bleue. Mais, quand quelqu'un avance encore plus dans la voie spirituelle, on peut voir dans cette teinte bleue de nombreux points lumineux brillants comme des étoiles.
6. Alors qu'un être, peut-être doué intellectuellement, dégage une aura d'un jaune terne, des gens très intelligents et très cultivés projettent une aura d'un jaune de plus en plus brillant. D'une personne intellectuelle, engagée dans la voie de la spiritualité, émane une aura d'un jaune brillant cerclé d'un jaune doré parsemé de points bleu clair. Dans ce cas, la partie supérieure de l'aura entoure la tête et les épaules d'un nimbe.
7. Les êtres qui ont atteint la plus haute sphère de la spiritualité ont une aura du blanc le plus pur et d'un éclat presque insoutenable.

*L'AURA D'UN ÊTRE HUMAIN VUE PAR CLAIRVOYANCE.
DIFFERENTS DEGRES DU DEVELOPPEMENT MENTAL
ET CERTAINS ETATS ÉMOTIFS*



La dévotion



Développement mental supérieur



L'affection



La peur



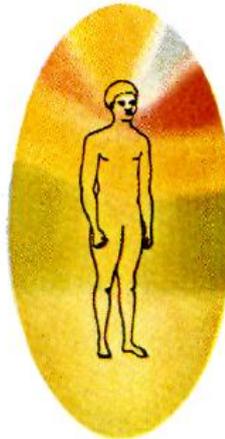
Développement mental moyen



La colère



Primitif



Développement mental ordinaire



La Dépression

(Images Société Théosophique, Adyar, Inde)

LA FORCE DE LA PENSEE

La pensée, selon sa force, produit différentes sortes de vibrations qui peuvent être captées par ceux qui sont doués d'une sensibilité psychique. Les Yogis disent que, dès qu'une pensée est formulée, elle est projetée par l'esprit. C'est comme une sorte de fine vapeur, qui varie de degré d'intensité, selon la puissance de celui qui l'émet.

Cette force-pensée est constamment utilisée, négativement ou positivement, par tous les êtres humains. A un même endroit, il peut y avoir, en même temps, des milliers de sortes de pensées passant librement ou se croisant en ne se mêlant pas les unes aux autres, sauf lorsqu'elles présentent un caractère commun.

C'est selon leur intensité que les ondes de la pensée peuvent s'étendre plus ou moins loin, quelquefois jusqu'aux confins de la terre. Les émanations des pensées puissantes peuvent demeurer des années durant à l'endroit où elles ont été initialement formées, à moins qu'elles ne soient troublées par d'autres fortes pensées de nature contraire qui peuvent soit les altérer, soit les détruire. Mais, quand des pensées sont émises consciemment, dans un but défini ou sous le coup d'un grand désir, d'une forte émotion ou d'une vive passion, elles peuvent être dirigées beaucoup plus rapidement et intensément vers l'objet qu'elles doivent atteindre.

Malheureusement, la plupart des êtres vivent dans un état de semi-conscience. Ils n'ont que des pensées vagues, dans lesquelles ils ne mettent pratiquement pas de force. En fait, la pensée, chez eux, devient un processus presque mécanique et ne peut pratiquement pas avoir d'influence sur autrui.

Tout le monde a observé qu'un ou plusieurs individus créent une atmosphère reflétant leur propre harmonie ou discordance. Par exemple, une communauté peut montrer les pensées composites des gens qui en font partie. L'atmosphère d'un endroit, d'un village, d'une ville, d'un pays reflète les idées des gens qui y vivent. Si quelqu'un se trouve en contact avec une sorte d'atmosphère qui ne correspond pas à ses propres pensées, il se sent malheureux et désireux de quitter ce lieu. Quelquefois, au contraire, il arrive qu'il soit heureusement influencé par ce qu'il ressent à une place donnée et encouragé à y demeurer.

On a aussi remarqué que la localité dans laquelle chaque personne passe la plus grande partie de sa vie peut exercer une influence sur elle. On peut aussi capter la pensée prédominante de ceux qui vivent ou ont vécu là. Certaines maisons sont agréables et inspirent des sentiments joyeux, alors que d'autres semblent froides et même repoussantes. Un bureau, par exemple, peut refléter le souci dominant de ceux qui y travaillent. Certaines boutiques inspirent confiance et d'autres non. Une atmosphère pénible se dégage souvent dans des endroits où des crimes ont été commis. Un lieu de bas plaisirs peut sembler étouffant pour l'aspirant à la spiritualité.

Par ailleurs, dans un temple, une église, une mosquée ou tout autre lieu saint, on peut éprouver un sentiment de quiétude et de paix. Il en est de même avec les individus. Certains apportent le bonheur, la confiance, l'harmonie, et d'autres le contraire, comme on peut s'en rendre compte journallement. .

Il y a deux sortes de pensées : les positives et les négatives. Chacun attire à soi les pensées correspondantes à celles qu'il a. Quelqu'un doué d'une forte personnalité est difficilement affecté par une pensée faible ou contraire aux siennes. Un être qui n'a en lui que haine et méchanceté devient l'émetteur de pensées de cette sorte et crée les circonstances et conditions où elles peuvent se manifester. Quand quelqu'un est continuellement préoccupé par la pensée d'une maladie, par exemple, tôt ou tard celle-ci devient réalité.

Si, au contraire, on ne cultive que des pensées positives élevées et pures, on trouvera les conditions nécessaires à leur épanouissement.

Souvent, notre entourage reflète nos propres pensées.

Les Yogis disent que, quand on projette fortement une pensée, celle-ci entraîne une certaine quantité de *Prâna* (principe actif de vie ou force vitale) qui la rend plus puissante et produit souvent des effets stupéfiants. Dans quelques cas, le *Prâna* vitalise les ondes de la pensée qui deviennent une force vive. On ne doit pas oublier que « les pensées prennent forme », par conséquent, ce que l'on pense est d'une extrême importance.

Généralement, tous nos désirs créent des formes-pensées bonnes ou mauvaises. C'est pourquoi on doit faire très attention lorsqu'on émet des pensées négatives, car elles peuvent avoir des conséquences désastreuses.

On doit aussi se souvenir que la volonté joue un rôle primordial dans la vie humaine. Elle a deux grandes fonctions : premièrement, elle détermine la nature de la pensée, positive ou négative, constructive ou destructive ; et deuxièmement, elle oriente la direction dans laquelle ladite pensée sera projetée. Un homme doué d'une grande volonté peut émettre des pensées vigoureusement positives qui, tel un boulet, touchent droit au but.

Par un effet similaire à celui du boomerang, toute mauvaise pensée peut revenir sur celui qui l'a émise avec une force accrue. C'est pourquoi il faut éviter d'user du pouvoir de la pensée dans un but négatif, car on risque d'être frappé à son tour.

Il y a deux armes de défense contre les mauvaises pensées : ce sont l'amour et la foi. Par exemple, les *Rishis*, qui possèdent à un degré supérieur l'Amour universel et la foi en Dieu, peuvent constamment émettre des ondes de pensées positives suffisamment fortes pour être captées par ceux qui ont besoin d'aide.

On a remarqué que certains courants de pensée existent à un moment donné dans plusieurs pays, sans pour autant avoir été exprimés. C'est ainsi, par exemple, que des savants de nationalités différentes, sans s'être concertés, poursuivent souvent les mêmes recherches et

produisent leurs conclusions presque en même temps. Par ailleurs, au cours de ces mêmes recherches, les savants se heurtent quelquefois à des problèmes qu'ils jugent insolubles ou à des difficultés qui leur semblent insurmontables. Lorsque, découragés, ils sont prêts à tout abandonner, la solution leur apparaît tout à coup, comme une sorte d'illumination. Ils ont capté le courant de force-pensée qui les a mis sur la voie.

Nous devons donc bannir la crainte de notre esprit, et nous efforcer de n'avoir que des pensées fortes et positives pour éviter la dépression et le découragement. Nous ne devons pas oublier qu'il y a une immense énergie emmagasinée en nous, et que, si notre entraînement est suffisant, nous devons pouvoir y faire appel à tout moment.

OBSTACLES AU DEVELOPPEMENT DES FORCES LATENTES

Selon le yoga, les principaux obstacles au développement et à l'évolution des forces latentes sont : la maladie, la langueur, le doute, l'insouciance, la paresse, l'attachement aux jouissances des sens, la fausse perception, le manque de concentration et l'instabilité.

LA MALADIE

Celui qui souffre d'une maladie est préoccupé par son corps physique et ne peut plus se concentrer sur autre chose.

LA LANGUEUR

L'homme atteint de langueur manque d'enthousiasme, de dynamisme. Il se sent fatigué dès qu'il fait le moindre effort physique ou mental. Cette fatigue chronique est, dans certains cas, d'origine psychique, et elle est due à l'absence d'un but défini dans la vie.

LE DOUTE OU L'INDECISION

L'esprit humain peut être assailli par des doutes de toutes sortes. C'est alors qu'on doit avoir une foi inébranlable en soi et en ses objectifs. Si quelqu'un s'abandonne au doute, il est rapidement dominé par lui et incapable d'atteindre le but qu'il s'est fixé.

L'INSOUCIANCE

C'est une faiblesse qui empêche l'homme de s'accomplir et le condamne à une vie médiocre. Ce n'est pas seulement un obstacle, mais un grand danger. Un être insouciant est comme l'enfant qui joue avec le feu.

LA PARESSE

Par paresse, nous entendons une sorte d'inertie due à des conditions psychologiques et à de mauvaises habitudes mentales qui empêchent tout développement.

L'ATTACHEMENT AUX JOUISSANCES DES SENS

Les gens sont en général tellement pris par leur vie extérieure qu'ils n'ont pas le temps de penser à leur vrai « Moi », d'écouter la voix de leur conscience. C'est seulement lorsque quelqu'un commence à découvrir ce qui est important et ce qui ne l'est pas, ce qui est éphémère et ce qui a une valeur réelle et durable, qu'il se détache des illusions se rapportant aux choses matérielles et se tourne vers la spiritualité.

LA FAUSSE PERCEPTION

Elle est généralement due au manque d'intelligence et de discernement. Ceux qui ne peuvent pas faire la distinction entre ce qui est essentiel et secondaire sont incapables de faire de réels progrès dans la voie spirituelle.

LE MANQUE DE CONCENTRATION

Celui qui veut pratiquer le yoga doit, dès le début, faire des efforts pour arriver à une concentration de plus en plus grande, afin de parvenir à des degrés supérieurs de prise de conscience. On ne peut passer d'un état à l'autre que par un persistant effort de volonté. Il ne faut pas se décourager si, certains jours, on se sent capable de moins de concentration que d'autres, et si on a l'impression de ne plus progresser. Si on persévère avec patience et vigilance, on parviendra au but qu'on s'est fixé.

L'INSTABILITE

Cet obstacle concerne les personnes qui ont atteint un certain degré de développement, mais ne peuvent pas s'y maintenir. On ne doit pas oublier que les régressions sont, jusqu'à un certain point, inévitables. C'est seulement par le raisonnement, le discernement, la constance et la foi dans un idéal plus élevé qu'on peut obtenir un meilleur développement de ses forces latentes.

En fait, tout défaut physique ou mental peut devenir un obstacle. Mais, en général il y a deux choses qui gênent la majorité des gens. C'est, premièrement, l'absence d'un but déterminé et le manque de persévérance dans la vie. On se laisse aller, emporter par le courant, même si on a l'intention de poursuivre un objectif particulier, on est arrêté par le premier obstacle. Beaucoup n'ont pas la volonté suffisante pour poursuivre un but et l'atteindre.

Deuxièmement, la plupart des êtres humains ne s'intéressent qu'au monde extérieur. Ils éprouvent un profond attachement pour des personnes, des objets ou des idées, ce qui les empêche de progresser intérieurement.

Quand nous nous sentons incapables de surmonter ces défauts, nous nous laissons aller à un certain découragement qui peut, à son tour, provoquer en nous des désordres physiques.

D'autres obstacles proviennent d'actions provoquant la souffrance ou le malheur. Ces dernières peuvent être divisées en trois catégories : celles qui sont faites directement par nous, celles qui sont faites par les autres, ou celles dont nous sommes témoins et que nous approuvons plus ou moins.

Par exemple, si quelqu'un ment ou oblige quelqu'un à mentir ou l'approuve lorsqu'il ment, nous sommes en présence d'un mensonge. Dans le premier et dans le deuxième cas, tout le monde reconnaît sa propre responsabilité. Mais, dans le troisième cas, même si nous ne sommes que partiellement responsables, nous devons en supporter les conséquences.

Beaucoup de personnes se trompent elles-mêmes et soulagent leur conscience en se disant qu'elles ne peuvent pas être blâmées si elles n'ont pas directement pris part à la mauvaise

action. Cependant, si quelqu'un sait qu'on martyrise un enfant, mais ne fait rien pour l'en empêcher, il est coupable.

« L'inaction dans certains cas où la miséricorde est en jeu peut être un péché mortel », a dit le Bouddha.

Certaines attitudes mentales provoquent les mauvaises actions : l'avidité, la cupidité, la gourmandise, la colère, l'attachement, etc. Elles troublent notre esprit et nous empêchent d'avoir un jugement sain.

Ces tendances indésirables produisent une série interminable de causes à effets qui nous maintiennent dans la servitude, et par conséquent dans la misère morale.

Le seul moyen d'échapper à ce cercle vicieux est de déraciner ces mauvaises tendances par la discipline de notre pensée, pour atteindre notre complet développement.

COMMENT DEVELOPPER LA FORCE DE LA VOLONTE

« S'il n'a ni volonté, ni sens de la lutte, l'homme perd sa capacité primordiale de s'élever contre un obstacle et de le surmonter. »

Bhagvad-Purana.

« Pour réussir, il faut avoir une persévérance extraordinaire et une volonté inébranlable. "Je boirai l'océan", dit l'âme persévérante. Sur mon ordre, les montagnes s'écrouleront. Ayez ce genre d'énergie, ce genre de volonté, travaillez assidûment et vous atteindrez le but. »

Swami Vivekananda.

Aucune des facultés de l'esprit humain ne peut être utilisée à bon escient tant qu'elle n'est pas dirigée par la force de la volonté. Chaque fois qu'il y a une intention définie suivie d'une action, qu'elle dirige et contrôle, cela est le résultat de la force de la volonté.

Le contrôle des forces qui sont en nous dépend directement de notre degré de conscience de l'ego, ou du « moi-conscient », en tant que principe directeur de nous-mêmes.

La force de la volonté prend sa source dans l'âme, ou élément divin en nous, et c'est grâce à cette force que nous sommes capables de triompher de tous les obstacles, afin d'atteindre la perfection.

La force de la volonté est présente chez tous les hommes, à un degré plus ou moins important. Mais quand une personne se laisse fréquemment aller à des actes indésirables, sa force de volonté perd beaucoup en vivacité et en intensité.

Si nous analysons l'esprit humain, nous découvrons que la volonté est très faible chez la plupart des gens, et presque inexistante chez un très grand nombre. Ceux-ci n'ont pas d'initiative et se laissent emporter par le courant. D'autres ont une volonté un peu plus forte, mais cette dernière n'est pas encore suffisamment affermie. Seuls ceux qui ont développé leur volonté réussissent dans tous les domaines, sur le plan intellectuel et sur le plan spirituel.

« Vouloir », c'est avoir la capacité de mettre en œuvre une force. Cette capacité, au niveau physique, mental ou spirituel est fonction du *Prâna*, ou énergie universelle, à laquelle on se réfère souvent dans le yoga.

Même si la force de la volonté n'est pas identique au *Prâna*, car ces deux phénomènes appartiennent à des catégories différentes, il y a cependant une proche parenté entre eux. Comme dans les deux phénomènes du magnétisme et de l'électricité, très différents pourtant l'un de l'autre, il se trouve qu'un aimant induit un courant électrique que nous pouvons utiliser ; il en est de même pour la volonté. En effet, c'est l'exercice de la volonté qui fait passer les courants du *Prâna* aux différents niveaux du physique, du mental et du psychique. Et, à travers ces courants, il nous est possible d'effectuer tout changement désiré au niveau correspondant.

Nous devons faire une distinction entre la volonté et le désir qui occupe les niveaux inférieurs dans les premières étapes de l'évolution d'une personne. Quand la volonté ne se manifeste que dans le monde physique, elle s'expose à devenir prisonnière de la personnalité pour satisfaire les buts individuels de celle-ci. Cette sorte de désir est alors utilisée par le moi inférieur dans un but égoïste.

L'obstination, parfois confondue avec la volonté, est réellement un symptôme de faiblesse. De même, le désir de dominer les autres est souvent pris à tort pour de la volonté.

Nous devons également comprendre le rapport qui existe entre la volonté et l'action. Les expériences yogiques nous apprennent que la principale fonction de la volonté est de transformer l'intention en action. Ainsi, par exemple, il y a des gens qui font sans cesse des projets et prennent des résolutions, mais qui sont incapables, par la suite, de les mettre en pratique. Ils font des plans très minutieux avec force détails, mais ils n'en retirent une satisfaction émotionnelle qu'en imagination. Leur volonté n'est pas assez forte pour leur permettre de réaliser leurs désirs. Ainsi une simple pensée ou résolution n'est qu'une force improductive tant qu'elle reste dans le domaine de l'esprit. Elle ne prend corps que lorsqu'elle est mise en action par la force de la volonté. La volonté joue un rôle capital dans le développement de notre caractère.

En étudiant la fonction de la volonté dans notre vie quotidienne, nous devons examiner les causes qui l'affaiblissent :

1. Nous ne devons pas recourir à l'usage des excitants, des somnifères, de l'alcool, des drogues.
2. Nous devons éviter l'excès d'émotions ; si nous ne pouvons pas nous contrôler, notre force spirituelle cède le pas à nos sentiments.
3. Nous devons apprendre à travailler et à vivre en harmonie avec nous-mêmes et les autres, mais à rester indépendants et à diriger nous-mêmes nos actions.
4. Nous devons aussi écarter tout désir qui ne présenterait pas une valeur réelle pour notre vie.

La volonté a trois fonctions importantes : elle détermine, en effet, la nature, la puissance et la direction de nos pensées positives ou négatives.

Pour développer notre volonté, nous devons mettre tout notre cœur dans tout ce que nous pensons, sentons et faisons. Chacune de nos pensées ou actions doit être ferme, solide, positive

et déterminée. J

L'âme est le principe fondamental, le noyau de notre être spirituel, dont la volonté est la première arme. Cette dernière nous insuffle de l'énergie, régularise et contrôle toutes nos forces. Comme il est écrit dans les *Upanishads* :

« Toutes les choses plient devant la volonté, parce que celle-ci provient de la force infuse de l'Univers. Une volonté pure et forte est toute puissante »

C'est cette force primordiale qui a soutenu et guidé l'Humanité depuis les âges immémoriaux jusqu'à nos jours et qui lui a permis de progresser. « Vouloir, c'est pouvoir », dit le proverbe.

TROISIEME PARTIE

« La véritable réalité est unique, mais les degrés de l'ignorance sont infinis ; c'est pourquoi les natures des hommes varient suivant le caractère. »

Upanishads.

« On ne perçoit la plus haute vérité que lorsque l'on transcende le niveau à trois dimensions créé par les sens et l'esprit, et que l'on va au-delà du temps, de l'espace et de la causalité. »

Bhagvad-Purana.

KARMA ET REINCARNATION

« L'homme naît seul et meurt seul et, seul, reçoit le prix de ses actes. »

Manou.

La doctrine de la réincarnation et la croyance en la survie de l'âme après la mort ont existé de tout temps non seulement en Inde, où les Hindous croient en la réincarnation, mais aussi en Chine, au Japon, au Tibet et dans la Grèce antique. De nombreux philosophes, tels Empédocle, Pythagore, Plotin, Proclus et Origène, la prêchèrent. Platon lui-même lui donna un rôle important dans sa philosophie. Plusieurs autres écrivains, tels que Goethe, Schopenhauer, Lessing, Kant, Schelling, Fichte, Emerson et Hume ; des poètes tels que Wordsworth, Tennyson, Walt Whitman ; des théologiens tels que Dr. Julius, Mueller, Dorner, Ruckert crurent en la réincarnation et exprimèrent leurs opinions à ce sujet. Des livres modernes comme ceux de Ian Stevenson, directeur du département de neurologie et de psychiatrie de l'université de Virginie, d'Edgar Cayce, de Joan Grant, de P. B. Payne, de L.J. Bendit, et d'autres donnent des preuves évidentes de la réincarnation.

Selon l'hindouisme, la réincarnation est fondée sur la théorie de l'évolution. Elle dépend de la loi de cause à effet ou de l'action et de la réaction. Les Hindous croient que tout homme doit renaître. L'âme après la mort garde toutes les impressions, idées et expériences qu'elle a eues au cours de ses existences antérieures sur terre. Les Yogis considèrent que ces expériences appartiennent à l'esprit et que le corps ne fait que les transmettre. Toute notre connaissance, que nous la nommions perception, raison ou instinct, doit passer par l'unique canal que nous appelons l'expérience. Ainsi, tout ce qu'on considère être instinct est en réalité le résultat de l'expérience passée. L'âme renaît, lorsqu'elle trouve les conditions favorables à un développement ultérieur, selon la loi du *Karma*.

Certaines personnes croient que l'être humain peut renaître souvent en tant qu'animal. D'après la loi naturelle qui régit toute manifestation de vie, un être, né sous une forme humaine, ne reprend pas corps dans un animal, aussi abominables que soient ses péchés. Sous des conditions karmiques de régression exceptionnelles ou anormales, il peut éventuellement arriver qu'au cours des âges un homme perde progressivement sa nature humaine et retombe dans le monde animal, mais cela est très rare.

Suivant l'interprétation ésotérique, la théorie de la transmigration de l'âme dans un animal ne s'applique qu'à la conscience la plus inférieure ou bestiale d'un être. Si nous observons le monde autour de nous, nous serons surpris de constater à quel point, souvent, les hommes se comportent, agissent et vivent comme des animaux. Nous employons et nous entendons

couramment, au cours de notre vie quotidienne, des expressions telles que : sale comme un cochon, rusé comme un renard, cruel comme un tigre, voleur comme une pie, etc.

Ainsi, un principe humain de conscience, tant qu'il ne gagnera pas son émancipation, continuera à renaître sous une forme humaine revêtue de traits mentaux symbolisés par des animaux.

Au moment où notre conscience entre en contact avec la matière, des impressions commencent à se former en nous. Nos pensées, désirs, sentiments et actions produisent de multiples effets qui laissent des traces dans notre esprit ; ces dernières réapparaissent d'une manière ou d'une autre au cours de nos vies successives.

Ces impressions latentes ou *Samskaras* demeurent cachées dans notre subconscient. Sous une impulsion donnée, elles peuvent resurgir et se manifester de nouveau. Ces *Samskaras* sont les racines subtiles de nos actions, les causes qui, à leur tour, produiront des effets soit dans cette vie, soit dans une autre.

Toutes les impressions dues à nos organes des sens s'agglomèrent dans notre esprit et, quand elles sont très nombreuses, deviennent des habitudes ; la répétition de ces habitudes forme notre caractère.!

« Le caractère est formé par des habitudes qui se répètent, et seule la répétition des habitudes peut reformer le caractère. » *Swami Vivekananda.*

Le mot *Karma* vient du sanskrit, du verbe *Kri* faire, et signifie «action». Il désigne aussi les conséquences de nos actions passées.

Le *Karma* est un des principes de base du yoga. Au cours de ses vies successives, l'homme doit progresser et parvenir à la libération par la continuité de ses propres efforts.

Selon le principe du *Karma*, l'homme forge sa propre destinée. Il détermine par ses propres actes sa vie future avec ses expériences heureuses ou malheureuses, ses succès et ses échecs.

La doctrine de la réincarnation est intimement liée au principe ou à la notion du *Karma*. L'existence que nous vivons actuellement est le résultat de nos pensées et actions de nos vies antérieures. Bien que notre vie présente soit déterminée par le passé, nous pouvons jusqu'à un certain point en modifier le cours ; nous ne perdons jamais complètement notre liberté. Chacun a donc toujours la possibilité d'atteindre le but suprême de son existence, la réalisation du Soi.

Nous sentons tous que nous sommes plus ou moins libres pour donner forme à notre vie et déterminer notre carrière par nos propres efforts. Mais, en même temps, nous nous rendons compte que nous sommes limités, déterminés et façonnés par des situations et des circonstances qui ne sont pas soumises à notre contrôle. De plus, il y a en nous, profondément enfouies dans notre subconscient, des habitudes de pensée, des sentiments et des désirs qui gouvernent notre volonté et nos actions.

Selon la loi de la nature, rien ne peut sortir du néant, par conséquent tout événement présent,

passé ou futur provient d'une cause définie. Si les vies des individus sur terre sont différentes, ce n'est pas par hasard, mais parce qu'elles sont régies par la loi de cause à effet.

La cause est l'état non manifesté de l'effet, et l'effet est l'état manifesté de la cause. La cause n'est pas en dehors de la chose, mais dans la chose elle-même.

Prenons l'exemple de l'arbre. Sa cause est dans sa graine. Les circonstances environnantes produisent seulement les conditions favorables pour que ce qui est latent dans la graine puisse se développer, devenir actuel, réel et manifesté. La même loi peut être appliquée à l'être humain. Le germe que nous pouvons appeler *amoeba* ou bioplasme ou protoplasme, et d'où naît plus tard l'être humain, le contient déjà en puissance d'une manière invisible.

Ainsi, l'âme s'incarne dans un corps physique. Ce corps est soumis à des transformations constantes par le renouvellement, et par la décomposition des cellules, jusqu'à sa disparition totale. Mais l'âme, principe divin en l'homme, est immortelle.

Selon l'hindouisme, l'homme doit passer par un cycle de vies successives pour pouvoir se perfectionner et se réaliser, et finalement parvenir à *Mukti*, la libération ou délivrance.

Il y a deux processus dans l'univers manifesté, qui agissent comme deux courants allant dans des directions opposées : l'involution et l'évolution.

L'involution, c'est l'identification avec la matière ; et révolution, c'est l'identification avec la conscience.

Plus l'homme s'identifie avec la matière, plus il s'y enfonce et devient l'esclave de son environnement.

Plus l'homme s'identifie avec la conscience, plus il sera libéré de l'emprise de la matière et de ses illusions (*Maya*).

Les voiles de l'ignorance s'écarteront progressivement permettant à l'homme de connaître sa vraie nature et de voir la Réalité : Dieu. C'est Lui qui ordonne toutes choses et qui dirige notre *Prarabdhakarma*, c'est-à-dire notre vie actuelle qui est le bilan des actions de nos vies antérieures. Donc la mort n'est rien d'autre qu'un passage d'un état de conscience à un autre. C'est le principe de la continuité.

La réincarnation nous permet d'acquérir la connaissance, la compréhension de notre propre nature par la transformation progressive de notre conscience, jusqu'à ce que parvenions à nous détacher des petites choses de notre moi, de notre ego.

La réincarnation est donc le principe de l'évolution dont le but est la libération, l'union avec la Conscience divine, l'Infini au-delà du temps, de l'espace et de la causalité.

Tant que cette libération ne sera pas atteinte, les morts et les naissances se succéderont continuellement. Cela est une loi naturelle aussi inviolable que la loi du *Karma* qui la gouverne.

D'après la doctrine hindoue, au moment de la mort, dans le corps subtil qui se détache de la

dépouille mortelle se trouvent réunis et centralisés comme dans un noyau tous les pouvoirs de l'individu : force de vie, esprit, puissance des sens, impressions et expériences amassées au cours de l'existence.

Pour ceux qui sont doués de clairvoyance, le corps astral apparaît comme le double exact du corps physique, auquel il est réuni par un fil subtil aussi fin que de la soie. Le corps astral d'une personne s'élève et flotte, à quelques centimètres au-dessus de son corps physique, quand l'heure de sa mort approche. Quand ce fil se brise, la personne est morte, et son âme s'échappe avec toutes ses expériences et les bonnes et mauvaises actions qu'elle a accomplies au cours de sa vie, emportant avec elle le corps astral. Tout comme le corps physique, le corps astral possède cinq sens opérant à un niveau astral. Dans certaines circonstances, il apparaît à des personnes vivantes et il est appelé fantôme. Il faut se rappeler que le corps astral n'est qu'un véhicule de l'âme et qu'il est écarté au moment de la renaissance.

Ce corps subtil apparaît comme une sorte de vapeur, invisible à l'œil humain. Généralement, le défunt ne se rend pas compte de sa mort. Il est dans un état de confusion extrême ; il lui faut un certain temps pour réaliser qu'il n'est plus de ce monde. Il reste encore relié à la terre à cause de son attachement pour les êtres aimés qu'il a laissés et il erre autour d'eux. Il souffre quand il voit que ses proches ne tiennent plus à lui de la même manière que de son vivant. C'est pourquoi, en Inde, on dit qu'au moment de la mort, au lieu de pleurer et de se lamenter, il faut prier, concevoir de bonnes pensées et accomplir de bonnes actions au nom de celui qui vient de nous quitter pour l'aider et lui permettre de se détacher rapidement de sa condition terrestre.

Les personnes qui meurent subitement ou par accident, ou au cours d'une opération chirurgicale, ou celles qui ont été assassinées ou tuées à la guerre, non seulement ne se rendent généralement pas compte qu'elles viennent de mourir, mais elles continuent de vivre leur vie « de tous les jours » comme auparavant, jusqu'à ce que d'autres « âmes » se rassemblent autour d'elles et leur expliquent quelle est leur véritable condition. Ces « âmes » les consolent, prennent soin d'elles, et les conseillent sur ce qu'elles doivent faire. Ces « assistants » ne manquent jamais à leur devoir, et il n'y a pas de personne mourant soudainement qui soit abandonné ou laissée toute seule.

En ce qui concerne le suicide, les gens croient qu'en se donnant la mort ils sont libérés de leurs souffrances, mais malheureusement il n'en est rien. En effet, après leur mort, ils tombent dans une sorte d'impasse et souffrent encore plus, car ils sont obligés de renaître dans les mêmes circonstances et les mêmes conditions et de repasser par les mêmes épreuves qu'ils avaient interrompues, pour terminer le cycle de leur *Karma*. Pour cela, en Inde, selon les Hindous, le suicide est considéré comme un acte de lâcheté qui retarde l'évolution humaine.

Quand l'âme, après la mort, réalise finalement l'état dans lequel elle se trouve, elle commence à avoir des visions, des hallucinations créées par les projections karmiques de ses actions passées. Ce qu'elle a fait ou pensé devient objectif. C'est comme un film se déroulant dans sa conscience. Cet état peut durer plus ou moins longtemps selon le *Karma* de l'individu.

Ensuite, l'on éprouve le désir de renaître : c'est le processus normal.

« Celui qui n'a pas de discernement, dont l'esprit est agité et dont le cœur est impur, n'atteindra jamais le but, mais renaîtra toujours. Mais celui qui est doué de discernement, dont l'esprit est calme et dont le cœur est pur, lui, atteindra le but. Et l'ayant atteint, il ne renaîtra jamais plus.» (*Katha-Upanishad.*) Seuls, en effet, ceux qui auront atteint l'Illumination suprême n'auront pas besoin de renaître, parce qu'ils seront libérés.

Les Hindous sont cependant persuadés que certaines âmes libérées choisissent de revenir sur terre pour servir de guides à l'Humanité. Ce sont les *Avatars* (incarnations divines).

L'âme revient dans un corps physique, selon ses tendances et ses aspirations, lorsqu'elle trouve les circonstances favorables pour sa réincarnation. Les parents ne sont que des instruments au moyen desquels l'âme parvient à retrouver la forme humaine nécessaire à son développement futur.

Il a été remarqué au cours d'expériences faites, dès la plus haute antiquité en Inde, que toute forme créée, quelle que soit sa place dans l'Univers, porte en elle-même la grande roue cosmique et sa propre petite roue. Ce qui existe dans le macrocosme se trouve dans le microcosme.

Comme, dans la voûte céleste, les étoiles sont toujours en mouvement, il y a un constant changement dans les radiations qui atteignent la terre et proviennent des innombrables astres suivant leur propre voie dans la gigantesque roue cosmique. Toute forme créée, y compris l'être humain, a sa propre structure, correspondant aux forces créatrices qui rayonnent des étoiles dans l'Univers. Au moment de la naissance, la structure des forces, dans la propre roue zodiacale de l'individu, est identique à celle de la grande roue cosmique.

Cela nous amène à la conclusion que l'être humain ne peut venir au monde que lorsque ces deux structures de forces coïncident complètement.

On sait aussi que, jusqu'à son dernier souffle, l'homme est constamment soumis à de nouvelles impressions, à de nouvelles expériences et à toutes sortes d'influences. Donc, selon ses propres actions, ses propres réactions et ses propres expériences, l'individu développe en lui certaines tendances ou en refoule d'autres.

En Inde, on croit également qu'un être ne pourra renaître que lorsque le ciel présentera des configurations similaires à celles de sa propre structure au moment de son décès.

C'est la raison pour laquelle certains se réincarnent peu de temps après leur mort, alors que d'autres doivent attendre longtemps pour le faire.

D'autre part, les configurations au moment de la renaissance et de la mort ne sont jamais complètement identiques en raison des expériences que l'individu fait sur terre.

Tout être humain porte en lui l'empreinte des configurations de son ciel de naissance qui l'influencent au cours de son existence.

Toutes les formes de vie sont soumises aux forces cosmiques, mais l'être humain a la possibilité de rester maître de sa destinée et de son libre arbitre, par la puissance de sa volonté.

Nombreux sont ceux qui demandent pourquoi nous ne conservons pas le souvenir de nos vies antérieures, si celles-ci ont vraiment existé.

Le yoga nous donne la réponse : nous ne sommes pas encore assez évolués et nous n'aurions peut-être pas la force morale de le supporter. Au moyen d'une concentration appropriée, nous pouvons, cependant, parvenir à nous rappeler nos expériences passées. Celles-ci, que nous nous en souvenions ou non, sont les facteurs principaux de notre « moi » à la naissance avec ses tendances, ses faiblesses, sa puissance. Ces expériences passées expliquent aussi pourquoi nous éprouvons de subites sympathies ou antipathies et avons parfois l'impression de nous retrouver dans des lieux déjà connus.

La théorie de la réincarnation permet d'expliquer les inégalités et diversités parmi les hommes. Pourquoi certains enfants, comme Mozart, pour n'en citer qu'un, font-ils preuve d'un génie musical ou autre, pourquoi parmi les enfants d'une même famille le premier est-il un génie, le second un idiot, le troisième un artiste ? Cela n'est certainement pas dû à la seule hérédité, mais provient de la loi de cause à effet. Si l'on est convaincu d'une renaissance, on comprend pourquoi certains êtres qui semblent absolument innocents subissent de terribles épreuves, alors que d'autres, apparemment, n'ont que des satisfactions. Nous sommes punis ou récompensés selon les bonnes et les mauvaises actions que nous avons faites consciemment ou inconsciemment dans cette vie ou dans une vie antérieure.

Toute pensée, parole ou action a une influence positive ou négative. La loi de cause à effet est constante.

On ne doit pas oublier que toutes les expériences positives ou constructives du passé contribuent à notre perfectionnement qui se trouve au contraire retardé par des actions destructives.

Il est pratiquement impossible d'arriver à *Mukti* (la libération) en une seule vie. Nous devons répéter les expériences pour en tirer la leçon nécessaire.

Tout sentiment de haine, de jalousie, de colère, de méchanceté qu'on éprouve à l'égard d'autrui rejaillit sur nous dans notre vie présente ou dans notre vie future. Il faut donc nous efforcer d'être aussi bons et justes que possible, de mettre l'Amour au-dessus de tout, sans nous laisser aller à de mauvais sentiments.

Nous sommes responsables de nous-mêmes. Nous créons les conditions de notre propre développement et nous attirons à nous les récompenses et les punitions qui sont les conséquences naturelles de nos actes.

Il nous est difficile de réaliser clairement que la cause ultime de nos souffrances morales réside en nous. Nous découvrons, en l'analysant, que tout problème tient sa cause en nous et

que c'est à nous de le résoudre. Car par la loi du *Karma*, nous créons nous-mêmes et nous méritons tout ce qui nous arrive. Il nous est difficile d'accepter ce précepte tant nous sommes persuadés que tout ce que nous pensons, disons ou faisons est juste, ou que ce n'est pas notre faute quand nous nous trouvons dans une situation difficile. A de rares exceptions près, nous avons tendance à nous juger avec complaisance.

Généralement, ce n'est que lorsque nous réalisons que nous sommes malheureux ou misérables que nous rentrons en nous-mêmes et commençons à nous analyser. Quelles que soient nos difficultés dans la vie, nous devons comprendre que c'est seulement en nous transformant intérieurement que nous pouvons les surmonter. C'est pourquoi nous devons changer d'attitude et modifier notre conduite. Nous ne devrions plus, par exemple, nous montrer critiques, orgueilleux, indifférents, négatifs ou vindicatifs ; nous ne devrions pas nous comporter en être égoïstes, asociaux et irréfléchis.

L'étude des écritures, les pensées positives, la pratique des vertus, le fait de rendre service à son prochain, un esprit d'amour universel, de prière et de méditation, voilà les plus sûrs moyens de nous transformer et de nous permettre d'évoluer.

Nous devons réaliser que tout *Karma* est créé par nos pensées. D'où il résulte que toute erreur dans notre conduite provient d'une erreur dans nos pensées. Tant qu'un homme n'orientera pas son esprit vers le bien il ne pourra jamais se libérer de son *Karma* négatif.

Quelqu'un naît aveugle : qui est le fautif ? La réponse est que cet être a dû commettre une faute dans une de ses vies antérieures pour laquelle il paye maintenant. Comme nous l'avons déjà expliqué, toute vie humaine est régie par une loi naturelle de cause à effet. La continuité de la vie révèle qu'il existe une loi de châtement moral s'exerçant d'une vie à l'autre. « On récolte ce que l'on a semé. »

« Ni dans les airs, ni au milieu des océans.
Ni dans les profondeurs des montagnes,
Nulle part il n'existe d'endroit où l'on soit
à l'abri des conséquences de ses actes. »

Dhammapada.

Le *Karma* est donc une loi précise et inexorable ; la raison d'un bon *Karma* est de fournir à l'homme une occasion de trouver la Vérité universelle. Si un homme parvient à reconnaître ses erreurs et qu'il décide consciemment d'agir et de penser justement, alors les effets de son mauvais *Karma* peuvent être diminués, déviés, modifiés et parfois même annulés.

Il faut se rappeler que la volonté d'un homme a un très grand rôle dans la création, ou l'altération de sa destinée. Il n'y a pas d'impulsion ni d'influence qui soit plus importante que la volonté de quelqu'un d'accomplir ce qu'il décide, sur le plan physique, mental ou spirituel.

Nous devons réaliser que tout secours, tout remède, tout pouvoir, vient de l'intérieur, car l'âme de l'homme est une parcelle de la divine Energie, et elle est donc aussi éternelle que l'Energie elle-même. Aussi pénible que soit notre situation, cet élément divin en nous n'en est nullement affecté. Grâce à lui, nous pouvons surmonter toutes les situations difficiles, toutes les épreuves et résoudre nos problèmes et nos difficultés.

Ainsi, d'après la conception de la réincarnation, on remarque qu'aucun effort n'est jamais vain. Le monde spirituel est soumis à des lois de cause à effet qui sont aussi précises que celles qui régissent le monde temporel. Les souffrances humaines ne sont pas seulement dues aux infortunes matérielles, mais aussi surtout aux erreurs de conduite et de pensée ; les inégalités de naissance et de capacité personnelle ne proviennent pas du seul mécanisme de l'hérédité. Elles proviennent des mérites et des démérites du comportement que l'on a eu dans les vies antérieures. Toutes les douleurs et toutes les limitations ont un but éducatif ; les difformités et les infirmités ont une origine morale ; et toutes les agonies humaines sont des leçons qui nous permettent d'atteindre la sagesse et la perfection.

Nous ne devrions jamais nous permettre de nous apitoyer sur notre propre sort. Nous devons nous rappeler que tout l'Univers manifesté est une expression de la Force universelle ou de l'Energie créatrice que l'on appelle Dieu. Et nous devons réaliser notre unité en celle-ci.

Le but de notre vie est d'évoluer consciemment, de nous perfectionner en vivant vertueusement pour le bien de l'humanité. Ainsi en renonçant aux fruits de nos actions nous ne créons plus de *Karma* futur :

« C'est dans le détachement continu et impersonnel de l'action
que l'on parvient à la non-création d'un Karma futur. »

Bhagavad Gita.

Lorsque le but suprême est atteint, la loi de cause à effet ne joue plus, et l'âme échappe au cycle des réincarnations.

« Comme les fleuves disparaissent dans la mer, ainsi, le Sage,
une fois libéré, s'intègre dans l'Esprit universel. »

Upanishads

LA FOI

La foi qui est un don de Dieu dépasse le cadre de la raison et de l'intelligence humaine.

« Ayez foi en tout ce que vous faites.

Les portes de ce monde ne s'ouvrent que pour l'homme de foi. »

Upanishads.

Tous les grands hommes, mus par leur foi, poursuivent leur but, malgré les embûches, les désillusions et les échecs, parce qu'ils sont profondément convaincus de la justesse de ce qu'ils font. La foi n'aspire qu'à la vérité aussi ne s'embarrasse-t-elle pas de recherche de preuves.

On demanda un jour à Sri Ramakrishna Paramahansa si la foi aveugle n'était pas mauvaise. Il répondit que c'était la seule qu'il fallait avoir. Parfois, nous nous privons de l'aide de la foi, parce que nous recourons au raisonnement, à une conviction qui s'appuie sur un système de preuves ou même sur une connaissance mal fondée. La foi ne dépend pas de l'expérience, elle existe avant même qu'il y ait expérience. Quand quelqu'un entreprend quelque chose dans la vie, ce n'est pas à partir d'une expérience, mais grâce à la force de sa foi, consciente ou inconsciente.

La foi est une force tangible en nous-mêmes, quand elle ne s'est pas encore manifestée ou réalisée ; c'est elle qui nous fait sentir qu'une chose est vraie, et mérite qu'on s'y attache. Elle est cet élan qui nous pousse en avant, même quand nous avons à subir des refus, des révoltes et des combats pour la vie.

Qui d'entre nous n'a pas vécu de longues périodes d'échecs, d'incertitude et de détresse morale ou matérielle ? Mais il y a quelque chose qui nous soutient et nous reconforte, malgré nous, parce que nous sentons que ce que nous recherchons est vrai. Nous seulement nous le sentons, mais nous le savons.

La foi fondamentale consiste en cette conviction intérieure que nous devons diriger tous nos efforts physiques et mentaux vers un seul but : l'union avec le divin. Elle seule peut nous donner la force de l'atteindre. En tant que valeur, il n'y a rien qui puisse se comparer à elle.

On peut tout obtenir en insistant, en refusant d'abandonner, de se laisser aller au désespoir, tant qu'on n'a pas atteint le but fixé. On doit constamment étouffer en soi toute voix qui insinuerait qu'on est incapable d'entreprendre ou de faire quelque chose, que même si on

essayait on ne réussirait pas. Toutes ces voix négatives empêchent de progresser dans la vie spirituelle.

La difficulté que l'on éprouve à la première tentative est une chose connue, mais il faut se rappeler que « ce qui est difficile n'est pas impossible ». C'est toujours ce qui est difficile qui a été accompli. Surmonter les difficultés est la seule chose qui ait de la valeur.

N'oublions pas qu'il est dit que la foi peut soulever les montagnes.

« Avoir foi en Dieu, c'est avoir foi en soi. » *Upanishads.*

COMMENT TROUVER LE DIVIN EN NOUS

L'élément divin qui existe en chacun de nous est très subtil, et c'est pourquoi il est difficile d'en saisir la vraie nature. Pour s'en rendre compte, il faut dépasser notre conditionnement mental et nos limitations intellectuelles. A partir du plan physique, nous nous élevons graduellement jusqu'au niveau mental et psychique après avoir traversé les différents stades de la sensation, de la perception, de la conception et de l'intellection.

Si nous nous analysons de près, nous découvrons que l'ego, ou sentiment de notre « moi-conscient », est ce qui réunit et lie ensemble toutes pensées intellectuelles en s'identifiant à celles-ci et puis, en les classifiant. Tout ce qui est au-delà de la conception de l'ego, c'est-à-dire le « je », le « moi », ou le « mien » n'est généralement pas compris par les esprits ordinaires.

Les Yogis fondent leur connaissance sur ce qui est au-delà de l'ego et ils savent que cela, faisant partie du Divin, est immortel. L'ego est sujet aux changements, tels que la croissance et la déchéance, qui s'opèrent dans le corps physique et mental par rapport à la puissance de l'esprit et de la sensibilité, mais cela n'affecte aucunement l'élément divin qui se situe au-delà de tout changement et évolution.

C'est notre entendement qui est responsable de la conception que nous nous faisons de l'ego et qui tend un voile entre l'être physique de l'individu et son âme immortelle. Ce sentiment de séparation disparaît au moment où l'entendement lui-même se transforme et s'unit à la Conscience cosmique. Aussi le premier pas vers l'éveil intérieur consiste-t-il à supprimer toute agitation mentale.

Quand le voile de l'ignorance est écarté et que l'esprit s'apaise, cette individualité qui fait que nous nous sentons de simples véhicules physiques disparaît complètement, et nous réalisons alors que nous faisons partie de l'Esprit universel qui règne partout. Dans la vie ordinaire, on éprouve au début des difficultés considérables pour calmer le mental, car la conscience superficielle, sur laquelle la plupart des gens sont généralement centrés, est toujours en mouvement. Notre pensée, tel un papillon qui vole de fleur en fleur, n'arrive pas à se fixer et saute d'un sujet à l'autre. Il est difficile de maîtriser l'esprit quand il vagabonde dans toutes les directions.

Au début, il faut laisser venir les pensées qui, tel un tourbillon, nous envahissent. Il faut les laisser courir, les observer comme un spectateur sans s'identifier à elles. Il faut rejeter celles qui nous perturbent. Progressivement notre esprit ne retiendra que celles qui nous calment, nous rendent meilleurs.

Il faut savoir comment agit l'esprit, car c'est seulement lorsque ce dernier sera complètement apaisé et purifié, que nous pourrons véritablement rentrer en nous-mêmes et découvrir l'étincelle divine qui est en nous.

L'élément divin est présent en notre être. C'est grâce à lui que nous percevons la vérité, que nous distinguons le bien du mal et que nous rejetons tout ce qui est faux, mauvais, laid et en désaccord avec notre vraie nature.

Les expériences yogiques démontrent que la concentration dans le centre du cœur est le moyen le plus sûr et le plus facile pour éveiller et développer la Force divine.

Le novice doit faire très attention à ne pas confondre ses impulsions physiques et ses pensées égoïstes, quand il se concentre sur l'ouverture intérieure. La sincérité, la foi et la pureté dans la pensée, la parole et l'action, sans prétention, voilà quelles sont les conditions d'une ouverture totale. De plus, la concentration doit être faite dans un esprit d'aspiration, de dévotion, d'amour et d'abandon. L'esprit et le cœur du novice doivent donc être emplis de quiétude, de silence et de paix.

Il faut éviter de confondre les deux aspects de notre nature, l'extérieur et l'intérieur, qui est le seul vrai. Personne ne peut échapper à cette dualité, mais tout le monde doit tendre à dominer sa nature inférieure. Ce qui cause la souffrance, c'est ce tiraillement en nous entre le bien et le mal, qui rend impossible tout bonheur permanent.

Les expériences spirituelles nous apprennent que, chaque fois que la nature extérieure est purifiée, il devient plus facile à l'être intérieur de se révéler, de devenir libre et de s'ouvrir à une plus haute conscience. Mais, quand on laisse se développer en soi un être double, c'est-à-dire que l'on essaye d'une part de réveiller l'être supérieur, alors que l'on cède d'autre part à la nature inférieure, on ne peut y parvenir.

Il faut orienter notre esprit vers le bien. C'est alors seulement que nous surmonterons les obstacles physiques et spirituels. Il faut se rappeler que plus le développement est grand, plus il faut en prendre scrupuleusement soin, car la nature inférieure s'oppose de toutes ses forces à toute tentative de sublimation, et elle se déguise souvent en vérité portant un masque de justification.

Parfois, un novice doit faire face à une période où le doute, la négation, la sécheresse et d'autres forces obscures et négatives le dominent complètement et l'empêchent de progresser.

Ce n'est qu'après avoir surmonté ces obstacles que le véritable être intérieur s'éveille. Pour réussir ce dépassement, il faut être très patient, persévérant, calme, stable, équilibré et détaché de tout ego.

Très souvent, les gens font des choses en croyant être philanthropes ou altruistes, mais, en réalité, sous le couvert d'accomplir des actes désintéressés, ils sont motivés, la plupart du temps, par leur ego inconscient. Tant que l'ego n'est pas éliminé, l'être intérieur demeure voilé.

Pour reconnaître cet ego, il faut être doué d'une perception aiguë de son être intérieur et d'une rigueur impitoyable dans l'observation de soi, ce qui est une tâche très difficile, presque impossible, pour un homme dans la vie ordinaire. Aussi la direction d'un *Guru* compétent est-elle indispensable pour atteindre le but cherché.

ATTITUDES ET COMPORTEMENT DANS LA VIE QUOTIDIENNE

En se fondant sur les expériences yoguiques, on peut affirmer que l'esprit se purifie, devient clair et calme, lorsqu'on adopte une attitude correcte dans les différentes sortes de situations créées par nos relations avec autrui. Une des grandes sources de troubles de l'esprit provient de nos réactions incontrôlées à l'égard de ce qui nous environne, c'est-à-dire des gens qui nous entourent et des conditions plaisantes ou déplaisantes dans lesquelles nous nous trouvons.

Du point de vue spirituel, ce n'est pas tant ce que nous faisons, mais l'esprit dans lequel nous le faisons qui compte. Quelles que soient nos activités ou notre profession dans la vie, si nous les accomplissons de façon désintéressée, pour le bien de l'Humanité, nous nous rapprochons d'une union bienheureuse avec l'Infini. Tout homme est grand dans sa propre position, sans tenir compte de son statut social. Toute occupation comporte une dignité propre. L'orientation spirituelle permet donc de remplir les différents devoirs que l'on a dans la vie, de façon étendue. Même au cœur du tourbillon des activités quotidiennes, on peut garder son calme et son esprit en paix.

La majorité des gens sont malheureux, car ils ne peuvent pas contrôler leurs émotions. Ils réagissent au hasard, selon leur fantaisie et leur humeur. D'autres, trouvant ces émotions trop pénibles, décident de ne plus réagir du tout et deviennent froids, durs, et se désintéressent de ceux qui les entourent. Ces deux sortes de réactions sont indésirables et ne permettent pas d'avoir un caractère calme, doux et compatissant.

On doit éprouver de l'amour pour tous, avoir pitié de ceux qui sont dans la misère, être heureux quand les autres le sont, et montrer de l'indifférence à l'égard des pervers.

On ne doit pas mépriser les méchants, parce que cela éveille la haine en nous et peut avoir des répercussions néfastes sur notre esprit. Chaque fois que l'on évite de s'abandonner à la haine ou la colère, on accumule une énergie pouvant être convertie en forces plus hautes. On ne doit pas non plus montrer de sympathie à l'égard de la perversité, car ce serait l'encourager. Donc, la seule attitude à adopter est l'indifférence.

COMMENT CONTROLER NOS EMOTIONS

Les émotions sont des impulsions naturelles qui, si elles ne sont pas contrôlées, peuvent amener des troubles physiques et psychiques. Pour comprendre les émotions, on doit les analyser.

La première et la plus importante des émotions, un des plus grands obstacles au progrès humain, est la peur. La peur est la mère de toutes nos misères et ne nous apporte que souffrances inutiles.

Toutes nos émotions ont des répercussions physiques : le cœur bat plus vite, la respiration devient plus rapide et plus saccadée, ou bien quelquefois sous le choc de la peur l'un et l'autre s'arrêtent. En éliminant la peur, nous détruisons la racine de nombreuses émotions qui nous égarent. Lorsque la peur est surmontée, une énorme quantité d'énergie est économisée.

On ne doit pas oublier que l'esprit humain est magnétique et attire fréquemment ce à quoi il pense. Par exemple, la peur de perdre sa position, la peur de l'opinion publique et de la critique, la peur de l'avenir, la peur du passé, la peur de tomber malade, la peur de vieillir, la peur de l'inconnu et de l'invisible et, enfin, la peur de la peur rendent notre vie misérable. Donc, la peur est un des grands ennemis qu'on doit détruire.

Une autre grande émotion produisant des troubles physiques est la colère. Quand quelqu'un est fortement irrité, ses yeux s'injectent de sang, son visage s'empourpre, sa tension monte, sa respiration devient irrégulière, bref tout son corps vibre de rage.

Certaines émotions, quand elles sont trop intenses, peuvent provoquer des troubles graves. Par exemple, l'amour est un sentiment très agréable, jusqu'à ce qu'il atteigne un certain point où il peut causer des peines et des souffrances en se transformant en inquiétude, en anxiété, en jalousie ou en haine. On perd le sens du vrai et du faux. Il est médicalement prouvé que ces émotions produisent une sorte de poison dans l'organisme et peuvent arriver quelquefois à détruire l'équilibre.

Les émotions négatives comme le souci, l'envie, la jalousie, la haine, la colère, l'anxiété et la peur créent des vibrations néfastes autour de nous. Ces mauvaises conditions ne sont pas propices au développement de nos pouvoirs latents. Pour contrôler ses émotions, on doit s'exercer à développer sa volonté.

Il faut se garder des extrêmes ; dénier au corps ses fonctions naturelles, le torturer ou le mutiler, ne rendra pas l'homme sage ou bon. Il faut contrôler intelligemment ses sentiments, canaliser ses émotions pour atteindre une plus haute évolution.

On doit d'abord transformer ses attitudes mentales et émotionnelles de négatives en positives. Par exemple, la peur doit devenir assurance ; la haine, amour ; l'inquiétude, sérénité ; la jalousie, amour altruiste ; l'irritation, calme ; l'agitation, tranquillité ; la tension, détente ; l'anxiété, quiétude ; la peine, joie...

Pour cela il faut pratiquer l'exercice suivant :

Soit assis, soit debout ou couché, respirer rythmiquement. A chaque inspiration, remplacer l'émotion négative par une pensée positive et, à chaque expiration, rejeter l'émotion indésirable. Répéter cet exercice plusieurs fois par jour, jusqu'à ce qu'on se sente mieux.

QUELQUES AUTRES ACTIONS, DISPOSITIONS
ET HABITUDES RENDENT LE CONTROLE DE L'ESPRIT
TRES DIFFICILE ET DOIVENT ETRE EVITEES,

par exemple

- Les sympathies et antipathies exagérées.
- Les habitudes de blesser délibérément les autres.
- Le manque de modestie et d'humilité.
- La complaisance en de vaines controverses.
- La curiosité pour les affaires d'autrui.
- La torture du corps.
- La perte d'énergie dans des occupations futiles,
- La discipline forcée et rigide.
- Le fanatisme.
- La trop grande ambition ne tenant pas compte des capacités réelles.
- Le sentiment de culpabilité.

COMMENT GARDER LE CONTROLE DE SOI
EN PRESENCE DES AUTRES

- On devrait éviter tout débat, dispute ou discussion trop animée.
- Dire simplement ce qui doit être dit et ne pas insister sur le fait qu'on a raison et que les autres ont tort.
- On ne doit dire que ce qui contribue à la vérité.
- Il ne faut pas se laisser emporter par le feu de la discussion et parler sans réfléchir.
- Il faut toujours se contrôler et ne dire que ce qui est nécessaire, utile ou indispensable.
- Il faut garder un ton de voix égal et calme.
- Il est nécessaire d'éviter ce qui peut heurter ou blesser les autres.
- Lorsque les autres sont surexcités ou se disputent, il ne faut pas leur prêter attention, mais demeurer calme et imperturbable en essayant seulement de les apaiser.
- Il faut ignorer les médisances et la calomnie, car elles ne peuvent en aucun cas être utiles, mais seulement nous rabaisser.

Il est donc indispensable pour l'éveil et le développement de ses forces latentes d'apprendre à contrôler ses réactions, en se laissant guider par des motifs supérieurs afin de parvenir à un parfait équilibre et d'être en harmonie avec soi-même et les autres.

LA PUISSANCE DE CONCENTRATION

« Comment toutes les connaissances dans le monde ont-elles été obtenues si ce n'est par la concentration des pouvoirs de l'esprit ? Le monde est prêt à révéler ses secrets pourvu que nous sachions comment frapper, comment lui porter le coup nécessaire. La force et la puissance du coup s'obtiennent par la concentration. Il n'y a pas de limites à la puissance de l'esprit humain. Plus il est concentré, plus il peut porter sur un seul point ; voilà le secret. »

Swami Vivekananda.

Le pouvoir de concentration est la clé qui permet l'éveil et le développement des forces latentes. Depuis notre enfance, on ne nous a généralement appris qu'à faire attention aux choses extérieures et à ne pas tourner notre esprit vers notre être intérieur. La puissance de concentration, quand elle est proprement dirigée et orientée vers le monde intérieur, permet l'analyse de l'esprit, et nous rend conscient de faits jusqu'alors cachés pour nous. Plus on concentre les énergies de l'esprit sur un sujet donné et plus on peut en pénétrer les secrets. C'est ainsi que toutes les découvertes et inventions ont été faites.

Comme nous le savons, l'esprit est en perpétuel mouvement et oscille sans arrêt, mais il peut, avec de l'entraînement, être dirigé sur un ou plusieurs organes ou se détacher totalement du corps physique. Ainsi, par exemple, quand nous écoutons attentivement un son, même si nos yeux sont ouverts, il peut nous arriver de ne rien voir du tout. Ce qui prouve que notre esprit n'est pas relié à l'organe de la vision. Cependant, quand le mental est suffisamment entraîné, on peut être complètement conscient de tous ses organes ou, au contraire, s'en détacher totalement.

Il existe aussi un rapport très étroit entre le processus de la respiration et nos états mentaux. Quand notre esprit est agité, notre respiration se fait irrégulière, courte et rapide. Au contraire, quand notre esprit est calme, notre respiration devient profonde, longue et régulière. Tous ces changements dans notre respiration sont conditionnés par nos états mentaux et vice versa.

Quand nous régularisons notre respiration, en changeant notre souffle court, rapide et irrégulier en un souffle long, régulier et rythmé, cela affecte notre mental qui se calme aussitôt. C'est pourquoi la science de la respiration est d'une importance primordiale, car elle facilite la concentration.

Que comprenons-nous par « concentration » ? C'est la convergence de toutes les énergies mentales vers un seul objet, un seul point, dans une seule direction.

Pour atteindre cette puissance de concentration, il nous faut d'abord étudier les rouages de notre esprit. D'ordinaire, l'esprit se disperse en tant de directions que l'énergie mentale est dissipée, ce qui occasionne des dommages aux niveaux physique, mental, psychique et spirituel.

L'esprit et le corps sont si étroitement liés que ce qui affecte l'un agit sur l'autre. Quand on est en colère, par exemple, l'esprit se trouble et le corps en pâtit. La plupart des hommes, malheureusement, laissent leur corps dominer leur esprit.

Scientifiquement, l'esprit ne se différencie du corps ou de la matière que par la fréquence de ses vibrations. L'esprit, à une basse fréquence de vibrations, est appelé matière, et la matière, à fréquence élevée de vibrations, est appelée esprit. L'esprit et la matière sont tous deux régis par les mêmes lois du temps, de l'espace et de la causalité.

Même si nous ne pouvons pas le comprendre, la matière peut se convertir en esprit. Prenez, par exemple, une personne qui n'a pas mangé depuis plusieurs jours. Que lui arrive-t-il ? Non seulement son corps s'affaiblit, mais son esprit aussi se vide. Si elle ne mange pas dans les jours qui suivent, elle ne pourra même plus penser ou se souvenir de quoi que ce soit. Quand elle reprend un peu de nourriture, les forces et la mémoire lui reviennent progressivement en même temps. C'est donc la matière sous forme d'aliment qui a été transformée en énergie mentale.

La nourriture est un élément très important pour la réunion des conditions favorables au contrôle de l'esprit. Quand la nourriture est saine, l'esprit est pur et la mémoire ferme. Ce que nous mangeons se transforme de trois façons : la partie la plus grossière devient excrément, la partie moyenne se transforme en chair, en os et en sang, et la partie la plus subtile va enrichir l'esprit.

Un jour, un homme vint me trouver pour me demander si je pouvais l'aider. C'était un écrivain. Il me confia qu'il se sentait inerte et qu'il ne pouvait pas bien travailler. Je l'interrogeai sur sa vie quotidienne et découvris qu'il avait toujours aimé trop manger et qu'il adorait l'alcool. Je lui fis remarquer que c'était là la cause de ses embarras et je lui prescrivis un régime bien équilibré.

Quelques jours plus tard, il revint me voir. Il m'annonça que son esprit était plus clair, ses pensées plus lucides. Il remarquait un changement très net en lui-même. Il était curieux de savoir comment cela avait pu se produire. Je lui répondis que c'était assez facile à comprendre : « En régularisant votre régime, vous avez transformé votre métabolisme, vous avez modifié la vibration des molécules de votre système qui, de grossière qu'elle était, est devenue plus fine. Quand la vibration est plus fine, vous voyez mieux les choses, et votre esprit et vos pensées deviennent plus clairs. »

Nous savons également que l'esprit peut se détacher du corps. Nous pouvons penser, sentir, imaginer, nous souvenir, nous réjouir, regretter, sans avoir recours au corps. Ce qui prouve qu'il existe un instrument interne distinct qui rend possible toutes ces fonctions. Ainsi, par exemple,

quand nous disons de quelqu'un qu'il a l'esprit « absent », nous voulons dire, par là, qu'à ce moment-là, il ne voit et n'entend rien, parce que son esprit s'est détaché des organes des sens. C'est donc par l'esprit branché sur les organes des sens que nous voyons ou entendons.

Il existe un pouvoir de l'esprit que nous appelons la réflexion. Par exemple, je parle avec vous et, en même temps, je m'observe moi-même, comme si j'étais une autre personne qui écouterait et comprendrait ce que je dis. Dans ce cas, notre esprit semble se tenir à nos côtés et nous observer.

De plus, l'esprit a un pouvoir d'introspection qui lui permet de plonger dans ses propres profondeurs. C'est grâce à lui que les Yogis, en se concentrant sur leur être intérieur, analysent et découvrent tous ses mystères.

De même que les plus sombres recoins s'illuminent aux rayons du soleil, de même l'esprit des Yogis, en état de concentration, révèle tous les secrets de l'être intérieur et de l'univers.

D'après le yoga, le mental est composé de trois forces constituantes appelées *Gunas* : il possède trois niveaux de conscience, quatre facultés, et il est soumis à cinq conditions.

GUNAS OU FORCES SUBSTANTIELLES

L'esprit a trois composantes ou forces substantielles, *Sattva*, *Rajas*, et *Tamas* qui sont appelées *Gunas*. Ces *Gunas* sont également les éléments physiques et mentaux de base de tout l'univers. *Sattva* est le principe d'équilibre ; il conduit à la pureté et à l'équilibre parfait et il donne à l'esprit une orientation plus haute. *Rajas* est le principe du mouvement ; il entraîne l'activité, le désir, l'agitation, il fait errer l'esprit. *Tamas* est le principe d'inertie ; il mène à l'inaction, l'ennui et la désillusion, il place donc l'esprit à un niveau inférieur.

L'abnégation, le pardon, la générosité, la dévotion, la foi et l'humilité dérivent tous de *Sattva*, alors que *Rajas* entraîne le désir, la colère, l'avarice, la concupiscence, l'arrogance, l'égoïsme, l'envie et la jalousie. La léthargie, la confusion, la somnolence, l'absence de jugement droit et le doute sont caractéristiques du *Tamas*.

Le caractère et l'humeur d'un être varient selon la prédominance d'un *guna* ou de l'autre. Mais l'homme peut cultiver chacun de ces *gunas* par ses actions, ses pensées et son mode de vie.

NIVEAUX DE CONSCIENCE

L'esprit à trois niveaux de conscience et, pour comprendre cela, nous devons tout d'abord élucider ce qu'est la conscience. De même que la nourriture que nous mangeons est métamorphosée, de même les sensations qui pénètrent en nous y sont transformées en pensées, idées, émotions et désirs, c'est-à-dire en différents niveaux mentaux de conscience.

Dans le yoga, la conscience signifie l'établissement d'un rapport entre le sujet et l'objet. Aucune pensée préalable n'est requise ; il n'y a pas de temps qui s'écoule entre la réunion du sujet et de l'objet et la perception de ce dernier, à l'état conscient. Ainsi, par exemple, dès que nous ouvrons les yeux, nous voyons la lumière. La perception est instantanée, nous n'avons pas à raisonner pendant un certain temps avant de prendre conscience de ce phénomène.

La conscience ne signifie pas la connaissance. La connaissance dérive de la comparaison, qui est une fonction de la raison. Nous sommes conscients de tout ce qui nous entoure, mais pour connaître chaque chose en particulier, il nous faut comparer et raisonner.

La conscience ne s'identifie pas à la compréhension. Si, par exemple, vous butez dans l'obscurité sur un morceau de corde, vous êtes conscient d'un obstacle, mais vous ne comprenez pas de quelle nature il est, car cela peut être un serpent, un tube de caoutchouc ou autre chose.

L'homme en prise à l'illusion, au mirage ou à l'hallucination ne sait pas non plus si l'objet qu'il voit est vrai, réel ou faux.

L'homme n'a qu'un seul esprit, mais ce dernier opère sur trois plans : l'inconscient, le conscient et le supraconscient.

Beaucoup de nos tâches quotidiennes sont accomplies inconsciemment. On peut placer, à ce niveau, par exemple, les processus corporels : digestion, assimilation, élimination, préservation, restauration de l'organisme, etc. Ici, le sentiment de l'ego n'intervient pas.

Il existe aussi un autre état intermédiaire ou subconscient. Là non plus, le sentiment de l'ego n'existe pas. Cet état est la partie immergée de notre être qui reçoit des impressions obscures de toutes choses et les emmagasine. Ces impressions se révèlent le plus souvent dans les rêves de façon incohérente et désordonnée et au moment où nous reprenons conscience.

Le niveau conscient se divise en deux parties : la partie physique et la partie mentale. La conscience physique est la perception du monde extérieur, tel qu'il est révélé par les sens. A ce niveau, on accomplit toute chose avec le sentiment de la conscience de soi ou conscience de l'ego. C'est ce qui arrive quand un homme non seulement perçoit les choses, mais encore les expérimente en tant que séparées de lui-même. Il dit alors «je sens», «je» exprimant ici le «soi» ou l'ego conscient.

La conscience mentale est dirigée vers les états intérieurs de l'être. Lorsque, par exemple, on commence à s'étonner de ce qu'une sensation soit agréable ou désagréable ; la conscience physique opère sur la perception extérieure alors que la conscience mentale fait intervenir le raisonnement.

Au niveau supraconscient, l'esprit va au-delà de la conscience relative. De même que le subconscient se situe au-dessous, la supraconscience se situe au-dessus de la conscience relative. Ici aussi le sentiment de l'ego est absent. Mais il y a une grande différence entre ce

niveau et celui de l'inconscient. Au niveau supraconscient, on transcende les limites du temps et de l'espace, on remonte au-delà de la causalité. C'est le dépassement des limitations de l'intellect, dont la nature même est de séparer les choses et de présenter une connaissance partielle de réalités pourtant non séparées.

A ce niveau, l'intuition, qui n'est autre que l'illumination de l'intellect, est pleinement développée. Dans la plus haute expérience intuitive se révèle le fondement ultime de toute existence. Ce niveau ne peut être atteint que par ceux qui ont maîtrisé leur esprit aux niveaux subconscient et conscient.

La supra-conscience est l'état de Révélation ; c'est la raison libérée de toutes ses limitations.

La raison est une fonction partielle, fragmentaire et spécifique de la Conscience intérieure.

La Révélation, elle, est la fonction totale, intégrale de la Conscience intérieure.

Lorsque l'entendement se développe, il dote la vie instinctive de raison. L'homme commence à penser, à analyser et à trier les conclusions de ses recherches. Il perçoit et reconnaît le monde extérieur. Alors, il peut s'appuyer sur son propre esprit et parvenir à créer. Toutes les merveilleuses réussites de l'esprit humain sont le résultat du développement de son intellect. Mais l'éveil de l'entendement ne fait pas nécessairement de l'homme un être meilleur ; on a parfois remarqué que plus l'entendement d'une personne se développe, plus celle-ci désire satisfaire ses passions et ses bas appétits. Il faut donc toujours veiller à ne pas se laisser entraîner par sa nature inférieure.

Quand quelque chose, en nous, nous élève à de plus hautes et plus nobles pensées, désirs, aspirations et actions, il faut comprendre cela comme une indication du réveil de la nature spirituelle. Au fur et à mesure que l'on avance sur la voie de la domination de sa nature inférieure, on se met à ressentir l'existence d'une Puissance suprême. C'est alors que commence à se développer en l'homme des sentiments de bonté, de justice, d'altruisme, de compassion, de sympathie, et de fraternité. C'est à ce niveau que le voyant atteint la Vision et que le prophète peut prédire.

Lorsque quelqu'un aspire à une vie plus élevée, il doit commencer par distinguer très clairement tous les différents niveaux mentaux et transférer le centre de sa conscience d'un niveau à l'autre, en approchant toujours plus près de la source de toutes connaissances, c'est-à-dire de la Conscience universelle. Ainsi, par exemple, quand la conscience de l'ego se transforme en conscience spirituelle, le « Moi » se reconnaît plus distinctement et il s'emplit du sentiment de sa propre réalité. On n'atteint cette conscience ni par le raisonnement ni par la conviction intellectuelle, mais par l'identification avec la Conscience universelle. C'est une connaissance totale. C'est quelque chose de complètement différent de tout ce qui existe dans le monde des noms et des formes, du temps et de l'espace, ou de la cause et de l'effet. C'est quelque chose qui dépasse et transcende l'expérience humaine ordinaire.

Tout être qui veut progresser doit se rendre maître de sa nature émotionnelle et acquérir le

contrôle de ses sens et de son esprit. On ne peut atteindre ce niveau de façon permanente tant que l'on n'a qu'un contrôle relatif de ses propres émotions.

Lorsqu'un homme perd son calme, par exemple, il envoie des vibrations de haine et de colère, se blessant lui-même et les autres.

Même s'il est un homme de grande vertu, sa grandeur s'en trouve diminuée. Chaque fois que l'on perd le contrôle de soi, on crée une atmosphère inharmonieuse. Les réactions qui suivent naturellement ces éclats entraînent des désordres physiques et psychiques, à brève ou à longue échéance. Sans le contrôle de soi, l'intuition d'une personne ne peut être pleinement éveillée, et son développement est gravement retardé. On ne peut dominer son corps tant qu'on n'a pas atteint la quiétude de l'esprit.

Quand on s'éveille à la Conscience supérieure, tout doute, toute crainte, tout malaise, toute insatisfaction disparaissent complètement, faisant place à un sentiment de félicité permanente.

LES QUATRES FACULTES

L'esprit, sous son aspect fonctionnel, possède quatre facultés. La première (*Marias*) considère le pour et le contre d'un sujet. La deuxième (*Buddhi*) permet de déterminer ; la troisième (*Chitta*) mémorise et la quatrième (*Ahamkara*) se manifeste en tant que conscience de son ego. Dans chaque perception extérieure, ces quatre facultés se succèdent l'une après l'autre si rapidement qu'on les croirait simultanées.

ETATS DE L'ESPRIT

L'esprit, lui, se manifeste dans cinq différents états. Le premier (*Kshipta*) est celui de la dispersion où il n'y a ni repos ni paix pour l'esprit. Dans cet état, les forces mentales s'échappent dans toutes les directions à travers les différents sens.

Le deuxième état (*Mudha*) est celui d'apathie qui s'oppose à l'état de dispersion. Ici, l'esprit ne peut ni voir ni penser clairement. Toutes les facultés intellectuelles sont obscurcies. L'esprit, toujours assoupi, n'a pas le pouvoir de comprendre et il échoue dans toutes ses tentatives pour saisir le sens des choses.

Le troisième état (*Vikshipta*) est celui qui est intermédiaire entre ceux mentionnés ci-dessus. C'est la condition de ceux qui sont parfois extrêmement actifs, font des plans, des projets, s'efforcent de tout faire en un rien de temps ; ou, au contraire, sont tout à fait inertes et ne savent comment agir. Ils sont désemparés.

Le quatrième état de l'esprit (*Ekagrata*) est celui dans lequel toutes les facultés mentales et les différentes expressions de l'énergie mentale sont centrées sur un seul point ou objet. Les Yogis affirment qu'en orientant l'esprit sur un seul point, grâce à la puissance de la

concentration, on crée ce qu'ils appellent un projecteur mental : il suffit de projeter cette lumière sur l'objet que l'on désire connaître pour que tout se dévoile.

Le cinquième et dernier état (*Nirudha*) de l'esprit est celui qui dérive de la maîtrise ou contrôle absolu de soi par la force de volonté. A ce niveau, toutes les voies des sens sont fermées et rien ne peut plus atteindre l'esprit. Les vibrations et les sensations peuvent assaillir sans arrêt le cerveau, elles ne réussissent pas à ébranler cet état de conscience. C'est alors que l'on atteint le *Samâdhi*, ou Supraconscience dans laquelle notre conscience individuelle se confond avec la Conscience universelle, découvrant l'Unité du tout.

COMMENT DEVELOPPER LA PUISSANCE DE CONCENTRATION

Avant d'être capable de se concentrer dans l'abstrait, il faut commencer par bien observer, puis absorber et retenir dans l'esprit les objets visuels.

Pour se concentrer sur un objet, une image, une combinaison de choses, un mot, ou une idée, il est préférable de débiter lentement et de ne se concentrer que pendant un court instant ; il faut éviter de se fatiguer. Quelques secondes de concentration intense valent mieux qu'un laps de temps plus long dans un état de semi-distracted.

Généralement, notre esprit est très agité, et nous ne pouvons absolument pas nous concentrer. Pour remédier à cela, asseyez-vous calmement et laissez votre esprit errer, lâchez-lui la bride. Attendez simplement et regardez comme un spectateur, car tant que vous ne savez pas ce que fait l'esprit vous ne pouvez pas le dominer. De nombreuses pensées hideuses pourront surgir dans votre esprit et vous serez étonné de découvrir comment il est possible sur terre d'emmagasiner tant de souvenirs désagréables. Essayez de les écarter et de vous en détacher calmement. Vous découvrirez que chaque jour qui passe votre esprit devient plus calme et enfin vous le dominerez complètement. Pour y réussir il faut vous entraîner chaque jour patiemment.

Un des premiers exercices pour acquérir la maîtrise de son esprit consiste à fixer celui-ci sur certains points, c'est-à-dire à l'entraîner à ne sentir que certaines parties du corps à l'exclusion des autres. Ainsi, par exemple, essayez de ne sentir que la main, en la séparant dans votre esprit des autres parties de votre corps. L'étape suivante consiste à choisir un objet qui soit agréable, peut-être une belle rose ou n'importe quelle autre fleur que vous préféreriez. Disposez-la dans un vase en face de vous. Regardez-la, ne pensez à rien d'autre qu'à sa beauté, sa forme, sa couleur, ses pétales, sa tige et ses feuilles. Respirez son parfum. Ne détachez pas votre esprit de cette fleur tant que vous ne vous serez pas entièrement familiarisé avec elle. Puis fermez les yeux et essayez de vous souvenir de tous ses détails afin de pouvoir l'imaginer aussi vivante dans votre esprit qu'elle l'est quand vos yeux sont ouverts. Puis l'esprit doit centrer cette fleur dans le cœur. Imaginez-la pleine de lumière resplendissante. Souvent, quand on se concentre, d'autres pensées interfèrent avec le sujet principal de la concentration et créent une atmosphère de trouble. Leur force augmente quand on essaye de les combattre et de les repousser. Il faut simplement admettre toutes ces pensées, puis les rejeter calmement tout en gardant le fil du thème central de la concentration.

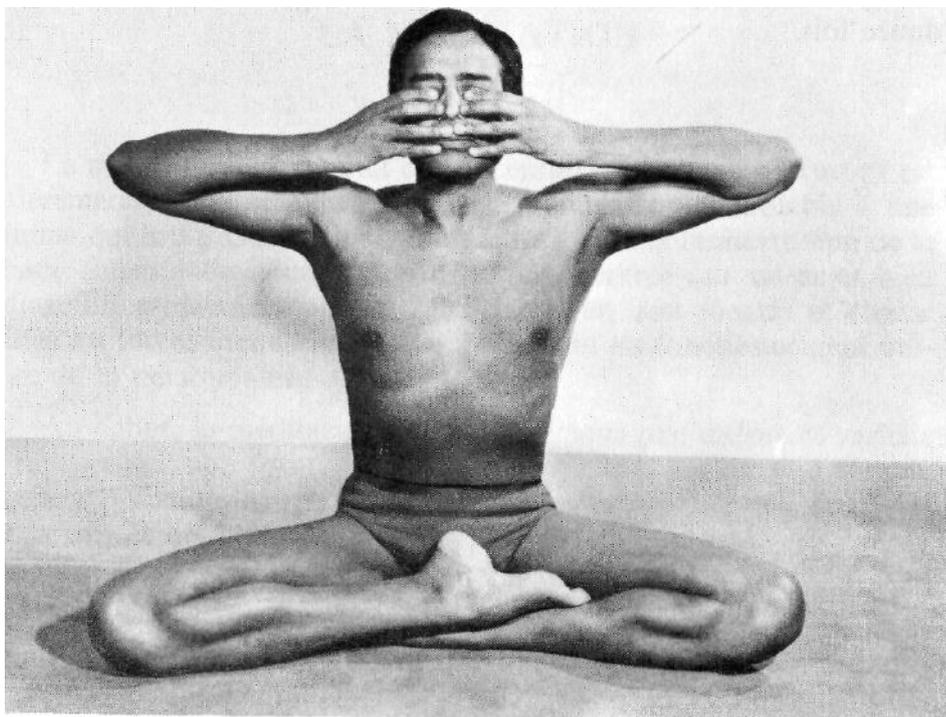
Il vous sera d'un grand secours aussi pour la concentration de fermer les yeux et de diriger votre regard mentalement vers un point situé entre les sourcils ou sur le bout du nez. Maintenez

votre attention pendant un moment sur ce point. Vous découvrirez peu à peu avec étonnement qu'aucune idée ou pensée ne peut plus vous importuner. De cette façon, vous pourrez accomplir des progrès rapides.

Pour couper court à toutes les distractions extérieures de l'esprit, vous pouvez aussi pratiquer le *Yoni Mudra*, appelé également le *Shambhi*. En exécutant ce *Mudra*, toutes les voies des sens sont fermées. Asseyez-vous en *Sidhâsana* (posture de l'adepte) ou en *Padmâsana* (posture du lotus). Bouchez-vous les oreilles avec les pouces, les yeux avec les index, les narines avec les médiums et la bouche avec les annulaires et auriculaires. Alors le *Prânâyâma* appelé *Kevala Kumbhaka* est accompli. Dans ce *Prânâyâma*, la respiration est soudainement interrompue, sans qu'il n'y ait ni aspiration ni expiration. On retient son souffle autant qu'on le peut sans fournir aucun effort. On pense à quelque nom sacré en même temps qu'à la signification de celui-ci, ou alors, simplement, on reste calme en dirigeant son attention sur le centre du cœur.

Un autre exercice consiste à se concentrer sur le cours de sa respiration. Asseyez-vous en posture de méditation, observez et sentez le flux et le reflux de votre respiration. Ne fournissez aucun effort, soyez parfaitement détendu pour ne pas affecter le processus de la respiration. Pensez simplement que, par cet acte, l'énergie vitale opère en vous et que vous vous trouvez en contact constant avec l'énergie vitale universelle.

Un autre exercice simple de respiration et qui est d'un grand secours pour améliorer la concentration consiste à s'asseoir, en posture de méditation, et à aspirer l'air. Pensez que tout votre organisme s'emplit de paix et retenez votre souffle un instant, en répétant mentalement : « Paix, paix, paix. » Laissez le calme vous pénétrer. Puis expirez de la même façon, en pensant à la paix. Répétez cet exercice dix ou douze fois.



SHAMBHI-MUDRA

LA MEDITATION

La méditation est cet état de concentration parfaite où l'esprit est entièrement calme et à l'abri de toute fluctuation, semblable à une flamme qui brûle sans vaciller. C'est le flux libre et ininterrompu de la pensée tournée dans une seule direction, centrée sur un sujet bien défini. La méditation purifie l'être intérieur, son mental et chasse toutes les forces inconscientes qui s'opposent au fonctionnement unitaire de la personnalité.

Au début, la méditation peut être quelque peu diffuse et verbale et reposer sur une forme et des idées associées. Au fur et à mesure qu'elle s'approfondit, nous allons au-delà de tous les mots, de toutes les formes et de notre sentiment de l'ego.

L'une après l'autre, les couches de notre conscience commencent à s'ouvrir à notre vision, jusqu'à ce que nous soyons enfin établis dans la pure connaissance de l'esprit. Alors nous abandonnons, naturellement, toutes nos pensées verbales du Divin pour ne nous identifier qu'avec les pures sensations non verbales de l'extase.

Tout le monde peut et doit pratiquer la méditation au cours de sa vie quotidienne. C'est une pratique particulièrement bénéfique dans la société moderne où des activités harassantes et des distractions sans fin nous écartent constamment des vérités fondamentales. La méditation nous permet d'observer la vie et ses activités avec détachement, de telle sorte que nous pouvons juger des choses dans leur juste perspective. Elle équilibre et clarifie notre vision et ouvre la porte aux perceptions subtiles qui changent nos convictions et notre caractère.

En plus de ses bienfaits spirituels, la méditation a un effet tonique sur notre santé. Elle calme nos émotions et fortifie nos nerfs. En la pratiquant, nous détendons complètement notre corps, apaisons notre esprit, et nous réfléchissons calmement sur nous-mêmes en tant que centre actif du Divin. Nous nous offrons, cœur et âme, au Principe cosmique créateur.

La méditation est un acte de consécration au but cosmique de l'existence. Au cours de la méditation, quels que soient nos désirs, nos pensées, nos impulsions, nos sensations ou nos souvenirs, il nous faut les observer, en faire une analyse patiente, les comprendre, les offrir à Dieu, afin qu'ils puissent être canalisés vers le but final de la vie, c'est-à-dire l'Illumination spirituelle.

Au sixième chapitre de la *Bhagavad Gîta* (les Ecritures saintes hindoues) Krishna déclare : « Parmi tous les chercheurs spirituels, ceux qui pratiquent la méditation me sont les plus chers. » Aussi presse-t-il Arjuna, son disciple, de suivre cette voie.

Après avoir écouté le Seigneur, Arjuna s'écrie, en proie à un grand désespoir : « Je ne vois pas comment atteindre cet état suprême de méditation, mon esprit est si agité et obstiné.

Maîtriser l'esprit me semble aussi difficile que maîtriser le vent. »

Alors le Seigneur Krishna répond : « Sans doute, ô Arjuna, l'esprit est sans cesse en mouvement et il n'est pas facile de le soumettre. Mais il peut être maîtrisé par *Abhyâsa* (la pratique) et *Vairâgya* (le détachement). »

Ainsi, par la pratique répétée de la concertation et par le détachement des sens, l'esprit est contrôlé et les vagues de désir sont contenues. L'esprit est alors dirigé vers l'être intérieur et se trouve rattaché à l'Ame universelle.

Les termes de « détachement » et de « renoncement » ne signifient pas qu'il faille absolument s'éloigner de la société et du monde qui nous entourent. Le détachement est une attitude mûre de l'esprit qui reconnaît la plénitude de la vie dans la libération du joug de toutes les illusions. C'est l'apprentissage d'une attitude réaliste face à la vie et au monde et ce n'est pas la négation de l'expérience, mais l'abandon d'une servitude, causée par l'ignorance.

Selon le yoga, le détachement (*Vairâgya*) concerne le bien suprême de l'humanité. Ce n'est ni une absorption égoïste en son propre ego ni une indifférence envers autrui ou l'humanité. Le non-attachement signifie le détachement mental du désir de posséder et, pardessus tout, de l'orgueil et de l'ego. Pour arriver à cela, il faut avoir le sens du discernement, qui seul détruit l'ignorance. Sans celui-ci, il ne peut y avoir de véritable détachement et sans détachement il ne peut y avoir de progrès dans la méditation.

Toute agitation de l'esprit doit être maîtrisée et contenue par une puissante force de volonté. Pour habituer son esprit à rester calme, d'humeur égale et paisible, il faut orienter sa volonté vers un détachement progressif des objets des sens et des biens temporels. Un proverbe dit : « Ceux qui ne se détachent pas des biens temporels seront toujours tourmentés par eux. » Nous ne devons pas nous identifier avec notre corps, mais avec notre âme qui est le centre de notre conscience. Il faut se rappeler que l'âme est d'essence divine et ce n'est qu'en purifiant l'âme par la pratique du *Vairâgya* (renoncement) que le Divin peut se manifester en nous.

La première phase de la méditation consiste à empêcher l'esprit de se disperser et à éliminer toute distraction en se détachant des objets des sens. Il faut parvenir à un flux continu de la pensée dans une seule direction. Par une volonté sans faille et une pratique régulière, on parvient au résultat désiré.

La deuxième phase très importante de la méditation est l'introspection. En sondant les profondeurs de sa propre personnalité, l'esprit subconscient est de plus en plus activé. Par le pouvoir de discernement, on parvient à ordonner sa vie intérieure et à chasser de l'esprit tous les éléments perturbateurs.

« En dirigeant son esprit à l'intérieur de soi,
on acquiert du discernement et,
par le discernement, on trouve la Vérité. »

Sri Ramakrishna Paramahansa

La phase suivante consiste à se détacher complètement de la partie extérieure de la perception, pour ne méditer que sur la partie intérieure, sur la signification de l'objet de manière à ne faire qu'un avec lui.

Quand la méditation atteint son sommet, l'étincelle divine dans l'homme s'éveille complètement.

Il faut se rappeler que la réalisation du Soi par la méditation est le but ultime du yoga. Plus on est sincère, en s'offrant soi-même au Divin, plus on devient réceptif à son égard. Plus on est purifié dans son cœur par l'absence de désir d'atteindre le but, plus on s'élève au-dessus de l'influence corruptrice des forces négatives. Et, quand le terrain a été bien préparé, c'est-à-dire que le cœur a été purifié et que la vision de la vérité nous a été révélée, nous sommes pénétrés par la Grâce divine.

On demandera : « Comment est-il possible de connaître la nature la plus intime d'un objet, si notre esprit se fond en lui au cours de la méditation ? » Les expériences des Yogis prouvent que la disparition apparente de la conscience de soi signifie réellement la dissolution du rapport sujet-objet et leur fusion dans la conscience.

Au cours d'une méditation profonde sur un objet, nous pouvons arriver à nous identifier totalement à lui, en n'ayant plus conscience ni de son nom ni de sa forme. Cette faculté d'identification nous permet de saisir la réalité cachée derrière cet objet, son essence propre. A ce moment-là, le connaisseur, la connaissance et le connu ne font qu'un.

La phase finale de la méditation est appelée *Samâdhi* par les Hindous, *Nirvana* par les Bouddhistes, *Satori* par les adeptes du Zen, l'union mystique par les Chrétiens. Tous sont d'accord pour admettre que cet état de Supra-conscience est le couronnement de tous les efforts spirituels de l'homme.

PRATIQUE DE LA MEDITATION

Quand on commence à pratiquer la méditation, on découvre que le fait de soustraire l'esprit à ses errements incessants et de le fixer sur un objet n'est pas une tâche facile.

Il y a deux stades préliminaires à toute méditation. Le premier, *Pratvâhârâ*, consiste à se détacher des objets des sens, et le second, *Dharânâ*, ou concentration, consiste à fixer son esprit sur un point particulier du corps ou sur un objet, extérieur ou intérieur.

Quand l'esprit cesse d'errer et qu'il repose calmement sur un objet, alors *Dharânâ* devient *Dhyâna*, ou méditation, au cours de laquelle l'esprit se concentre continuellement, sans interruption, sur son objet.

Il faut se rappeler que le temps passé à méditer doit être peu à peu augmenté, car une trop longue méditation au début, avant que l'on n'y soit habitué, est une cause de fatigue, et doit être évitée.

Parfois, aux premiers stades de la méditation, la contrainte d'aller plus au fond de la conscience intérieure peut mener au sommeil. Cette tendance à s'endormir est souvent la première difficulté qu'il faut vaincre, mais il ne faut pas se décourager, car avec de la patience et de la persévérance, cette habitude se transforme en un état conscient intérieur.

LA POSTURE



PADMASANA



SUKHASANA
(position en tailleur)

Il y a deux impératifs essentiels concernant la posture ou la position de méditation. Il faut que celle-ci soit stable et confortable. On peut choisir le *Padmâsana* (position du lotus), ou bien le *Siddhâsana* (position de l'adepte) ou éventuellement le *Sukhâsana* (position en tailleur). Le plus important est que la tête, le cou et le dos se maintiennent droits, sans aucun effort, les mains reposant sur les genoux, soit en

Jnana-mudra, c'est-à-dire en formant un petit cercle avec le pouce et l'index, soit simplement en tournant les paumes vers le bas, soit en posant une main sur l'autre, paumes ouvertes, sous le

nombril.



JNANA MUDRA
(symbole de la connaissance)

REGULATION DE LA RESPIRATION

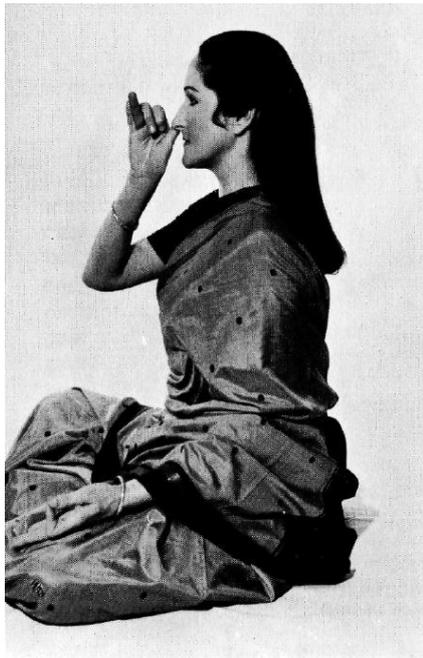
Assis dans une des positions de méditation mentionnées ci-dessus, il faut respirer d'une manière rythmée et harmonieuse suivant la respiration yogique complète. Après avoir exhalé, on inspire en abaissant le diaphragme, en poussant légèrement la paroi abdominale en avant ; on bombe la cage thoracique puis on soulève les clavicules, le tout en un mouvement ondulatoire.

Ensuite, il faut exhaler l'air de nouveau en rentrant d'abord la paroi abdominale, puis en relaxant la poitrine. Répétez un certain temps cette respiration en comptant jusqu'à six ou huit. Vous remarquerez que tout le corps se calme, que le cœur s'apaise. Les nerfs les plus fatigués se détendent et toute agitation mentale cesse.

Après la régulation du souffle, il faut pratiquer le *Prânâyâma Anuloma Viloma ou Nadi-Sodhana* (la respiration alternée) pour équilibrer les courants positifs et négatifs dans le corps, ce qui favorise de façon extraordinaire la méditation.



PADMASANA



ANULOMA VILOMA
(respiration alternée)



ANULOMA VILOMA
(respiration alternée)

ANULOMA VILOMA OU NADI-SODHANA

(RESPIRATION ALTERNEE) SANS KUMBHAKA (RETENTION DU SOUFFLE)

Après avoir exhalé, fermer la narine droite avec le pouce de la main droite et inspirer par la narine gauche. Ensuite fermer la narine gauche avec l'annulaire et l'auriculaire de la main droite et expirer par la narine droite. Puis, sans marquer de temps d'arrêt, inspirer par la narine droite. Fermer la narine droite avec le pouce et expirer par la narine gauche. Cela représente un mouvement complet. Répétez-le de six à douze fois. Le rapport entre l'inhalation et l'exhalation est toujours de 1: 2.

ANULOMA VILOMA OU NADI-SODHANA

(RESPIRATION ALTERNEE) AVEC KUMBHAKA (RETENTION DU SOUFFLE)

D'abord, exhaler complètement, ensuite fermer la narine droite avec le pouce et inspirer par la narine gauche en comptant quatre battements de pouls, retenir le souffle pendant seize

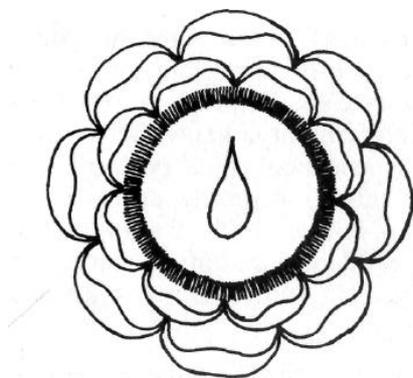
battements, puis relâcher la narine droite en fermant la gauche avec l'annulaire et l'auriculaire (ou à la rigueur avec le médus), et expirer par la narine droite en comptant huit battements. Ensuite, les doigts restant dans la même position, inspirer par la narine droite en comptant quatre battements, puis retenir le souffle pendant seize battements et expirer par la narine gauche en comptant jusqu'à huit. Cela forme un cycle complet. Répétez-le de quatre à six fois.

La proportion correcte entre l'inhalation, la rétention et l'exhalation est 1:4:2. Mais au début il est fermement recommandé de s'en tenir à la proportion de 1 : 2: 2. C'est-à-dire quatre secondes d'inhalation, huit secondes de rétention et huit secondes pour l'exhalation. Il faut ensuite allonger les temps de *Kumbhaka* avec précaution jusqu'à ce que l'on atteigne la proportion correcte de 1 : 4 :2 ; c'est-à-dire quatre secondes d'inhalation, seize secondes de rétention et huit secondes d'exhalation.

Une fois que l'on a atteint ce niveau, on peut s'exercer à cette respiration alternée plus poussée en doublant le temps de cet exercice, ce qui donne 8 : 32 : 16 secondes. Il faut compter encore six mois avant de pouvoir atteindre ce rythme.

Comme *Kumbhaka* développe d'un côté la force spirituelle intérieure, la vigueur et la vitalité, et de l'autre la force de volonté et la détermination, il ne représente pas simplement un élément essentiel du *Prânâyama*, mais également une source de danger pour le cœur et les poumons. Il faut donc s'exercer sous la conduite d'un *Guru* compétent et averti, sinon l'on peut être sûr de courir au désastre.

Quand on a bien pris la posture, que l'on a régularisé sa respiration, on peut commencer la méditation. On peut choisir un symbole spirituel et l'utiliser comme objet de la méditation selon sa foi, sa religion et ses préférences. Mais le plus important est de s'attacher à la signification intérieure et vraie du symbole. Généralement, il est essentiel pour ceux qui débutent de se choisir un objet particulier de concentration en accord avec leur nature et leur situation.



Une méthode très connue consiste à se concentrer sur le centre du cœur, en visualisant l'image d'un lotus, d'une rose ou d'une flamme, qui symbolise la présence de l'amour divin. Alors au centre du lotus, de la rose ou de la flamme, chacun peut visualiser son symbole favori ou la forme de Dieu qui s'accorde le mieux avec sa foi et ses croyances. Un bouddhiste, par exemple, préférera méditer sur une image de Bouddha, la roue, le lotus ou la foudre. Un Chrétien choisira l'image du

Christ, de Marie ou de la croix. Un Israélite choisira l'étoile de David ; un Musulman, le croissant ; un Hindou, l'image d'une divinité comme Shiva (Connaissance suprême), Vishnu (Amour universel), Durga (Puissance divine, Mère de l'univers), K.ali (Destruction des noms et formes illusoires et dissolution de l'ego), Ganesha (Succès et protection) ou bien la syllabe sacrée AUM, etc.

Les difficultés que l'on rencontre dans la vie proviennent soit de notre propre nature, soit de l'environnement et des circonstances, mais, en aucun cas, on ne peut les surmonter seul. C'est le *Guru* qui nous aide à nous libérer. Ainsi, par exemple, quand un *Guru* initie quelqu'un, il lui transmet un *Mantra* spécifique (formule sacrée) auquel il insuffle une force spirituelle, et qui pénètre l'être intérieur de son disciple. Voilà pourquoi les *Mantras* tirés seulement des livres ne peuvent pas nous apporter tout le progrès spirituel.

LE MANTRA

Le mot *Mantra* dérive de la racine sanskrite *mon* qui signifie penser au Divin et de cette autre racine *tra* qui signifie protéger. Ainsi, *Mantra* signifie un pouvoir divin qui protège. En méditant sur un *Mantra* donné (mots et sons qui ont une signification et un pouvoir spirituel), nous pouvons parvenir à la libération.

Une fois que l'on a reçu un *Mantra* d'un *Guru*, il faut le fixer au centre de sa conscience et en faire le pivot de sa vie. Ce qui est important n'est pas l'appréciation philologique d'un *Mantra*, mais la manière dont il transmet un contenu spirituel. Ce transfert se fait sur le plan de l'intuition et non pas de la pensée raisonnante. La traduction exacte d'un *Mantra* n'est ni possible ni absolument nécessaire, ce qui importe c'est de connaître le climat spirituel dans lequel le *Mantra* a pris naissance, car cela aide à établir le contact avec la puissance spirituelle qu'il porte.

Il faut répéter constamment le *Mantra* au cours de la méditation en prêtant une attention intelligente à sa signification profonde. Pendant la journée, la vérité et l'esprit d'amour qui y sont contenus doivent se manifester dans toutes nos actions et devenir une force dynamique et une source de fermeté, d'inspiration et de protection divine contre les influences adverses. De cette façon, on s'entoure peu à peu d'une force spirituelle invisible et invincible qui s'oppose aux forces hostiles et diaboliques.

OM Sri Ganeshaya Namah

C'est un *Mantra* très puissant qui précède souvent en Inde la prière, la méditation ou une autre pratique spirituelle. Il est le *Mantra* du succès, de la réussite, de la fortune, de la connaissance et de l'illumination.

La répétition de cette invocation libère des obstacles et permet d'obtenir le succès dans la voie spirituelle et dans n'importe quel nouveau travail positif.

Tât Twam Asi

Si l'on répète au cours d'une profonde méditation : *Tat tuant asi, Tat tuant asi* («Tu es cela, tu es cela»), on réalisera l'unité fondamentale du « soi » avec l'Âme universelle.

Sat-Cit-Ananda :

Par la répétition de ces mots on peut parvenir à réaliser l'Existence éternelle, la Connaissance suprême et la Béatitude infinie.

AUM Brahman Shantam Shivam Advaitam :

La répétition de ce *Mantra* permet de saisir que la Réalité dans son unité et son harmonie est l'union de l'être et du devenir du temps et de l'éternité.

AUM Mani Padme Hûm :

Ce *Mantra* d'origine sanskrite est couramment utilisé au Tibet. Dans la tradition de ce pays la signification de AUM est la même que dans toutes les traditions hindoues. C'est l'expérience de la totalité dans son état subtil. Celui qui prononce AUM sort de son individualité, pour ainsi dire, se libère, brise l'enveloppe de son ego et devient partie du Tout, de l'Infini.

Mani symbolise la force rayonnante de l'état d'illumination.

Padme veut dire le lotus (la pureté) de son propre cœur.

La syllabe *Hûm* est toujours jointe à celle de AUM(OM).

AUM, c'est la vibration qui jaillit des profondeurs de l'être.

On peut parvenir à l'aide de ce jaillissement jusqu'à l'infini.

Hûm est l'infini dans le fini, l'intemporel dans le temps.

Il faut passer par l'expérience de AUM pour atteindre et comprendre celle de *Hûm*.

OM Shanti Shanti Shanti :

L'univers entier est rempli d'une paix ineffable, est aussi une formule très fréquemment utilisée.

Il ne faut pas oublier que chaque *Mantra* est le symbole verbal d'une divinité particulière. Si l'on répète donc un *Mantra* en fournissant un effort constant pour s'identifier avec lui, on finit par être investi du pouvoir de la divinité que ce *Mantra* représente.

La répétition constante d'un *Mantra* et la concentration sur sa signification libèrent des impuretés mentales et calment les émotions vitales. L'esprit est harmonisé et la conscience intérieure baigne dans la félicité.

Chaque *Mantra* possède une vibration sonore qui agit sur les centres psychiques. Le *Mantra* est donc un des plus puissants moyens dont on dispose pour accroître la concentration, la dévotion et pour mettre en mouvement l'énergie pure enfermée dans les centres psychiques, afin d'éveiller les forces latentes.

AUTRES MODES DE MEDITATION :

Abandon de soi ou don de soi :

Toutes nos actions doivent être accomplies comme un don de soi sur l'autel de l'Être suprême. Quelle que soit la nature de notre action, que nous mangions, parlions, soyons pris dans une activité sociale, écrivions, fassions des recherches, soignons un malade ou aidions les autres, etc., nous devrions accomplir tous ces actes comme un don de nous-mêmes à l'infini.

Amour cosmique ou Amour universel:

Il consiste à remplir le cœur de l'esprit d'unité avec le tout de l'existence, en irradiant cet amour vers toutes les créatures vivantes qui sont, toutes au même titre, des manifestations différentes d'un même Univers.

Imaginez qu'il y ait un espace dans votre cœur et qu'au centre de cet espace il y ait une flamme en train de brûler. Imaginez que cette flamme est votre propre âme et qu'il se trouve à l'intérieur de cette flamme une autre lumière resplendissante qui serait l'Ame de votre âme — « Dieu ».

MEDITATION SUR AUM (OM)



D'après la philosophie hindoue, la syllabe AUM qui est un son naturel est le principe sonore primordial, le Verbe. Ces trois syllabes prononcées ensemble couvrent le début, le milieu et la fin des sons vocaux. Quand elles sont psalmodiées correctement, elles apportent la paix et l'harmonie. Cela est un des moyens les plus sûrs pour maîtriser l'esprit.

Spirituellement, « A » est la pure Grâce toute-puissante, « U » est l'Univers des êtres envahis par la Grâce, et « M » est l'Homme en qui réside l'âme ou l'élément Divin. Ainsi, les âmes individuelle, universelle, et transcendante sont envahies par l'Ame unique qui est le Tout, et le Tout-dans-le-Tout.

AUM est également connu en tant que *Prânâvâ* et désigne ce qui imprègne la vie, circule dans le *Prânâ*, ou souffle vital.

A l'origine, ces trois syllabes A-U-M consistaient en trois sons distincts recouvrant tous ceux de l'Univers. En sanscrit A-U joints ensemble deviennent O, donc on prononce Au-M = OM.

Cet AUM est le symbole de l'Infini, de la Réalité suprême sous forme de son. Il représente la source de toute Lumière et de toute Connaissance. C'est le symbole de l'Absolu, la vibration primordiale à partir de laquelle le monde a été créé.

Les Yogis affirment que la répétition de AUM accompagnée du flux rythmé de la respiration harmonise les vibrations internes et régularise les courants de l'énergie vitale opérant dans le corps. Ainsi, les fonctions mentales sont équilibrées, les *Chakras* sont activés, ce qui éveille les forces latentes. En outre, par la répétition du *Mantra* AUM, la puissance d'introspection se manifeste toujours davantage et tous les obstacles mentaux et physiques commencent à disparaître.

D'après le *Védanta*, AUM recouvre la triple expérience de l'homme, c'est-à-dire ses différents états de *Jagrit-Avastha* (éveil), de *Swapna-Avastha* (rêve) et de *Sushupti-Avastha* (sommeil profond). « A » représente l'état de veille où l'on expérimente le monde brut des sens. « U » représente l'état de rêve où l'on éprouve les expériences du niveau astral. « M » représente l'inconnu ou état de profond sommeil au cours duquel l'intelligence et la conscience de la personnalité disparaissent. Le Soi se situe au-delà de ces trois états. Le signe en forme de croissant et le point placés sur le AUM représentent un quatrième état, *Turîya-Avastha*, soit la Conscience pure où les trois états mentionnés ci-dessus se fondent comme les vagues dans l'océan. C'est l'état de *Samâdhi*, ou de Supra-conscience. AUM est donc le *Mantra* de l'esprit introverti qui permet de dévoiler le Soi qui est le substrat de l'Univers.

AUM désigne la Réalité sous-jacente, la Vérité éternelle, le Soi indestructible. En le psalmodiant, il faut se plonger, âme et corps, dans le vrai Soi et se fondre dans la Conscience pure. De toute façon, en méditant sur AUM, un Yogi dépasse, un à un, tous les niveaux jusqu'à ce qu'il atteigne le dernier stade, celui où l'âme libérée de tous ses liens se fond dans la Conscience cosmique. Cet état s'appelle *Samâdhi* ou Supra-conscience.

Le *Samâdhi* est un état qui se situe au-delà de tous les états conscients, un état d'immobilisation complète de toutes les pensées, émotions et activités, à la fois physique et mental. Au fur et à mesure que la concentration s'approfondit en méditation, l'ego de l'homme se dissout peu à peu et son identité se fond dans l'Entité unique universelle. Quand cet état ineffable est atteint, la conscience du Soi universel se dissipe également et devient Conscience transcendante ne faisant plus qu'Un avec Dieu. Cet état d'expérience est celui par lequel on réalise en soi-même *sat-chit-ananda*, c'est-à-dire l'Existence absolue, la Connaissance absolue et la Béatitude absolue.

Il y a sept niveaux de *Sadhana* (pratique) qui permettent d'atteindre cet état :

1. Le premier niveau est *Subhecha*, quand on désire ardemment la vérité et que l'on apprend à différencier le permanent de l'impermanent.
2. Le second niveau est *Vicharana*, quand on a bien assimilé ce que l'on a lu et entendu à propos de la vérité et que, ayant complètement maîtrisé le corps physique et les sens, l'on arrive à réaliser cette vérité.
3. Le troisième niveau est *Tanumanasa*, quand on fait converger toutes ses facultés mentales sur un seul point du niveau Divin.
4. Le quatrième niveau est *Satvapatti*, quand on a détaché son esprit de tous les désirs et de toutes les passions, et que l'on a alors atteint l'état de *Sauva* ou de pureté. A ce niveau, l'intuition remplace l'entendement.
5. Le cinquième niveau est *Asamsakta*, quand on résiste aux pouvoirs psychiques (*Siddhis*).
6. Le sixième niveau est *Pararthabhâvana*, quand les manifestations du monde extérieur ne semblent pas exister.
7. Le septième niveau est *Turiya*, quand on ne voit rien d'autre si ce n'est Dieu à qui on s'intègre.

Aux quatre premiers niveaux, la dualité qui se manifeste dans la conscience existe toujours. Au trois derniers niveaux, l'individualité ou la conscience du « Moi » se fond dans la Conscience universelle, de même qu'une goutte d'eau se fond dans l'océan et ne fait plus qu'un avec celui-ci.

Par le discernement, la concentration et la méditation, l'homme s'éveille pleinement. Il développe toutes ses forces latentes et peut atteindre la plus haute réalisation de la vie, l'Illumination suprême.

AUM TAT SAT

Aum Tat Sat est la forme abrégée de la prière védique : *Aum Tai Sai Brahmaṛpanamastu* qui signifie : Que cela soit dédié à Brahman (Réalité suprême). Cette prière est utilisée en Inde pour invoquer la Réalité suprême et lui demander son aide pour atteindre la perfection.

PENSEES DES GRANDS SAGES A MEDITER

« En nous se trouvent l'âme-Dieu et l'âme-homme. Les Sages savent que cette dernière n'est que l'ombre de la première qui est le seul véritable soleil. »

Katha-Upanishad

« Le *Guru* est celui qui tient la torche et exerce son influence spirituelle sur quelqu'un. Tout le monde peut prétendre pouvoir enseigner, mais le véritable *Guru* est celui qui transmet son esprit au disciple afin qu'il progresse. Le *Guru* infuse dans le disciple le pouvoir de penser, en lui livrant le mot sacré appelé *Mantra*. Rien ne peut donc être accompli sans un *Guru*. »

Upanishads

« Rien qu'un moment d'intimité avec le Sacré suffit à construire un navire pour traverser l'océan de la vie. »

Upanishads

« Rien ne peut être accompli dans la vie sans concentration. »

Swami Vivekananda

« Si les hommes sont insolents et vils, déloyaux et cruels les uns envers les autres, s'ils sont malheureux dans leurs relations personnelles et s'ils ne réussissent pas à se comprendre mutuellement, c'est parce qu'ils restent trop à la surface de la vie et qu'ils ont perdu contact avec les profondeurs. »

Swami Vivekananda

« Nous sommes ce que nos pensées nous ont faits, aussi prenez garde à ce que vous pensez. Les mots sont secondaires. Les pensées vivent et voyagent au loin. Chacune de nos pensées portent l'empreinte de notre caractère. »

Swami Vivekananda

« Ne vivez jamais ni dans le présent ni dans le futur, mais vivez dans l'éternité. Celui-là œuvre mieux qui n'est pas assujetti au temps. »

Upanishads

« Le commun des gens parlent pendant des heures de religion, mais ils n'agissent jamais en conséquence, alors que le Sage parle très

peu, mais sa vie entière est religion, transformée en action. »

Upanishads

« La Divinité ne s'offre qu'à ceux qui s'offrent eux-mêmes à la Divinité. »

Sri Aurobindo

« L'absolu coule dans la forme et la forme retourne à l'Absolu. En l'homme, la terre et le ciel se mêlent, deviennent vie et lumière. »

Swami Nityabodhananda

« Ce n'est ni en parlant, ni en discutant ni en lisant des livres, ni même en laissant l'intelligence prendre de grands envols que l'on pourra comprendre le Soi. »

Katha-Upanishad

« Ce sont l'esprit et le corps, œuvrant ensemble, qui font que nous nous sentons un individu ou une personne à part. Dans le silence de la méditation, nous sommes proches de la Conscience cosmique. »

Ramana Maharishi

« Ce n'est qu'en réfléchissant profondément sur ce que nous sommes véritablement dans notre for intérieur, que nous pourrions répondre à la question: «Qui suis-je ?» Nous n'y arriverons pas par l'observation et la vision extérieures, mais uniquement en nous assimilant consciemment à notre réalité la plus intime. »

Ramana Maharishi

« Nous n'établirons pas la paix sur terre par des planifications économiques ou des combinaisons politiques. Seul celui qui est pur dans son cœur peut, en favorisant l'accord mystique des esprits, faire triompher la justice et l'amour. »

Swami Vivekananda

« La lumière chasse les ténèbres, de même la connaissance chasse l'ignorance. »

Swami Vivekananda

« Si vous voulez rencontrer Dieu, servez d'abord l'homme. »

Mahatma Gandhi

« Autant de croyances, autant de voies. »

Shree Ramakrishna Parmahansa