

Collection « Spiritualités vivantes »
fondée par Jean Herbert
Nouvelles séries dirigées par Marc de Smedt

CHANDRA SWAMI

L'Art de la réalisation

**Présenté par Yvan Amar
Introduction de T. N. Bhan**

© Editions Albin Michel S.A., 1985
22, rue Huyghens, 75014 Paris
ISBN 2-226-02468-9 ISSN 0755-1711

Cette traduction est dédiée à la mémoire
de Baba Bhuman Shah, mystique et saint
de l'Inde au XVIII^e siècle, en gage de profonde
affection et d'infinie gratitude.

Chandra Swami

Table

Préface	3	
Introduction	7	
Chapitre I : Dieu existe-t-il ?	9	
Chapitre II : Dieu peut et doit être connu	5	
Chapitre III : les qualifications fondamentales	19	
La sincérité	La pureté	La discrimination
Le dépassement	La maîtrise de soi	Le travail désintéressé
La pensée métaphysique	L'abnégation	La persévérance
Chapitre IV : la contemplation spirituelle et la méditation	38	
I. La méthode négative	39	
II. La méthode positive	La forme divine comme support Le nom divin comme support Une idée comme support	
III. Une troisième méthode	42	
La méditation	Quelques exercices de concentration	
Quelques dangers	45	
Les principaux obstacles et adjuvants	47	
Les obstacles	Le vagabondage du mental - Le sommeil Les tentations des plans subtils L'attitude outrancière	
Les adjuvants	La nourriture - Le pranayama - Le lieu et le moment La régularité - Le guide spirituel - Le svadhyaya Une vie équilibrée	
Chapitre V : quelques expériences intérieures	56	
Chapitre IV : la prière	59	
Chapitre VII : commence ici et maintenant	61	
Glossaire	64	

Préface

Il y a trois siècles, dans le Punjab occidental (aujourd'hui le Pakistan), vivait un mystique du nom de Baba Bhuman Shah (1687-1747). Il appartenait à la lignée des Udasins. La portée de sa réalisation et l'universalité de sa vision attiraient à la fois hindous et musulmans, qui venaient chercher à son contact une orientation spirituelle et la paix intérieure. Il vivait entouré de disciples et autres chercheurs de vérité. Sa réputation s'étendit de plus en plus loin tout au long de sa vie et, à l'époque de sa mort, il était le chef spirituel d'une vaste communauté religieuse. Plus tard, sur les lieux où il avait vécu, se construisit un village qui aujourd'hui encore s'appelle Village Bhuman Shah. Le smadhi (la tombe) de Baba Bhuman Shah est toujours là, dans le village, et quelques musulmans viennent y prier (les hindous ayant émigré après la division de la région en 1947).

C'est dans ce même village que le 5 mars 1930 naquit Suraj Prakash — aujourd'hui Chandra Swami. Ses parents étaient simples et religieux. La dévotion et la ferveur spirituelle de sa mère laissèrent une impression indélébile sur le cœur sensible de l'enfant. Chandra Swami raconte parfois comment, lorsqu'il était petit, sa mère le faisait s'asseoir et lui lisait des passages de la Gîta et du Gurubani.

Déjà, enfant, Suraj Prakash était naturellement attiré par la tombe de Baba Bhuman Shah près de laquelle il passait de longues heures en méditation, perdant parfois toute conscience du monde extérieur. C'est au cours de l'une de ces méditations qu'il rencontra en esprit Baba Bhuman Shah, qu'il appelle aujourd'hui affectueusement Baba Ji, et dont la grâce sera à l'origine, dira-t-il plus tard, de toutes les transformations spirituelles par lesquelles il passera au cours de sa Sâdhanâ. Les darshans (dans ce sens, visions ou rencontres intérieures au cours d'expériences spirituelles) vont devenir réguliers. A cette époque, Suraj Prakash n'étant qu'un enfant, ces darshans ne prenaient pas la forme d'enseignements métaphysiques, mais étaient plutôt ressentis comme une influence spirituelle à un niveau profond de son être, ce qui à aucun moment ne sembla le troubler physiquement ou psychologiquement. Au contraire, Suraj Prakash était un enfant équilibré et en parfaite santé. Il se distingua même en athlétisme et devint capitaine d'une équipe sportive durant ses études secondaires.

Au cours de ses études à l'université de Lahore, à l'occasion des vacances d'été et alors qu'il était revenu dans son village, un incident eut lieu qui changea toute sa vie. Plusieurs nuits de suite, Baba Ji lui apparut en rêve, se tenant droit devant lui, plongeant son regard dans le sien et lui rappelant leur association intime au cours de vies passées. En même temps, Baba Ji apparut en rêve une nuit au père de Suraj Prakash et lui dit :

« Suraj est mon fils spirituel. Il lui faut renoncer aux liens familiaux et poursuivre en cette vie sa Sâdhanâ spirituelle. Consacre-le-moi et je pourvoirai à tous ses besoins. » Le père dans son rêve fut si impressionné par l'apparition de Baba Ji qu'il accepta sa proposition. Mais le lendemain au réveil, il décida que son rêve n'avait aucune importance et l'oublia tout simplement. La nuit suivante, Baba Ji lui réapparut dans un nouveau rêve et le confronta à un incroyable marché :

« Tu ne sembles pas vouloir m'obéir. Comment peux-tu oser traiter tes rêves comme des phénomènes sans importance et trahir la promesse que tu m'as faite ? Le résultat, c'est que maintenant ton fils est mort. » Et en effet, Suraj Prakash apparut à son père allongé sans vie sur son lit. Baba Ji reprit :

« Préfères-tu l'avoir mort auprès de toi ou me le donner vivant ? » A ces mots, le père se mit à pleurer. Baba Ji le consola et lui promit que le jeune garçon vivrait toute sa vie sous sa protection si lui-même voulait bien lui obéir et veiller à ce que tout d'abord, dès le matin, il prenne contact avec le chef de la communauté religieuse Mahant Shri Girdhari Dass Ji, le dixième successeur en ligne de Baba Bhuman Shah, ensuite à ce qu'il tienne sa promesse de consacrer son fils au service de Baba Ji et de ne mettre aucun obstacle sur son chemin.

Au réveil le père informa sa femme de ses rêves et quoiqu'un peu effrayés, tous deux décidèrent de rendre visite à Shri Girdhari Dass Ji. A leur grande surprise, celui-ci les attendait et avant même qu'ils prennent la parole, leur dit qu'il savait pourquoi ils venaient le voir, parce que Baba Ji lui était apparu en rêve à lui aussi. Après quelques jours de délibération et de discussions avec les membres de la famille, Shri Girdhari reçut Suraj Prakash au sein de sa communauté le 15 juin 1947, changea son nom de Suraj Prakash en Chandra Prakash et lui transmit montra diksha, l'initiation au mantra, le faisant ainsi entrer dans l'ordre des Udasins.

Ce ne fut pas qu'un simple changement de nom. Toute sa vie fut, par cette cérémonie, radicalement transformée. Il sentit monter en lui une grande ferveur religieuse et c'est au cours des jours qui suivirent qu'il décida pour lui-même de faire de la réalisation du divin, et d'elle seule, le but de sa vie.

Deux mois plus tard, l'Inde connaissait une des plus grandes crises de son histoire : le pays était divisé et les hindous durent émigrer de la région qui est aujourd'hui le Pakistan, laissant derrière eux non seulement leurs foyers, mais aussi les lieux de leur culte.

En Inde, Chandra Prakash poursuivit ses études, encore que son esprit fût plus porté vers la méditation. Il allait souvent rendre visite aux sages et mystiques de sa région pour écouter leur enseignement. Comme il suivait cependant ses cours régulièrement, il obtint un diplôme en sciences et continua à étudier en vue d'une maîtrise. Mais il découvrit alors qu'il était décidément trop orienté vers la méditation et trop peu vers les études universitaires pour hésiter à renoncer à ces dernières. Aussi, après une nouvelle année d'études en vue de sa maîtrise, Chandra Prakash quitta l'université et se consacra entièrement à la vie religieuse.

Swami Krishna Dass, un Udasîn du Cachemire (aujourd'hui prieur de l'ashram Shri Chander Chinar, à Srinagar), eut une grande influence sur lui alors qu'il se trouvait à l'université. Sa simplicité, son cœur d'enfant et sa sagesse spirituelle impressionnèrent profondément Chandra Prakash. Celui-ci demanda alors au sage de le consacrer moine. Swami Krishna Dass Ji accepta et lui remit la robe : il était devenu Chandra Swami.

Huit années suivirent d'une intense Sâdhanâ. Après avoir voyagé à pied pendant plusieurs mois dans les Himalaya, Chandra Swami se rendit au Cachemire où il vécut alternativement l'hiver dans une grotte isolée sur les bords de la rivière Tawi, près de Jamu la capitale d'hiver du Cachemire, et l'été dans une sorte de cellule portative en bois, sur une pente du mont Hari Parbat, le lieu saint consacré à la Devi — la Déesse — (un sidh pith, lieu de pouvoir, où de nombreux saints avaient atteint Sidhi — la réalisation suprême —), près de Srinagar, la capitale d'été. Durant ces huit années, le jeune Swami plongea littéralement dans les profondeurs de son être et pratiqua la méditation ainsi que le prânâyâma. C'est au cours de ces années qu'il eut la vision des frères Kumara (les quatre Rishis : Sanak, Sanan-dana, Sanatana et Sanata, qui furent les fonda-

teurs de l'ordre des Udasins), et qu'il reçut d'eux directement la très haute initiation au montra, qu'ils récitaient eux-mêmes continuellement, et c'est sous leur direction que Chandra Swami pratiqua le montra sans interruption durant une période de mille nuits consécutives.

Il connut de nombreuses expériences spirituelles dont deux rencontres avec le Christ et une avec Ramana Maharishi, qui était alors mort et dont il n'avait jamais entendu parler. Ce ne fut que plus tard, quand il vit une de ses photos, que Chandra Swami reconnut l'homme de sa vision. H eut également une vision d'Hermès Trismégiste, dont il décrivit l'étrange coiffure alors qu'il n'avait jamais vu de sa vie la coiffure d'un pharaon, une autre de Sri Aurobindo et d'autres de plusieurs divinités hindoues, telles que Ma Durga chevauchant le tigre et Shiva qu'il vit émerger du lingam sacré pour prendre la forme de Baba Sri Chand Ji — l'un des plus grands sages et interprètes de la tradition udasin.

Plus tard, il dépassa tous ces différents plans et ses visions s'espacèrent; elles furent remplacées par une joie profonde qui ne fit qu'augmenter avec le temps. Puis une paix inexprimable, au-delà de toute compréhension, s'empara de lui ; il avait enfin réalisé et reconnu YAtman comme étant sa véritable nature. Il avait vingt-neuf ans et il décida alors d'aller vivre dans une île forestière, sur les bords du Gange, à proximité de Hardwar, la ville sainte du nord du pays.

Il vécut plus de huit années sur cette île, dans une hutte en chaume et plus tard, dans une sorte de bungalow en bois. Ses disciples ne pouvaient le voir souvent, l'accès à la hutte étant difficile et incertain à cause des inondations fréquentes du Gange et de la proximité d'animaux sauvages. Où beaucoup s'arrêtent dans leur quête de la Vérité, Chandra Swami continua. « Si la réalisation du Soi est une expérience spirituelle importante, écrit-il, elle ne représente pas cependant l'accomplissement ultime; elle n'est que l'expérience de l'un des aspects de Dieu : le nirguna brahman, ou Soi passif et immuable. »

Petit à petit, ce nouvel état de conscience s'élargit pour assimiler l'univers tout entier, et Chandra Swami, passant par de nouvelles expériences, réconcilia en lui-même les deux aspects du Divin : le Soi passif et immuable, ou nirguna brahman et l'action universelle, ou saguna brahman. Ils devinrent une seule et même conscience, celle du délivré vivant, dont la demeure est le sahaja, ou vie spontanée, qui transcende tous les états de conscience en même temps qu'il les comprend tous. Chandra Swami avait enfin atteint son but le plus cher, et il avait tout juste trente-cinq ans. Le charme (Maya) de l'illusion était définitivement rompu, la vie divine, la Lila, au-delà des commencements s'écoulait librement. La vie de Chandra Swami était maintenant une réponse spontanée à toutes les situations. L'intuition supramentale guidait tous ses actes. Il reconnaissait humblement et sans hésitation que la grâce de Baba Ji, maître de son cœur et de son âme, était la source de son inspiration, de toutes ses expériences intérieures et de son accomplissement spirituel.

Durant la mousson de 1970, des changements dans le cours du Gange rendirent inaccessible la hutte où vivait Chandra Swami. Ses disciples le supplièrent de s'installer sur l'autre rive du Gange. Il accepta et ils lui construisirent un petit ashram auquel ils donnèrent le nom de Sewàk Niwas (la Demeure des Serviteurs), et qui plus tard, en 1975, devint Seekers Trust. Le Swami y vit toujours. Invité par des disciples de l'étranger, il a depuis voyagé en Europe, mais ces changements ne sont en rien affectés.

Depuis vingt ans, il observe le silence six mois par an. Les disciples sont peu nombreux, son enseignement, le rayonnement de sa joie, de son amour, le sens de l'humour, la simplicité de

réponses qui sont pour lui l'évidence... Il révèle aussi à quelques-uns le montra qu'ils utiliseront dans leurs méditations. Le rencontrer est un rare privilège.

Vers le milieu des années 60, ses disciples lui demandèrent d'écrire un livre et c'est ainsi qu'il écrivit en anglais *The Practical Approach to Dwi-nity*, traduit maintenant en français sous le titre de *L'Art de la Réalisation*, et loué en ces termes par A. Osbome, le disciple renommé de Ramana Maharishi : « Parmi les publications de l'époque, ce petit ouvrage se détache par sa clarté. L'auteur y parle avec la même autorité de la théorie et de la pratique et fait preuve à la fois de compréhension et de bon sens, condamnant de la même façon ceux qui font de la Voie tout juste un sujet de conversation et ceux qui en sont des fanatiques. Il est évident que sa grande expérience des choses lui permet de faire la part de ce qui doit être délaissé et de ce qui doit être recherché... »

Ce livre est le premier ouvrage de Chandra Swami traduit en français. Que soient remerciés ici tout particulièrement Annie Delcroix, René Allar et Micheline Laguillhomie pour leur participation respective à la traduction.

Swami Ananda Chetan (Yvan Amar)

Introduction

Il y a presque dix ans déjà, je grimpais une colline, me rendant au sommet où une tente était dressée à l'ombre d'un mûrier. Le soleil, qui était près de disparaître, embrasait l'horizon de mille tons d'or au-dessus des montagnes majestueuses qui entourent la vallée du Cachemire. La verdure de la mi-été qui recouvrait les prés, les bois et les pâturages créait tout alentour une sorte d'enchantement. Juste à l'opposé de la colline, à quelque distance, un lac reflétait la douceur de la soirée et la symphonie de ses couleurs. Il régnait dans l'air une immobilité et un silence qui semblaient vouloir apaiser toutes choses et tous êtres.

Comme j'atteignais le sommet de la colline, j'y trouvai quelques jeunes hommes assis tranquillement en demi-cercle et faisant face à un asana vide qui était au pied d'un arbre. A l'exception du murmure de la brise à travers les feuilles et quelques branches du mûrier, tout était silencieux. Même les moutons dispersés sur les deux flancs de la colline étaient immobiles. Je me joignis au petit groupe silencieux et sans même que je m'en rendisse compte le silence et l'immobilité des lieux m'enveloppèrent. Après un moment je devins conscient d'un léger mouvement à l'intérieur de la tente. Bientôt le rabat se souleva et une gracieuse silhouette revêtue de la robe des sanyasins apparut et se rendit jusqu'à l'asana. Nous nous levâmes tous et nous inclinâmes. Comme le Swami était assis il me sembla être une douée flamme chaleureuse. Ses yeux reflétaient la tranquillité de son esprit. C'est ainsi que m'apparut Chandra Swami et je l'aimai dès le premier instant où je le vis.

Mes visites au saint se firent de plus en plus fréquentes et après quelque temps je devins un de ses visiteurs habituels. Au fur et à mesure que les soirées passèrent, je m'attachai de plus en plus à Chandra Swami. Il se révéla à moi dans toute sa vérité. Soir après soir il parla de Dieu, du renoncement, de la pureté de l'esprit, de la réalisation du Soi, des saints et des sanyasins. Je m'étais informé de tout cela auparavant et j'avais écouté plusieurs maîtres sur ces sujets, mais jamais je ne m'étais intéressé à eux comme en ces jours où j'écoutais le jeune sadhu. Il rendait simple tout ce qui jusque-là m'avait paru difficile et son langage était clair et simple. Sous le mûrier Chandra Swami parlait régulièrement à ses disciples. Le nombre de ceux-ci augmentait chaque jour et bientôt certains dirent que Chandra Swami était Bhagwan Vyasa réincarné pour venir en aide à la génération perdue du Kali-Yuga. Personne ne vint jamais l'écouter sans revenir peu après.

Sa sincérité, sa simplicité, son amour des autres et sa dévotion impressionnaient chacun. Même les non-croyants en le voyant et en l'écoutant étaient troublés et avaient des doutes quant au sens de leur vie. Il serait intéressant de se souvenir de la façon dont certains de ses discours débutaient. Ils ne démarraient jamais selon un plan précis. Il commençaient à partir d'un rien : une conversation de peu d'importance touchant à quelque chose de très ordinaire. Une étincelle suffisait et la flamme s'élevait. Le Swami parlait jusque tard dans la nuit et les étoiles et la lune se joignaient au public.

Ceux d'entre nous qui ont eu la bonne fortune de le rencontrer ne l'oublieront jamais. Il est le souffle de leur vie, la vie de leur être. Alors que j'écris ces mots et m'incline en esprit devant lui avec révérence, je sais que je ne suis que la poussière de ses pieds. Le présent volume est l'histoire d'un pèlerin emporté à jamais sur la voie divine. Le lecteur ne peut pas douter de la véracité de son récit. En fait, c'est cette rare qualité de l'expérience vécue

qui distingue ce livre de tant d'autres qui traitent de la spiritualité. Il serait futile de tenter de définir Dieu par la logique. Arguments et intellectualisme ne peuvent en aucun cas expliquer l'inexplicable. L'intelligence humaine, si étendue qu'elle soit, est limitée et en tant que telle, elle ne peut mesurer l'incommensurable. Toute nouvelle découverte dans le domaine scientifique ajoute à notre conviction des pouvoirs illimités du Créateur et des limites de l'effort humain. L'homme est aujourd'hui plus que l'homme, il est pourrait-on dire un ange ou un dieu qui fait des miracles, mais hélas, il est en même temps de plus en plus conscient à la fou du mystère et de l'immensité du Pouvoir qui contrôle l'univers. Au fur et à mesure qu'il va plus avant dans l'espace il ne peut que dire de lui-même : « J'ai tant fait et pourtant c'est si peu. »

Les sages de tous les âges et de tous les lieux ont montré que nous pouvons saisir l'inexplicable source de la création en suppléant à la raison par la foi et l'amour, en substituant à l'argument la pratique, en somme « en jetant son cœur dans le feu de l'amour », ainsi que le disait la grande yogi B. C. Laleshwari qui vécut au XIVE siècle. L'ouvrage de Chandra Swami est une description de ce qui précède et de là émanent sa spontanéité et sa simplicité. Après l'avoir lu une première fois nous ne pouvons que le relire. Son attrait est puissant même du point de vue littéraire. Ce récit du pèlerin de Dieu ne serait pas aussi intéressant s'il n'était pas un récit d'amour sincère et profond. L'aimé est Dieu : non existant, invisible, irréel, fictif, pourriez-vous dire, mais pour l'amant il est réel, visible en tous lieux, aimable et séduisant. L'objet de son amour a rendu Chandra Swami étranger à tout autre objet d'amour dans le monde. Il s'est donné à lui sans réserve et s'est lancé sans hésitation dans l'aventure qui consiste à vouloir lui ressembler. Même les athées ne peuvent s'empêcher d'être touchés par la sincérité de ses convictions. Quelques-uns des chapitres de son livre même ne manqueront pas d'inspirer de nouvelles idées à certains.

Ce livre a une valeur parce qu'il aiguise notre conscience de la perception spirituelle. La nervosité et l'angoisse du monde moderne justifient le besoin de cette perception, mais ce qui est plus important encore, c'est que la science moderne, à l'heure même de son saut gigantesque vers l'avant, fait preuve d'une tendance irréfutable à ignorer qu'elle dépend entièrement de la perception sensorielle; elle refuse de voir les limites du monde objectif. L'atome est en processus de dissolution et si la course continue le monde pourrait bien un jour ressentir les effets d'une main mystérieuse.

Un grand mouvement sans but semble embrasser l'univers; tout se meut dans de vastes espaces, mais dans quel but? On peut appeler ce mouvement « mouvement perpétuel et sans but » mais on peut aussi l'appeler, ainsi que les sages de l' Himalaya, « la libre volonté de Dieu ». Si l'on choisit de penser en ces derniers termes la sagesse de la spiritualité devient saisissable. C'est cette sagesse que l'on trouve dans le livre de Chandra Swami qui, en fait, est une synthèse des Shastras, des Upanishads, des Vedas et delà Gîta. Après sa lecture vous vous sentirez riches d'une grande moisson spirituelle. Chandra Swami nous fait prendre conscience de notre plus haute responsabilité : celle de nous connaître nous-mêmes. Dès que les premiers rayons de sa pensée nous atteignent toutes les questions relatives à Dieu et à l'âme ne cessent de se presser dans notre esprit.

Faisons leur face courageusement et suivons le Maître.

T. N. BHAN. Srinagar Mai 1969

Professeur de littérature anglaise, Université gouvernementale, Sri Partap Srinagar, Cachemire

I. Dieu existe-t-il ?

Dieu existe. Il est tellement évident qu'il n'est nul besoin d'un témoignage pour l'établir. Aucune preuve ne peut renforcer son Être, comme aucune réfutation ne peut l'amoindrir. Il est possible de prouver ou de réfuter n'importe quoi, excepté Lui.

Dieu demeure en nous comme notre véritable soi. Le soi est évident de soi. L'existence de notre propre soi nécessite-t-elle une démonstration ? Le sentiment le plus immédiat de chacun : « Je suis », n'est pas une illusion, mais une réelle expérience intuitive. D'autre part, s'il arrivait à quelqu'un de se dire : « Je ne suis pas », il nierait ce qui seul est réel et vrai. Si une personne en venait à prendre cette position, elle ne serait pas normale, car son allégation irait à Rencontre de l'expérience empirique. Aucun individu vivant ne peut penser qu'il n'est pas en vie. En d'autres termes, nul ne peut affirmer sa non-existence ou son manque de conscience (unawareness).

Maintenant, on doit remarquer que le « Je » (Iness) qui est à la base de toute expérience, tel qu'il est signifié par la locution « Je suis », ne doit pas être confondu avec ce qu'implique le terme « ego ». Tandis que l'ego est une modalité mentale qui, changeante et individuelle, influence le comportement, l'affirmation du « Je » est universelle, permanente et vraie. On doit plonger profondément en soi pour se procurer cette perle, ce Je réel. Discriminer l'ego et le soi véritable, c'est discriminer le faux et le vrai, l'irréel et le réel. Le véritable soi est bien trop réel, bien trop évident pour qu'il puisse se prêter à discussion.

Cela nous fait penser à la conscience, non pas à la conscience de l'un ou l'autre objet, mais à la conscience telle qu'elle est en elle-même, la conscience qui est synonyme de Dieu. Dieu est conscience, on doit l'affirmer sans hésiter. Peut-on mettre en doute la conscience? Sans la conscience cette mise en doute serait-elle possible?

La conscience est indispensable même pour débattre la question de son existence ou de son irréalité. Dans toute démonstration visant à établir ou à réfuter une donnée quelconque, interviennent trois facteurs : celui qui prouve, la preuve et ce qui est prouvé. Nous pourrions tracer un triangle pour illustrer ce point. Dans une controverse portant sur la conscience, il n'y a pas jusqu'à ce triangle qui ne reçoive de la conscience son éclairage. Cette triade est enclose dans la conscience, et en même temps, est transcendée par elle. Cela suffit pour rendre évident que la conscience est sa propre preuve. Si quelqu'un venait nous confier en douce qu'il n'a pas de langue, pourrions-nous ne pas nous esclaffer? Nous serait-il possible de le croire si peu que ce soit? Car ainsi, n'est-ce pas la conscience qui ouvre à toute preuve le champ de sa possibilité? Toutes les choses sont mortes. C'est en vérité la conscience qui leur donne vie.

**Tam éva bhântam anubhâti sarvam
Tasya bhâsâ saruam idam vibhâti**

[Tout brille après son rayonnement.
C'est par sa splendeur que tout resplendit.
Katha Upanishad, II-15]

Ceux qui prennent la conscience pour une production de la matière, la fermentation d'un composé carbonique, ou comme le simple agencement mécanique d'éléments chimiques et de l'énergie physique, se bornent à jouer, en quelque sorte, avec les facettes extérieures de l'Existence. Ils sont étrangers non seulement aux profondes intuitions de l'Être intérieur, mais également aux envols supérieurs de la pensée rationnelle. Ces amis de la raison sont priés d'être un peu plus raisonnables. Comment la matière peut-elle ressentir de la peine ou du plaisir? Est-il jamais possible que l'une ou l'autre transformation soit en mesure de rendre la matière capable de percevoir, de connaître et de se dépasser ?

Supposons, à titre d'exemple, que nous prenions la conscience pour un produit créé dans le temps. Cette présomption nous rendra naturellement curieux de connaître le genre d'existence qui régnait avant l'apparition de la conscience. On se demandera : « Quel était l'état préconscient de la création ? » Il sera toujours possible d'avancer une théorie quelconque, mais elle s'avérera inconsistante faute d'une preuve directe en sa faveur : la preuve directe de l'existence de quelque chose ou de quelque état implique forcément la conscience. En termes simples, un tel état d'existence sans la conscience ne pourrait pas par conséquent être envisagé comme possible ou comme réel. Il serait aussi irréel que les cornes d'un lapin que personne n'a jamais aperçues. Par conséquent, il est tout à fait illogique de concevoir la conscience comme un produit ou comme quelque chose de créé.

« Nous sommes capables de penser à de vastes espaces aussi facilement qu'à des minuscules — notre conception d'un kilomètre n'exige pas plus de place ou d'effort que notre conception d'un centimètre. Nous sommes capables de penser à des périodes de temps encore plus vastes ou de nous concentrer sur le souvenir d'un instant. Nous pouvons à volonté rapetisser, amplifier ou associer des images sans tenir compte de leur connexion dans l'expérience. »

Cela ne montre-t-il pas que la conscience n'est limitée ni dans le temps ni dans l'espace? Ne s'ensuit-il pas à l'évidence que les êtres qui manifestent le plus haut degré de conscience dominant la création ?

La conscience, fait central de l'intuition spirituelle, est absolue. Elle est puma, totale. De plus, étant parfaite, la conscience est par essence Félicité infinie, infiniment bienheureuse, car c'est le sentiment d'une limitation qui, dans la conscience, engendre le sentiment d'un manque de félicité. Libre de tout sentiment de limitation, la conscience n'est rien de moins que la félicité. C'est pourquoi le Seigneur a pour synonymes Existence absolue. Conscience absolue et Félicité absolue.

N'adressons-nous pas des prières au Seigneur suprême dans les moments d'extrême détresse, lorsque, de quelque côté que l'on se tourne, tout espoir s'avère vain? C'est en de telles circonstances que l'affirmation du Pouvoir invisible a des chances d'être ressentie. Parfois aussi nos difficultés qui, peu auparavant, paraissaient insurmontables, se résolvent sans le moindre effort de notre part et nous nous sentons transportés de joie. N'êtes-vous pas alors disposé à admettre l'intervention de la Main de Dieu ? N'est-ce pas Lui encore qui, en tant que votre conscience intime, vous retient et vous réproouve au fond de vous-même quand vous glissez sur la mauvaise pente et êtes sur le point de commettre un acte impie, délictueux ? Dans les moments privilégiés de quiétude et de silence, votre Être intime ne se met-il pas à bondir et à aspirer à une paix inconnue, éternelle? Ces choses-là arrivent et aucune loi de la Nature ne leur est applicable;

elles défient toutes les explications. Ne vous transmettent-elles pas la lueur de quelque chose qui est au-dessus, par-delà les lois de la Nature ?

Qui façonne le corps humain et le pourvoit d'un aussi merveilleux système d'auto-adaptation et d'auto-ajustement, défiant même l'intelligence humaine la plus haute ? Qui peint le plumage des oiseaux avec tant d'art que même un Maître est incapable de les copier dans toute leur précision ? La Nature, direz-vous ? Mais qu'est donc cette Nature ? Est-elle intelligente ou inintelligente ? S'il faut la tenir pour inintelligente, des exploits aussi excellents et aussi habiles sont hors de sa portée. On doit donc la considérer comme étant une Puissance suprêmement intelligente. Il n'y aurait alors aucun mal à lui donner le nom de Dieu et, ainsi, admettre l'existence du Seigneur omnipotent.

Toutes les choses avec leur agencement dans cet univers, quand on les examine avec soin, se révèlent comme opérant non pas au hasard, mais selon des lois préétablies. Le Soleil, la Lune, la Terre, les étoiles se déplacent dans un ordre précis, à des vitesses constantes et sans entrer en collision. Les saisons, le jour et la nuit se succèdent en cadence. Qui dirige, règle et surveille ce jeu cosmique ? Tout cela ne révèle-t-il pas une Suprême et Infinie Intelligence qui gouverne secrètement le système du cosmos ?

Qui met en mouvement vos poumons ? Qui fait battre votre cœur ? Qui donne de l'éclat à vos yeux ? Qui incite votre mental à penser, vos oreilles à entendre, vos pieds à marcher ? Avez-vous jamais essayé de connaître ce « Qui » ?

Pour peu qu'on y réfléchisse sérieusement, on découvre que le monde visible se réduit à un assemblage de qualités, réparties en sons, couleurs, goûts, sensations tactiles. Ces qualités sont-elles suspendues dans le vide ? Leur est-il possible d'exister sans support ? Qu'est-ce qui soutient ces qualités et leur confère une existence substantielle ?

Il est loisible de concevoir le monde comme un incessant jaillissement d'énergie. D'où jaillit cette énergie ? Elle ne s'écoule pas sans s'éloigner de l'une ou l'autre source. De quel réservoir infini, inépuisable, sourd cette énergie universelle ?

Chacun veut vivre une vie immortelle ; consciemment ou inconsciemment chacun est en quête d'une joie sans limites et sans fin. Il y a également en nous un désir inné de connaître toujours davantage. Que signifie tout cela ? N'est-ce pas l'indice, si indirect soit-il, qu'il y a quelque chose au-delà de la compréhension rationnelle, libre à vous de l'appeler Vie éternelle. Félicité illimitée, Connaissance infinie ? N'est-ce pas l'Absolu, le sat-chit-ânanda ? Être, conscience et béatitude, qui nous appelle de l'intérieur ou nous détourne de l'extérieur, incessamment ?

Les choses du monde changent sans interruption, c'est là une expérience générale. Maintenant, le changement de quelque chose, disons A, n'est perceptible que par rapport à autre chose, disons B, qui, par comparaison, s'avère moins changeant. En outre, le changement qui caractérise B ne sera connu que si autre chose, disons C, est moins changeant que B. De même, la perception du changement en C nécessitera l'existence d'une chose D moins changeante... Nous pouvons continuer de la sorte indéfiniment, jusqu'à ce que nous parvenions à une entité qui soit complètement inchangeable et comprenions que le changement n'est perceptible que s'il y a quelque chose au-delà de tout changement. Quelle est cette chose immuable ?

Vous dites : « Je vois ceci et cela maintenant et je suis le même Je qui a vu tel et tel objet il y a vingt ans. » Cette affirmation prouve que vous, celui qui existe maintenant, est le même que celui qui existait il y a vingt ans. En d'autres termes, votre « Je », qui existait il y a vingt ans, existe encore aujourd'hui, inchangé. Quel est ce Je, cet immuable Je que vous déclarez avoir été dans un lointain passé et qui a survécu inchangé jusqu'à présent ? Votre corps, qui s'est transformé, n'est sûrement pas ce Je, car il n'est plus ce qu'il était il y a vingt ans. Il a changé sous toutes les coutures. De même, votre mental, votre intellect et votre ego ont aussi subi de multiples mutations, et, par conséquent, on ne peut les considérer comme étant votre Je, qui, lui, n'a pas changé. Subsistant immuablement dans le passé comme dans le présent, quel est ce Je qui est vôtre ? De même qu'il est vôtre, il est pareillement pour chacun d'entre nous l'expérience intuitive du Je immuable.

Maintenant, la question qui se pose est la suivante :

« Ce Je persistera-t-il encore dans l'avenir ? » Oui, il le fera très certainement. Ou plutôt, il existe déjà dans ce qu'on appelle le futur. Comme on l'a déjà dit, l'expérience « Je ne suis pas » est impossible. En outre, certains cas de prévision d'un futur lointain, d'après le témoignage de saints et de yogis, sont tout ce qu'il y a de plus authentique. Comment les expliquer sans admettre que ce Je existe déjà dans la phase du temps qu'un centre fini connaît indirectement comme futur ? Cela ne nous montre-t-il pas que ce Je existe immuablement dans le passé, dans le présent et tout autant dans le futur ? Il serait plus indiqué de dire que le passé, le présent et le futur existent intégralement dans ce Je.

Les phénomènes de perception extra-sensorielle : télépathie, clairvoyance et clairaudience, que la psychologie moderne a reconnus comme des expériences véritables, se produisent même dans la vie de tous les jours. N'est-ce pas une confirmation de la vérité védantique selon laquelle le temps et l'espace n'ont pas de réalité pour le Je réel ? Qu'est donc ce Je devant qui le temps et l'espace entiers se réduisent à zéro ? Essayons de connaître ce véritable Je. On a fait la remarque que connaître ce Je est s'élever à Dieu.

On rencontre des êtres, en particulier des âmes saintes, qui nient le monde, le corps et le mental. Comment ce refus serait-il possible s'il n'y avait pas dans l'homme « autre chose » que le corps, le mental et l'intellect ?

La science moderne est en passe d'adopter la position qui admet que, derrière chaque chose, existe un parfait réservoir de puissance. De nos jours, on assoit de moins en moins l'évolution sur des données mécaniques et de plus en plus sur le principe d'une implicite liberté que recèle automatiquement chaque chose. A présent, la psychologie n'est pas loin de reconnaître l'existence d'une conscience sans limites, dont les consciences personnalisées, suffisantes (pragmaticat), ne sont que des reflets, qui en elle « vivent, se meuvent et ont leur être ». La biologie et d'autres disciplines scientifiques à leur tour ne sont plus très loin de reconnaître l'existence de Dieu d'une façon ou d'une autre.

Ajoutons à cela qu'il n'y a pas un seul argument solide susceptible de saper la croyance en Dieu. La preuve invoquée pour nier l'existence de Dieu repose sur quoi ? Niez-vous Son Existence parce qu'il n'est pas visible ?

Les étoiles sont invisibles durant le jour, cette circonstance suffit-elle pour contester leur existence ? La douleur et la joie elles aussi ne se voient pas et néanmoins, n'admettez-vous pas qu'elles existent ?

Êtes-vous en mesure de dénier toute existence aux lieux, objets et événements que vous n'avez pas vus vous-mêmes ?

Irons-nous affirmer que notre grand-père n'a pas existé parce que nous ne l'avons jamais vu ?

L'existence de notre père prouve celle de notre grand-père. De même, si nous ne voyons pas le Seigneur face à face, cela ne signifie pas qu'il n'existe pas, et on sait indubitablement qu'en tout temps. Il s'est fait connaître à ses saints et à Ses adorateurs.

Qu'il soit possible ou non de le prouver. Dieu existe.

Les gens demandent : « Dieu existe-t-il ? »

Le bienheureux répond : « Y a-t-il quelque chose qui ne soit pas en Dieu ? »

Les gens demandent : « Où est Dieu ? »

Le bienheureux réplique : « Où Dieu n'est-Il pas ? »

Oui, mon ami. Dieu existe. Il est toujours présent, avec vous et en vous, ou plutôt, c'est vous qui êtes en lui, c'est à Lui que vous devez votre existence et à Lui seul. Il n'est pas loin, très loin, assis quelque part dans les nuages et dictant des ordres mystérieux. Demeurant dans le cœur de tous les êtres, le Seigneur les meut sans être mêlé lui-même, par Son pouvoir essentiel, par sa seule présence, étant véritablement le « Moteur immobile ».

Il pénètre toutes choses et transcende chaque chose. En fait, on ne peut douter qu'il existe. Celui qui met son existence en doute est comparable au poisson qui voudrait nier l'existence de l'eau ou à une image qui nierait l'existence de son modèle.

Oui, cher ami. Dieu est plus près de toi que ton souffle. Il t'est plus intime que ta sushumnâ (1). Il est la Vie de ta vie, la Pensée de ta pensée, l'Œil de ton œil et la Parole de ta parole : [Shrotrasya shrotram manaso mano yod vâcho vâcham sa u prânasya prânah](#) (2).

[(1) La sushumnâ est une nâdî ou artère subtile qui circule le long de la colonne vertébrale. Elle est généralement fermée et son ouverture obtenue par le prânâyama (la maîtrise du souffle) confère d'extraordinaires pouvoirs individuels et la Félicité de l'union divine.

(2). Kena Upanishad, 1-2.]

Dieu est le Divin Père le plus compatissant, qui t'aime plus que tes père et mère terrestres, sœur, frère, amis et épouse. En fait, c'est toi qui lui as tourné le dos. En fait, c'est toi qui l'as trahi. C'est toi qui cours çà et là comme si tu voulais t'échapper de ses mains.

C'est à cause de ta vision embrouillée que Dieu te semble un simple mythe, quelque chose d'inaccessible. Un aveugle devrait-il refuser d'admettre l'existence du soleil, tout simplement parce qu'il ne le voit pas ? Devrions-nous donner libre cours aux appétits de la chair pour la simple raison que parvenir à Dieu est ardu et exige une sévère discipline, une totale transformation de notre façon habituelle de considérer la vie ? Si nous ne pouvons parvenir au Divin, devrions-nous nous incliner devant le diable et le prendre pour maître ?

Le Seigneur a été défini comme étant la Vérité des vérités : satyasya satyam. Il te parle sans interruption, mais tu ne l'entends pas à cause du bruit assourdissant dont ton intellect est rempli et du tumulte des impulsions dérégées dont ton cœur est plein. Si tu avais un œil pour voir, tu le

verrais dans le scintillement des étoiles. Si tu avais une oreille pour entendre, tu l'entendrais dans les battements de ton cœur et dans les palpitations de ton pouls. Si tu avais un cœur, tu percevrais sa présence jusque dans le grain de poussière. Et alors, rempli par le sentiment de l'omniprésence de ton doux Seigneur, tu t'écrierais joyeusement :

« Ce monde entier, en vérité, est Brahma : Sarvam khaluv idam Brahma ! »
Combien il est captivant et doux, irrésistiblement ravissant, ô Seigneur, de se blottir dans tes bras affectueux, sur ton sein apaisant !

Le Seigneur est toujours avec toi.
Puisses-tu être toujours en Lui.

OM OM OM

II. Dieu peut et doit être connu

Que les pages précédentes soient considérées comme un essai sur l'existence de la Divinité ou fassent seulement figure d'un entretien à bâtons rompus sur le grand thème spirituel, l'idée principale qui s'y trouve mise en avant — l'existence d'un pouvoir suprême — ne manquera pas d'être claire au lecteur. Ceux qui n'ont aucune croyance en Lui seront peut-être, après la lecture de ces pages, disposés à réexaminer la situation et ceux que ce grand problème n'a jamais préoccupés seront peut-être amenés à réfléchir un moment sur le sujet ; quant à ceux qui ont cru et croient en Lui sans faiblir, ils ont quelque chance de voir leur foi rendue plus ferme qu'auparavant.

Une solide croyance en Lui offre un grand avantage pour ceux qui sont sur le chemin de la réalisation de Dieu. Elle est une aide pour l'esprit qu'elle rend alerte dans les instants de détresse et de découragement. Elle soutient notre espoir jusque dans les conjonctures adverses et modère la tension mentale. Elle améliore le comportement. Une ferme et solide foi en Dieu comme Père aimant change le caractère et, dans une certaine mesure, apporte également une transformation de la conscience.

La Sâdhanâ spirituelle se laisse définir comme comprenant une croyance adéquate, une méthode de recherche juste, une expérience spirituelle élémentaire et l'Accomplissement. De ces facteurs, les trois derniers dépendent en vérité du premier : une croyance juste. Avant tout, il doit y avoir la croyance, alors seulement commencera la quête, et la méthode d'investigation elle aussi doit être adéquate, car seule une recherche appropriée permettra l'expérience spirituelle élémentaire et l'Accomplissement.

Un incroyant n'assumera jamais la Sâdhanâ et sera encore moins capable de s'élever jusqu'au Seigneur. A ce propos, la Katha Upanishad (II-III-12) rapporte que le grand instructeur Yamarâja, enseignant le plus doué des chercheurs de la Vérité, Natchiketa, lui dit : « Par celui qui déclare : Dieu est, par celui-là et par nul autre Cela est connu. » (Astiti bruvato'nyatra katham tad upalabhyate.)

Celui pour qui est pleinement véridique l'affirmation : « Dieu est », qui croit en l'existence du Seigneur, à celui-là uniquement échoit la réalisation de Dieu. Comment tes autres, tes incroyants pourraient-ils Le trouver ? De toute évidence, seuls les croyants sont qualifiés pour partir à la découverte du Seigneur et finalement L'atteindre.

Mais croire en Dieu n'est pas assez, ne va pas sans lacunes, car cela ne dissipe pas tous les doutes et ne confère pas une condition d'existence stable et inamissible. La simple croyance en Dieu n'est pas suffisante, en effet. Seule une forte conviction engendre chez le chercheur une réelle confiance en soi et lui vient en aide pour réfuter les arguments avancés contre l'existence de Dieu. Pour venir à bout de ces arguments, on dispose aussi de certains faits et de certains témoignages qui sont autant de preuves. Le point crucial est que sans la perception directe de Dieu, nul ne peut se targuer d'avoir une foi inébranlable en l'existence de Dieu, et l'intellect ne pourra prétendre avoir à Son sujet une certitude précise et inaltérable. En d'autres termes, aussi longtemps qu'un total abandon au Divin n'est pas accompli, la foi en Dieu se ressentira de quelque résidu laissé par

un faible doute, une raison hésitante : Nâsti buddhir ayuktasya na châyuktasya bhâvanâ (Gîtâ, II-26).

C'est pourquoi l'expérience directe du Seigneur est nécessaire. En fait, la manquer dans cette vie serait notre plus grand malheur. Kabir a dit à ce propos :

« Ô Ami, espère-Le pendant que tu es encore en vie. Connais-Le pendant que tu vis, comprends-Le pendant que tu vis, car la délivrance s'accomplit dans la vie ;
« Si tes liens ne sont pas brisés pendant que tu es en vie, subsiste-t-il un espoir de délivrance dans la mort ?
« Que l'âme s'unira à Lui parce qu'elle aura abandonné son corps n'est qu'un vain rêve
« S'il est trouvé maintenant alors Il est trouvé
« Sinon, nous allons tout bonnement séjourner dans la Cité de la Mort. » (Traduit par Tagore.)

Ainsi, trouver Dieu dans cette vie même n'est pas seulement possible, mais il est capital pour chacun de s'y consacrer.

Il ne sera pas inutile ni hors de propos de se référer ici aux grands Rishis de jadis. Si l'on essaye honnêtement et sans idée préconçue de les comprendre, on s'apercevra que leur approche de la spiritualité était rien de moins que scientifique, qu'ils ont réussi de riches expériences et trouvé de grandes vérités. Ils n'ont cessé de faire fond sur le contrôle pour établir avec une méthode sûre la véracité d'une expérience spirituelle. Refuser de les comprendre serait aussi peu scientifique, aussi absurde que ne pas admettre la vérité d'une théorie scientifiquement établie. Ces Rishis ont toujours déclaré : « Amis, Dieu est Dieu peut et doit être connu partout ; nous l'avons vu et vous aussi pouvez Le voir. »

Au lieu de récuser leur expérience comme une fiction, nous devons leur emboîter le pas, expérimenter le Divin et nous efforcer de réaliser le Seigneur. Dans aucun domaine l'attitude d'un scientifique en chambre n'est méritoire.

Oui, il est possible à chacun de connaître Dieu de première main. En Le cherchant on est certain de Le trouver. Bien mieux. Lui seul se laisse découvrir avec la certitude de ne pas être perdu. Les choses de ce monde sont transitoires. Comment en prendre possession et où les trouver? Leur acquisition ne sera jamais qu'une acquisition pour le jour même, qui demain se muera inévitablement en une non-acquisition. L'obtention véritable est celle qui ne varie pas. Le Seigneur est immuable et inébranlable. Quand Il est trouvé, Il l'est pour toujours. C'est pourquoi on dit de Dieu qu'il est le seul qu'il est possible de trouver dans le vrai sens du mot.

Vous objecterez peut-être : « Un oiseau dans la main plutôt que deux sur une branche. » Ici encore un homme sensé réfléchira sérieusement. Le contentement de l'oiseleur en capturant des volatiles n'est pas éternel. Quelle que soit la somme d'argent que lui rapportera l'oiseau dans sa main, elle est loin d'être inépuisable. Elle ne durera pas indéfiniment et le jour suivant, sinon plus tôt, il lui faudra de nouveau tendre ses filets avec les incertitudes que comporte ce procédé et ainsi le pauvre garçon ne connaîtra jamais de repos. Il en va de même avec toutes les entreprises mondaines. Satisfaire pleinement nos désirs et jouir de la tranquillité dans la jouissance des biens de ce monde est une impossibilité.

« Les désirs de l'homme ne sont ni diminués, ni comblés par sa soumission et par leur assouvissement. Comme l'oblation de beurre attise le feu sacrificiel, les désirs que l'on s'obstine à rassasier par sybaritisme, loin d'être affaiblis ou éliminés, sont en fait multipliés. »

On a également noté avec non moins de sagesse : « Un homme aurait beau posséder en même temps toutes les richesses de la terre et toutes les occasions de plaisir, leur totalité s'avérerait insuffisante pour étancher sa soif de jouissance. »

Le démon du désir est un ogre insatiable et puisqu'il en est ainsi, au lieu de nous leurrer avec l'idée qu'un oiseau dans la main est plus avantageux que deux sur la branche, nous abandonnant ainsi sans frein à la licence, nous devrions consacrer toute notre énergie à l'accomplissement d'une tâche spirituelle. En d'autres mots, réaliser Dieu est la tâche à laquelle devrait s'atteler quiconque a le souci d'être sage.

Et alors pourquoi devriez-vous devenir la proie de l'idée pessimiste : « On ne peut pas trouver Dieu finalement » ?

Vous faut-il une autorité plus grande que celle du Grand Prophète qui certifie à tous sans exception : « Cherchez et vous trouverez », et : « Frappez et on vous ouvrira » ? Point n'est besoin de débattre ce qui a déjà été démontré ! De grands saints de toutes les religions et de tous les pays ont vu Dieu et atteint la perfection. Des saints encore en vie ont connu et connaissent le Seigneur de première main. De telles âmes bénies apparaissent à toutes les époques et dans toutes les contrées pour accomplir l'œuvre divine d'évolution spirituelle.

La Nature fonctionne impartialement. La Loi de la Nature est toujours impersonnelle. Si k Christ et Chaitanya ont vu Dieu, vous aussi pouvez Le voir aujourd'hui. Si Moïse et Ramdas ont vu la lumière, pourquoi ne la verriez-vous pas à votre tour ? La Vérité ne fait pas de distinction. Elle traite grand et petit sur un pied d'égalité. Si Socrate et Shankara ont autrefois connu la Vérité, vous aussi pouvez la comprendre à présent. Si le Bouddha et Ramana ont conquis le Nirvana ou la Délivrance, pourquoi pas vous ? Si un homme peut se procurer une chose, un autre peut tout aussi bien se la procurer, pourvu seulement qu'il y mette le juste prix.

La connaissance abstraite de Dieu est sans valeur. On doit Le voir face à face. On doit Le réaliser et Le posséder. Il en est ainsi parce qu'il est seul à pouvoir étancher la soif de votre âme. Grande est l'illusion qui revient à chercher le bonheur dans les choses terrestres et les événements extérieurs.

N'est-ce pas une énorme bévue que le fait d'espérer découvrir un bonheur permanent — la seule force motrice, cachée ou manifeste, derrière chaque action de l'homme — dans des objets et des épisodes éphémères ? Une paix et un bonheur permanents existent exclusivement dans ce qui est permanent par essence.

« Rien si ce n'est l'infinitude de Dieu ne peut combler l'infinitude de l'âme et lui apporter un repos total. » La richesse et le rang social, le titre et la renommée, la situation et le pouvoir sont impuissants pour procurer une paix et une satisfaction entières et constantes.

« Le bonheur éternel est réservé aux sages qui ont trouvé le Seigneur suprême dans leur cœur, et non pour les autres », disent les Upanishads. Ce thème est souligné dans les traités upanishadiques à tel point qu'en un endroit le Rishi va jusqu'à dire que sans percevoir directement

le Divin, tout effort pour se libérer de la souffrance est aussi vain que vouloir enrôler la tenture bleue du ciel ! Par conséquent, celui ou celle qui aspire à la Délivrance doit avoir la certitude que l'accomplissement de ses aspirations et de ses désirs l'attend non pas dans la poursuite des objets de ce monde et des succès temporels, mais dans le Seigneur éternel, et dans Sa Réalisation.

On peut atteindre le Seigneur en un clin d'œil. Le délai requis pour Le réaliser ne dépend pas de Lui, mais de nous. Pour s'élever jusqu'au Soi suprême, nous avons la possibilité et l'obligation de faire autre chose que lire des livres, prendre part à de stériles discussions, écouter des bavardages, se contenter de brèves prières quotidiennes, s'en tenir à la morale de l'agent de police. Certaines règles et dispositions d'une vie spirituelle sont à observer ; certaines conditions de la Grande Voie sont à remplir.

Chaque science a ses méthodes de recherche. On ne devient pas chimiste en s'asseyant quelque part et en criant : « Chimie, chimie ! » Pour y parvenir, vous devez fréquenter une école ou un lycée, y étudier pendant des années et ensuite entrer dans un laboratoire et y procéder à des expériences. Après des années passées loin du foyer familial, vous abstenez de toute activité politique, évitant les contacts inutiles, sacrifiant temps et argent et travaillant dur jour et nuit, vous obtenez enfin un diplôme de docteur et êtes rémunéré comme chimiste patenté. Même alors votre connaissance dans cette branche reste incomplète et votre compétence en la matière n'est pas parfaite. C'est le cas également avec les études de physique, de psychologie et autres sections du savoir. Il n'en va pas autrement avec la spiritualité.

Si acquérir une connaissance limitée à un seul domaine impose un tel sacrifice de temps et d'argent, ainsi qu'un labeur aussi absorbant et aussi pénible, combien grand sera le sacrifice nécessaire pour connaître Dieu, l'Être infini, après la connaissance de Qui plus rien ne reste à connaître : Yaj jnâtva neha bhûyo'nyaj jnâtavyam avaçisyate { Gîta, VII-2).

Nous n'entreprenons jamais quelque tâche sans quelque préparation indispensable. Quelques secondes suffisent pour boire un verre d'eau, mais il faut plusieurs jours pour creuser un puits. Tourner le commutateur ne demande qu'une seconde, mais installer l'électricité dans la maison et établir la liaison avec le central demande beaucoup de temps. Un repas est absorbé en quelques minutes, mais rassembler les aliments et les cuire prend des heures. La Vérité sera réalisée sans délai, mais la Sâdhanâ est un long processus, exigeant persévérance et doigté.

Allons, Ami, debout et à l'œuvre ! Parvenir à Dieu est aussi urgent que possible. Consacre-toi à la Sâdhanâ de la perfection spirituelle. En elle réside ton véritable bien ; en elle réside le bien de ton entourage, de ton pays, de ta province. Et qui plus est, en elle réside le bien du monde entier.

OM OM OM

III. Les qualifications fondamentales

Dieu, dans Sa nature pure et essentielle, se révèle Lui-même à vous lorsque votre conscience s'élève au-delà des limites du Temps et de l'Espace et entre dans l'Intemporel et le Non-Espace. Mais afin d'atteindre Son Divin Seuil vous devez être pourvu de certaines qualités spirituelles et morales indispensables. Les plus éminentes de ces exigences essentielles au pèlerinage sacré sont la sincérité, la pureté, la discrimination spirituelle, le dépassement ou vairâgya, la maîtrise de soi ; le service désintéressé, la réflexion métaphysique, l'abnégation, la persévérance et la contemplation spirituelle. Réservez la dernière pour un exposé détaillé dans le chapitre suivant, il paraît nécessaire de jeter quelque lumière sur chacune des autres conditions mentionnées.

LA SINCÉRITÉ

La majorité des êtres humains est théiste. Ils acceptent et reconnaissent, sous une forme ou sous une autre, dans ce sens-ci ou dans ce sens-là, sous tel nom ou tel autre, l'existence de Dieu. Le théisme en général leur donne l'idée qu'ils ont le droit de s'adresser au Seigneur lorsqu'ils sont dans une situation tellement difficile qu'elle échappe à leur maîtrise ou bien lorsqu'ils ont besoin de satisfaire des désirs profanes. Dans cette catégorie de théistes on trouve, admettons-le, quelques rares individus qui, devenus convaincus grâce à une profonde réflexion ou par leur association avec des sages de leur obligation de réaliser Dieu en eux-mêmes, aspirent à trouver le Seigneur.

Mais même ces âmes éveillées sont incapables de lutter de tout leur cœur en vue de l'accomplissement divin. Il est évident que rares sont ceux qui aspirent à la perfection spirituelle de tout leur être et qui œuvrent pour atteindre celle-ci avec détermination (Manushyânâm sahasreshu kacchit yatati siddhaye — Gîta, VII-3). Ces âmes, dont le seul but est la perfection spirituelle, accomplissent maintes actions en vue de réaliser le But suprême. Elles se rendent aux lieux de prière, elles assistent chaque jour à des entretiens spirituels, elles observent des vœux religieux, lisent les Écritures et pratiquent la charité; certaines d'entre elles-mêmes se livrent à la pratique de la contemplation et de la concentration. Mais elles ne trouvent pas Dieu. Il n'y a pas de progrès appréciable dans leur Sâdhanâ ; leur vie ne manifeste aucune transformation. Elles se révèlent être aujourd'hui les mêmes individus non développés, non régénérés et non inspirés qu'elles étaient au début de leur Sâdhanâ, quelques années auparavant. Elles ne trouvent pas de paix intérieure.

Pourquoi en est-il ainsi? Parce qu'elles ne sont pas sincères à l'endroit de ce qu'elles désirent; elles ne sont pas sérieuses à l'égard de ce qu'elles font; elles font tout machinalement, superficiellement, conventionnellement ou bien elles imitent. Elles échouent dans leur mission surtout parce qu'elles manquent de sincérité. Certaines d'entre elles même se fourvoient, mais elles poursuivent la Sâdhanâ dans le but d'atteindre quelque chose qui est à un niveau inférieur plutôt qu'à un niveau supérieur de l'existence. Parfois elles abandonnent totalement leur effort.

Comment de tels êtres peuvent-ils espérer trouver le Seigneur ? Peut-on Le réaliser sans sérieux et sans sincérité ? Il est évident que sincérité ici signifie honnêteté spirituelle. Celle-ci est la plus importante de toutes les qualifications pour celui qui cherche Dieu. Que désirez-vous accomplir

dans la vie? Pourquoi vivez-vous dans ce monde ? Que celui qui aspire à la Vérité s'enquière de sa propre pensée et se pose chaque jour la question : « En vue de quoi est-ce que je vis ? » Dieu est-il l'unique but de votre vie ou est-il seulement un des nombreux idéaux auxquels vous aspirez? L'honnêteté spirituelle vous fait un devoir de faire du Seigneur l'unique entreprise et l'unique but de votre vie.

Accordez-vous la plus haute importance à la réalisation de Dieu ou invoquez-vous Celui-ci uniquement à des fins terrestres? La sincérité envers le Seigneur exige que Celui-ci soit approché uniquement pour Lui-même et non pour notre renom, notre gloire ou notre pouvoir. Le temporel doit être au service de Dieu et non l'inverse. Celui qui sollicite des biens terrestres en guise d'adoration n'est, selon les paroles du bhakta Prahlâda, rien d'autre qu'un marchand .

Admettons que vous considérez le Seigneur comme l'objet le plus élevé que vous puissiez atteindre et que vous désirez réellement le trouver. Qu'allez-vous faire pour réaliser votre ambition? Ferez-vous tout votre possible pour y parvenir? Utiliserez-vous au mieux les moyens dont vous disposez pour le trouver? Votre fortune, votre corps, votre esprit et votre puissance intellectuelle seront-ils utilisés correctement en vue de votre réalisation? Cela seul pourrait déterminer la profondeur de votre honnêteté spirituelle.

Il est indéniable que l'homme souvent renonce à une chose de bas prix pour une autre qui lui paraît avoir une plus grande valeur. Êtes-vous prêt à renoncer à vos biens et à ceux qui vous sont chers si l'accomplissement de Dieu vous met en demeure de le faire? Combien de temps consacrez-vous à des fins profanes et combien en consacrez-vous pour éveiller au fond de vous-même le Divin invisible ? Cela, assurément, est la mesure de votre aspiration spirituelle. La sincérité envers Dieu est le grand secret de la Sâdhanâ spirituelle. Soyez assuré que si vous devenez ne serait-ce que pour quatre-vingt-dix pour cent sincère la moitié de votre « voyage » est accomplie.

LA PURETÉ

Sachant maintenant ce que signifie la sincérité spirituelle, on pourrait demander : « Comment devenir sincère spirituellement? Comment faire pour développer cette qualification indispensable ? » C'est la pureté qui engendre et nourrit la sincérité spirituelle.

Une chose importante à mentionner ici, c'est que la plupart, presque la totalité des vertus sont corrélatives entre elles. Elles sont interdépendantes. Les tendances mauvaises de même sont mutuellement reliées de la même façon. Si l'une des mauvaises tendances s'enracine fermement dans un homme toutes autres propensions connexes apparaissent en lui. Semblablement, si une bonne tendance vient à s'affaiblir chez un homme toutes les autres vertus connexes viennent également à s'affaiblir. Dans ce contexte il n'est pas hors de propos de citer ici une partie d'un dialogue entre le roi Bhoja et le fameux poète Kâlidâsa.

Certain jour le poète Kâlidâsa se rendit, sous le déguisement d'un bhiskshu, ou moine mendiant, auprès du roi Bhoja pour lui mendier de la nourriture. Voyant sa kanthâ (sorte de pagne-tablier porté par un mendiant) pleine de trous et presque hors d'usage, le roi dit au bhiskshu : « Ta kanthâ semble avoir fait son temps. »

LE BHIKSHU. — Ce n'est pas réellement une kanthâ. C'est un filet de pêche.

LE ROI. — Vous autres mendiants, péchez-vous et mangez-vous le produit de votre pêche ?

LE BHIKSHU. — Je bois du vin et ne puis me passer de poisson quand je bois.

LE ROI. — Mais boire du vin et manger du poisson est absolument défendu aux moines.

LE BHIKSHU. — Je ne prends pas de telles nourritures tous les jours. Je bois et mange du poisson et de la viande uniquement lorsque je vais chez une prostituée.

LE ROI. — Comment ? Vous allez aussi voir des prostituées ?

LE BHIKSHU. — Je ne crains personne. Foulant mes ennemis aux pieds j'avance dans la vie sans souci.

LE ROI. — Mais comment se fait-il que vous puissiez avoir des ennemis ?

LE BHIKSHU. — J'ai aussi pour habitude de jouer. Pour cela j'ai besoin de beaucoup d'argent et pour satisfaire ce besoin je dois voler. Ainsi nombreux sont ceux qui se tournent contre moi et deviennent mes ennemis.

LE ROI. — Seigneur ! Ce moine semble porter en lui tous les vices.

Pour finir, le poète déguisé en ascète s'exclama avec sérieux : « Lorsqu'un homme dit adieu à une seule noble propension toutes ses autres qualités l'abandonnent. Pareillement, lorsqu'une seule tendance mauvaise s'empare de vous les autres font de même et vous dominent inmanquablement.

La relation entre la sincérité envers Dieu et la pureté (les deux sont de la même espèce) est circulaire et réciproque. Elles sont comme mariées. Plus pur vous devenez intérieurement comme extérieurement, plus sincère vous devenez envers Dieu ; pareillement, un surcroît de sincérité envers Dieu à son tour accélère vos efforts pour vous purifier.

Que signifie pureté ? Qu'entend-on par ce mot ? Signifie-t-il s'abstenir des péchés conjugaux ? La pureté consiste-t-elle à garder votre corps et votre demeure nets et propres ? Réside-t-elle dans le fait de s'abstenir du mensonge et de tromper les autres ?

Oui, elle signifie tout cela, mais elle signifie aussi davantage. Par pureté il faut comprendre absence complète de toute mauvaise intention, de tout mobile cruel ou égoïste, d'émotions déréglées et de passions désordonnées.

Toutes les faiblesses d'un mental impur, telles que la luxure, l'envie, la haine, la tromperie, l'hypocrisie, doivent être évitées complètement. Le désir immodéré et l'aversion de l'être vital (qui dans le Veda est symbolisé par le cheval offert en sacrifice dans la Yadjna de la purification de soi-même accomplie en vue de la réalisation de Dieu), la corruption, la suffisance et l'égoïsme (mère de toutes les faiblesses) doivent être exorcisés.

Aussi longtemps que jusqu'à l'ombre de pareilles inclinations dégradantes et négatives existent au sein de l'individu, il est impossible pour celui-ci de trouver le Seigneur et de connaître la liberté d'une vie vécue saintement. Cette vie sainte ne peut être réalisée que par celui qui est libéré des faiblesses susmentionnées. Vous ne la réaliserez pas par la connaissance intellectuelle en suivant les enseignements de divers systèmes théologiques ou philosophiques. Celui qui se prétend au courant du mysticisme ou qui assure en avoir la maîtrise ne peut pas non plus la réaliser.

« L'expérience de Dieu, et encore plus son accomplissement, est inaccessible à celui qui ne s'est pas écarté du péché; elle est refusée à celui qui n'est pas en paix avec lui-même quand bien même il posséderait un intellect aiguisé », dit la Kena Upanishad.

Sous son aspect positif, la pureté implique la pratique de toutes les vertus cardinales telles que la frugalité, la non-violence, l'humilité, le service désintéressé, le contentement intérieur, l'indulgence, le pardon et la simplicité. Ces qualités conduisent au chemin qui lui-même mène à Dieu. La pureté implique aussi l'équité dans les rapports quotidiens avec les autres, la justice et l'impartialité. Elle exige la purification de tous les éléments qui forment la personnalité, le corps, l'esprit et l'intellect, aussi bien que la purification du comportement extérieur ou vyavahâra.

Par quelles méthodes et par quels moyens cette pureté spirituelle, cet état supérieur de l'être, peuvent-ils être atteints ? Les pèlerinages dans les lieux saints et les ablutions, l'ouverture d'une cantine gratuite pour les pauvres, la lecture des Écritures, les mortifications corporelles, toutes ces choses seront-elles suffisantes ? Elles le seront assurément si elles sont accomplies avec foi et dans un esprit de sacrifice.

En ce qui concerne les austérités physiques rigoureuses telles que jeûnes excessifs et mortifications corporelles pénibles, rappelons ici que celles-ci ne sont pas judicieuses et qu'au lieu de purifier le mental elles risquent d'engendrer un gonflement du moi. Par ailleurs, elles peuvent se révéler fort dangereuses pour le corps et déboucher sur un effondrement de la Sâdhanâ. Il faut aussi songer au danger d'une réaction incontrôlable ou sorte de révolte de la conscience physico-vitale qui peut mener à un désastre spirituel. Sous ce rapport, les exemples ne manquent pas. Nous connaissons le cas de certains sâdhakas qui ont adopté de pareilles méthodes pour contraindre Dieu de les satisfaire (pour Le capturer de force, pour ainsi dire) et qui sont devenus invalides après plusieurs années de dure pénitence ou bien qui se sont laissés aller complètement à l'auto-indulgence.

Les moyens de purification les plus efficaces sont la prière, la discrimination et une claire compréhension des choses.

LA DISCRIMINATION

Aujourd'hui l'homme court en tous sens aveuglément. Il ne connaît ni le comment ni le pourquoi de sa vie ; il se contente de courir en tous sens. A certains moments il perd l'équilibre, tombe, se relève et court de nouveau, mais il ne sait pas où il va ni pourquoi il est en mouvement. Il n'éprouve même pas le besoin d'y penser. C'est là un état de grave dégradation. Même les animaux, de par l'évolution, s'élèvent d'un état inférieur à un état supérieur. Mais hélas! l'homme d'aujourd'hui, par manque de discrimination et en raison de poursuites aveugles, est sur le chemin de la décadence.

L'homme est considéré comme un animal supérieur parce qu'il a la capacité de penser. Il perçoit les choses, apprécie les circonstances, choisit et agit, subconsciemment d'abord, puis consciemment au fur et à mesure qu'il grandit. L'animal aussi perçoit, apprécie, choisit et agit mais il le fait seulement d'une façon instinctive. Le surhomme, celui qui s'élève au-delà des limitations de la discrimination comme au-delà des intuitions partielles de la conscience, accomplit tous ces actes grâce à une intuition supra-mentale, sous la forme d'une activité tout à fait spontanée.

Un autre point important qui doit être compris parfaitement, c'est que la spontanéité de la conscience — la spontanéité de la félicité, de la connaissance et de l'activité de la conscience — réside, encore que voilée de mille façons, à tous les niveaux de la manifestation universelle, mais, dans l'hémisphère inférieur — lequel est un plan d'ignorance régi par les trois modes de la Prakriti — il existe une différence dans la révélation des pouvoirs essentiels de la conscience par suite de la variation dans l'épaisseur du voile que constituent les modes de la nature. Dans la conscience représentée par les cinq sens de la perception se trouvent la félicité, l'intuition et l'activité spontanée d'un certain ordre ; la conscience mentale est d'un autre ordre.

L'animal est une créature qui appartient totalement aux sens alors que l'homme est essentiellement une créature mentale. La conscience de l'homme se révèle d'abord sous la forme d'une discrimination mentale et ensuite comme la lumière partielle de l'intuition mentale. L'animal est incapable de saisir les phénomènes qui sont suprasensibles. L'homme est à même d'avoir, de par sa discrimination mentale, une lueur des choses, des forces et des êtres suprasensibles; il est en mesure de les connaître directement, pour le moins en partie, grâce à son intuition mentale. L'état de conscience supramentale est en fait au-delà de la compréhension mentale.

Il est la preuve d'une pénétration de l'être entier par le parfait jnâna-vijnana (ou état de parfaite connaissance) qui est à la fois passif et dynamique par rapport à la manifestation universelle, à la fois essentiel et total, à la fois éveil spirituel de l'Être suprême et véritable connaissance intime des principes de l'existence : la Prakriti, le Purusha et le reste. L'ascension vers cet état supramental élimine entièrement les limites apparentes et dualités que crée notre mental ignorant ; même la dualité entre l'éveil et l'activité est dissipée. Cela mis à part, les activités accomplies dans cet état suprême de conscience ne reposent pas sur la discrimination mentale qui opère toujours en nous selon la conception de la dualité du réel et de l'irréel. La discrimination émane d'un niveau inférieur. En d'autres mots il y a une vaste différence entre l'intuition qui appartient aux sens et l'intuition qui appartient au mental. L'intuition supramentale transcende naturellement ces deux catégories d'intuition. Les actions accomplies par un individu qui est doué d'intuition supramentale (ou pour le moins qui est en rapport avec cette intuition) sont essentiellement divines, tout à fait supérieures à celles qui sont accomplies dans la lutte perpétuelle au sein des modes de la nature. Dans cet état supramental, le jeu transcendant de Dieu devient manifeste. Que l'on ne confonde pas cet état avec la chid-ghana-sthiti ou encore avec la nirguna-sthiti.

L'animal est complètement dominé par la Nature; à l'homme il est accordé une liberté complète de choix et une liberté partielle d'accomplissement de ses actes ; l'homme supérieur jouit d'une parfaite libération et atteint à la maîtrise de soi. Afin de revendiquer son humanité naturelle l'homme doit être pourvu de discrimination et sans celle-ci il ne peut prétendre à être plus qu'un animal. A cet égard, une anecdote de la grande mystique du Cachemire, Laleshwari, qui fut une sainte vénérée tout autant par les hindous que par les musulmans, mérite d'être rapportée.

Laleshwari, qui vivait il y a quelque six cents ans, n'avait aucune qualification scolastique mais les paroles qu'elle prononçait étaient d'une grande poésie qui, imprégnée de vérités profondes inspirées par la réalisation spirituelle, touchait directement non seulement le cœur, mais aussi l'esprit de ceux qui l'écoutaient. Ses vaakhs montrent qu'elle avait atteint l'expérience spirituelle la plus élevée par la Sâdhanâ de la méthode yogique psychophysique et qu'elle possédait des

pouvoirs supranormaux ou vibhūtis. Elle vivait dans la demeure de son beau-père, dans un village proche de Srinagar. L'usage voulait qu'un festival eût lieu une fois par an tout près de la demeure de Laleshwari, ce festival attirant beaucoup de monde des environs et de fort loin. Les femmes d'une localité voisine vinrent inviter Laleshwari afin qu'elle les accompagnât au festival, mais le beau-père de la jeune femme déclina l'invitation sous prétexte qu'il était inconvenant que des femmes se rendissent au sein d'une assemblée de gens qu'elles ne connaissaient pas.

En entendant les mots de son beau-père, Laleshwari s'exclama :

« Il n'y a pas un seul homme dans cette assemblée ; il vous suffit de regarder par la fenêtre. »

Et lorsque son beau-père se pencha à la fenêtre il ne vit aucun homme mais seulement un rassemblement de chiens, de porcs et de loups. Il en fut stupéfait. Laleshwari dit alors :

« En vérité un homme est celui qui a acquis la capacité de discriminer, qui sait distinguer le réel de l'irréel et le bien du mal et qui s'efforce constamment de rejeter le mal, de faire le bien et de s'y maintenir. Un homme est véritablement celui qui, ayant fait la différence entre le transitoire et le permanent, rejette les affections temporelles et décide de réaliser l'Éternel. Celui qui est dépourvu de la capacité de discriminer et qui se contente de jeter au vent sa vie est, assurément, 'un animal et non un homme. »

Les Ecritures disent de même : « Les chiens, les porcs et les ânes mangent, boivent, donnent et se plaisent aux contacts sexuels ; si l'homme, lui aussi, passe sa vie uniquement à gratifier de semblables appétits de la chair, quelle est alors la différence entre lui et un animal ? »

A la lumière de ce qui vient d'être dit on voit que seul celui qui a la capacité de discrimination et qui use de cette capacité a le droit d'être appelé un homme. Le terme discrimination englobe plus d'une idée. Dans le langage du Vedānta il signifie le plus souvent : discernement entre le réel et l'irréel.

Qu'est-ce qui est réel et qu'est-ce qui est irréel ? Comment distinguer l'un de l'autre ? Il semble facile de parler de cette différence mais il est plus difficile de vivre selon les principes qu'elle implique en vue d'un accomplissement spirituel. Le critère est simple : est irréel ce qui existe un moment et n'existe plus à un autre. Tout ce qui est soumis à la décrépitude, à la ruine et à la mort est irréel. Par conséquent, tous les objets et événements transitoires entrent dans la catégorie de l'irréel.

De par ce qui précède, chaque chose finie doit tôt ou tard se dégrader et disparaître. Donc le réel, pour être tel, doit être infini. En d'autres termes, le réel est ce qui n'est pas limité par le temps et l'espace, c'est-à-dire ce qui est éternel.

Le monde du nom et de la forme (nāma-rūpā), c'est-à-dire celui que l'on peut désigner et dont on peut percevoir la forme à tous les niveaux grossiers, subtils et causals de la manifestation est irréel, et Dieu, ou Atmā, ou Brahma est seul réel ; la compréhension de cela constitue la discrimination définie par les écoles védantiques. Il est bon de noter toutefois que l'irréel ne signifie pas nécessairement une illusion ou la création de quelque centre individuel. Ce terme désigne uniquement la nature impermanente, transitoire et temporelle des choses. Discriminer c'est aussi distinguer entre le bien et le mal, l'essentiel et le non-essentiel ou encore entre les moyens et les fins. La discrimination est donc une profonde réflexion et non un raisonnement superficiel.

Nous n'avons pas besoin de discuter ici de ce qui est bon et de ce qui est mauvais. Il nous suffit

de dire que du point de vue spirituel tout ce qui aide à l'éclosion spirituelle est bon et tout ce qui la retarde est mauvais. Que faut-il donc faire ou ne pas faire? Qu'est-ce qu'une bonne ligne de conduite? Laquelle est préférable pour l'individu ? Tout cela implique la discrimination.

La discrimination juste ne repose pas uniquement sur la spéculation mais aussi sur la connaissance et l'expérience des choses. Un homme de discrimination s'efforcera toujours de découvrir la valeur et la place exactes d'une chose. Un homme de discrimination, même lorsqu'il est attaché à des objets temporels, sait qu'un temps viendra où ces objets cesseront d'exister. Il peut visualiser son état mental futur même lorsqu'il vit pleinement le présent. Il est également profondément conscient, alors qu'il est en vie, qu'un jour viendra où il n'existera plus physiquement. Il en est ainsi parce qu'il a médité sur la nature foncière des choses. Sa discrimination lui confère la capacité et le talent d'être paisible dans la vie.

Quand la discrimination entre l'évanescence et le durable et entre le bien et le bien suprême est atteinte elle conduit inévitablement à l'indifférence à l'égard des choses qui sont de nature transitoire et à une concentration sur ce qui est permanent.

LE DÉPASSIONNEMENT

Notre époque peut être appelée sans hésitation l'âge des distractions. Le chaos et la confusion règnent partout. Les accomplissements les plus illustres du modernisme, par exemple les moyens de communication, la radio, la télévision, la presse, les journaux et le cinéma, au lieu de jouer un rôle réellement utile en faisant du monde un endroit paisible nous ont amenés au bord du précipice.

Nous ne connaissons que trop bien les ravages qu'exerce le cinéma sur notre jeunesse. Les professeurs en classe et les parents à la maison sont engagés dans une bataille désespérée et perdue d'avance contre une jeunesse mal guidée par le cinéma. Il est vrai que celui-ci peut jouer un rôle éducatif tout aussi bien, mais la question est la suivante : a-t-il jamais joué un tel rôle ?

La presse est devenue un formidable moyen pour répandre la haine et le mensonge au sein des populations ; l'innocence et la vérité sont moquées chaque jour dans les journaux. On observe partout une chute des valeurs et des modèles de bonne conduite : la conduite de bon voisinage, la conduite humaine et cultivée, la bonne conduite sociale et politique et même la bonne conduite académique. On peut presque entendre chacun soupirer : » Où est donc le bon vieux temps ? »

Certaines parties du monde, appelées « primitives » dans le langage moderne, étaient il y a quelques décennies seulement (avant l'avènement des moyens rapides de communication) des lieux où l'innocence, la simplicité et le bonheur prévalaient. Mais allez donc voir ces lieux aujourd'hui et vous découvrirez que l'amabilité et la gentillesse de leurs habitants se sont durcies et que le bonheur a cessé d'y exister. Le démon du désir — le plus grand ennemi du dépassement — n'en n'est hélas ! qu'à son début. Les gens sont devenus avides de biens et ils sont prêts à vendre leur religion, leurs convictions et leur liberté pour quelques pièces d'argent. Beaucoup en sont venus à voir le dépassement comme le symptôme d'un esprit impuissant, incapable de faire face aux « coups » du sort.

Parler de dépassement dans de telles conditions peut paraître frivole, mais pourtant il faut bien le faire, tout d'abord parce que le dépassement est le sine qua non de la Délivrance et de

l'Illumination, puis parce que l'on comprend à peine ce que le mot veut dire.

Le terme sanskrit pour dépassionnement est vairâgya que l'on peut traduire approximativement par « absence d'attachement » (la nature de ce qui est sans attachement est dépassionnement). Au sens le plus élevé du terme, vairâgya exprime l'état du mental d'un individu complètement détaché du monde. Manifestement l'attachement est un phénomène mental et le dépassionnement ou renoncement aux besoins de l'attachement est aussi un phénomène mental.

L'absence de certaines choses ou de certaines conditions extérieures n'est ni la preuve ni la qualité essentielle du dépassionnement. L'absence de certaines choses ne doit pas être confondue avec le détachement à l'égard des choses. Un homme peut être complètement dépourvu de richesses et être intérieurement consumé par le désir d'en posséder (la pauvreté effective et la pauvreté affectée sont deux choses différentes). Le vairâgya est essentiellement une attitude du mental selon laquelle une participation mystique de la conscience avec des objets temporels est complètement abolie.

L'attachement peut se présenter sous de multiples formes. Il peut y avoir attachement à son corps, à la richesse, à ses relations, à ses amis, ses adeptes ou ses admirateurs. Il peut aussi y avoir attachement à la caste, à la croyance, aux convictions intellectuelles, politiques, sociales et religieuses. Le dépassionnement signifie la rupture avec tous ces attachements. Le mahârishi Patanjali définit le vairâgya comme l'état du mental maîtrisé ou comme le mental complètement libéré de tout désir à l'égard des objet.

Communément on reconnaît trois sortes d'objets en ce monde qui attirent, séduisent et assaillent l'homme. Ce sont la richesse, la renommée et la gloire, et la femme. Il y a une autre attirance aussi : celle du Ciel. La soif d'aller au Ciel n'est en fait rien de plus qu'un prolongement du désir de jouir des objets sensuels à une plus grande échelle et pour une plus longue durée parce que les objets concrets du Ciel sont supposés satisfaire plus intensément les sens. Toutes ces tentations portent en elles les obstacles que l'on doit surmonter et dépasser si l'on cherche à accomplir la perfection spirituelle. La soif de renommée et de gloire est considérée comme l'obstacle le plus difficile à franchir lorsque l'on prend le sentier divin.

Sans parler du désir d'acquérir un nom dans cette vie, nous savons que bien des gens en ce monde désirent que l'on se souvienne d'eux après leur mort et qu'ils ne cessent d'œuvrer dans ce sens. Quelqu'un nous a lu un jour dans un journal un reportage sur le cas d'un meurtrier qui avait assassiné un homme politique important.

Expliquant la raison qui l'avait poussé à commettre ce meurtre, l'assassin déclara : « J'ai tenté mille fois de m'acquérir une renommée mais je n'y suis jamais parvenu. Pour finir, ayant succombé totalement à mon obsession, j'ai perdu patience et commis ce meurtre, pensant qu'aussi longtemps que le nom de cet homme important resterait dans le monde le mien lui resterait associé, i» Cet incident, admettons-le, est peut-être exceptionnel mais certainement pas incroyable. La soif de renommée et de gloire est profondément enracinée dans le mental.

La soif de renommée est un grand obstacle dans la voie de l'avancement spirituel et elle doit être vaincue si l'on veut atteindre le dépassionnement.

Un peu de réflexion met au jour la vanité de cette soif ou avidité. Que gagne-t-on à posséder de grands immeubles ou même des gratte-ciel ?

A quoi vous sert-il d'avoir entassé des millions qui ne servent à rien d'autre qu'à garnir vos coffres-forts ?

A quoi vous sert-il d'avoir un siège important au Parlement ? Ou d'avoir œuvré en vue de rendre votre corps beau et solide?

Toutes ces choses sont des objets transitoires qui peuvent vous trahir à tout moment; il faudra vous en séparer un jour ou l'autre, que vous le vouliez ou non. Notre vie temporelle est comme une bulle qui peut crever à tout instant. Est-il sage de dissiper les moments précieux de notre vie humaine en acquérant et en possédant des choses qui n'ont aucune assise solide, des choses qui ne peuvent pas procurer la paix intérieure?

Est-il sage de troquer l'Éternel pour l'éphémère?

Si vous confondez le transitoire et le permanent vous n'avez aucune capacité de discrimination. Les choses périssables ne vous donneront pas la sécurité et ne satisferont pas la soif de votre être intime. Elles ne peuvent en revanche que vous détourner du chemin de la Félicité si vous vous y attachez.

Êtes-vous vraiment désireux d'assurer votre vie pour une paix perpétuelle? La seule façon d'y parvenir, c'est de chercher et de trouver une place dans le cœur du Seigneur ou de faire de votre cœur une habitation permanente du Divin. Et cela ne sera possible que si vous détournez votre affection tout entière des choses de ce monde et la dirigez vers le « Grand Donateur ».

Lorsque vous résidez en permanence dans le cœur du Seigneur ou lorsque le Seigneur réside dans le vôtre vous développez un grand sentiment de sécurité. Quand vous possédez l'arbre vous possédez aussi son ombre. Le Seigneur lui-même a dit dans les Écritures qu'il pourvoit à la protection de ceux qui vivent en Lui. Il a promis de leur octroyer toute sécurité, spirituelle autant que matérielle.

« J'apporte pleine protection et personnellement m'occupe de vos besoins; je répands sur vous la connaissance libératrice; je vous absoudrai de tous les péchés, ne vous désolez pas. » Ce sont là les paroles du Seigneur. Ce ne sont pas des mots vides; ces mots sont la promesse du Maître qu'il a toujours tenue et qu'il tiendra toujours à l'égard de ceux qui sont parfaitement sincères envers Lui, ceux dont la foi en Lui est inébranlable, ceux qui, ne dépendant que de Lui, pensent constamment à Lui et sont pour toujours unis à Lui par la méditation et la louange de Son divin nom et de Sa gloire. Le Seigneur ne peut être atteint pleinement sans dépassionnement. A cette fin il est nécessaire d'être parfaitement détaché du monde, c'est-à-dire de vivre le vairâgya.

Dans certains cercles d'ascétisme le dépassionnement ou vairâgya est assimilé à une sorte de haine ou de mépris à l'égard des choses et des êtres de ce monde. Cette interprétation est erronée. Le terme vairâgya ne peut jamais impliquer la haine du monde. La haine, quelle que soit sa forme, n'est rien d'autre qu'un attachement retourné. La haine à l'égard de certaines choses ou personnes indique, ainsi que nous l'a appris la psychologie scientifique, que l'attachement est caché chez le haineux, qu'il n'en est pas conscient ou que s'il l'est il ne le laisse pas paraître.

Par ailleurs un réel vairâgya n'est pas fondé sur le dégoût ou la frustration d'une vie ratée. Il n'implique pas la fuite hors du monde. Dans ce contexte on peut citer un incident qui apporta un énorme changement dans la vigilance d'un certain Tamino, yogi bouddhique et partisan de l'école

Hinayana bouddhiste.

On ne peut plus résolument, œuvrant avec une patience et une fermeté remarquables, vivant constamment dans la solitude, Tamino avait accompli la Sâdhâna d'une contemplation ininterrompue pendant une longue période de temps. Suivant la méthode d'autonégation — pas ceci, pas cela — en vue de se réaliser il avait acquis péniblement une profonde intériorité et entra ainsi dans le septième stade de la contemplation, celui dans lequel le monde disparaît complètement. Ayant découvert cet état de conscience (dans lequel le monde n'a plus ni nom ni forme), il le trouva si irrésistible qu'il décida d'y rester et alla vivre au cœur d'une forêt, dans un temple bouddhiste qui recevait rarement des visiteurs. Il passa ainsi une partie de sa vie. Puis un jour survint un étrange incident. Comme Tamino était assis en contemplation à une certaine distance du temple, un voyageur passa par là. Alors que Tamino était absorbé dans l'Atman, des voleurs passèrent aussi près de lui et attaquèrent le voyageur qui appela Tamino à son secours. Celui-ci, perdu dans sa contemplation, ne l'entendit pas. Les voleurs rouèrent de coups le pauvre voyageur et prirent la fuite en le laissant gravement blessé et incapable de bouger. Il continua d'appeler Tamino et finit par s'évanouir.

Tout ceci Tamino l'apprit longtemps après, quand il rouvrit les yeux et sortit de sa contemplation. Il fut alors surpris de voir la scène qui s'offrait à lui. Pendant un instant il en fut paralysé. Puis il s'avança vers le voyageur inconscient et l'examina. Son pouls semblait battre encore. Tamino apporta de l'eau et lui en aspergea le visage, puis il pansa ses blessures. Mais le malheureux avait perdu beaucoup de sang. Il ouvrit les yeux après un moment et, d'une voix faible, il dit à Tamino :

« A quoi bon tous ces soins maintenant alors que vous m'avez ignoré lorsque j'avais besoin de votre aide ? » Sur ces mots il rendit l'âme.

Tamino fut bouleversé. Toute la paix intérieure qu'il avait acquise au cours de longues années en vivant une vie sainte le quitta sur-le-champ. Il se rendit vers le temple et s'assit devant la statue du Seigneur Bouddha. Il lui demanda de lui rendre la paix et le dialogue suivant s'établit entre eux :

TAMINO : Seigneur, votre parole était-elle vraie?

BOUDDHA : Vraie et fausse aussi.

TAMINO : Que contenait-elle de vrai ?

BOUDDHA : Le dépassement.

TAMINO : Et que contenait-elle de faux ?

BOUDDHA : La fuite devant la lutte pour la vie.

La leçon de cette histoire, c'est que le vairâgya n'enseigne pas le rejet du monde; cette attitude est tout à fait étrangère au véritable esprit du dépassement. Le vairâgya n'impose nullement le rejet d'une profession honnête. La véritable signification du dépassement est le non-attachement qui est un prélude nécessaire à l'acquisition et au développement de l'amour divin ou réalisation de soi. L'amour du monde et des choses profanes est une dégradation spirituelle, mais rejeter sans discernement tout ce que vous avez obtenu ou tout ce que Dieu vous a donné est une erreur née d'une pensée qui manque de maturité.

Si vous n'avez pas de ressources pour subsister, si vous n'avez pas une foi profonde et une

confiance entière en Dieu, si vous n'avez en vous aucune force spirituelle, ne vous avisez pas de renoncer au monde sous prétexte de pratiquer le vairâgya. En embrassant la vie d'un reclus dans un tel état d'esprit vous ne pourrez accomplir la Sâdhâna comme il faut. Vous ne pourrez que devenir dépendant des autres et de plus vous devrez mendier votre pain pour vous sustenter.

Le dépassement n'interdit nullement de travailler en vue de subsister et de faire face aux simples nécessités de la vie. Il ne s'oppose pas non plus à l'accomplissement d'un travail altruiste, mais ces moyens, bien entendu, ne doivent pas être confondus avec la fin ultime qu'il ne faut jamais perdre de vue.

Le vairâgya n'est pas indifférence philosophique. C'est un renoncement complet au sens du Je (Moi et le Mien). Les principaux facteurs à l'aide desquels on peut développer l'esprit de dépassement sont :

1. La méditation constante de la nature transitoire de tous les objets et événements terrestres;
2. L'association étroite avec les âmes saintes imprégnées de dépassement ;
3. La contemplation de la nature sans attachement de l'Atman ;
4. La pensée constante des gloires du Seigneur qui, transcendant toutes les fausses relations, est l'Amant désintéressé de tous sur cette terre ;
5. La lecture quotidienne des Écritures et des biographies de saints pour éveiller en nous l'esprit de dépassement.

Nous naissons seuls et nous mourons seuls ; qui alors devons-nous considérer comme notre ami ou notre parent en ce monde ? Notre corps, les objets et nos parents ne sont pas nôtres. Puisseons-nous en rester détachés.

Le non-attachement est la pierre de touche de l'Entreprise spirituelle. La mort du désir donne naissance au dépassement et c'est par le détachement à l'égard du monde temporel que nous pouvons emplir notre âme d'amour divin et faire de la connaissance libératrice le souffle de notre être.

Le vairâgya est toujours une rare transformation et un grand privilège. Heureux celui qui atteint le dépassement.

LA MAÎTRISE DE SOI

La maîtrise de soi est à la fois contrôle et domination de soi. L'homme est fait d'un corps, d'un mental, d'un intellect et de son être intime : le Soi.

Ce Soi est essentiellement le Seigneur suprême qui, demeurant dans le corps, est le guide, le soutien et le vérificateur des entités susmentionnées. La maîtrise de soi signifie la parfaite maîtrise du corps et de ses actes : maîtrise parfaite du mental et de l'intellect avec leurs fonctions psychiques correspondantes. La maîtrise de soi est une tâche exigeante, assurément. Mais s'il est vrai (et ce l'est très certainement) que le Purusha interne est le réel soutien et le Seigneur de la Prakriti (Nature), alors, à un certain stade d'évolution — celle qui implique le processus d'un dévouement progressif de la nature réelle et des pouvoirs essentiels du Purusha qui est dans la nature —, une complète maîtrise de soi doit devenir non seulement praticable mais peut aussi être une activité naturelle et spontanée ayant pouvoir sur l'âme en voie d'évolution.

Ce n'est pas ici le lieu approprié pour approfondir un aussi vaste sujet que celui de l'évolution spirituelle. Nous limiterons ici l'importance de la maîtrise de soi à un certain pouvoir sur le corps, les sens et le mental en vertu duquel le processus d'absorption dans le Seigneur est rendu moins aride. Un shloka (verset) de la Gîta — shloka que l'on retrouve dans la Katha Upanishad en des termes quelque peu différents — dit :

« Les sens sont supérieurs aux objets visibles, y compris le corps; le mental est supérieur aux sens ; l'intellect est supérieur au mental, et supérieur à l'intellect est le Purusha interne. »

Pour rendre tout à fait clair la portée de ce verset, le Rishi de l'Upanishad présente en un autre lieu une analogie dans laquelle le corps est comparé à une carriole, les sens aux chevaux qui tirent cette carriole, le mental aux rênes, l'intellect au conducteur et le soi au maître de l'ensemble de l'attelage. Un voyage sûr et rapide est assuré si la carriole est de bonne qualité, si les chevaux sont vigoureux et jeunes mais convenablement maîtrisés, si les rênes sont assez solides pour retenir les chevaux, si le conducteur est capable de maîtriser les chevaux et enfin si le maître assis dans la carriole est assez vigilant pour gouverner son conducteur afin que celui-ci lui obéisse et ne conspire pas avec ses ennemis pour lui causer des dommages.

Au contraire si le véhicule n'est pas dans un état convenable, si les chevaux sont vieux ou mal dressés, si les rênes sont peu solides ou lâches, si le conducteur manque d'habileté ou d'intégrité et si le maître est faible et manque d'autorité le voyage peut présenter d'innombrables difficultés, il peut même être dangereux, voire désastreux.

Cette illustration nous montre que ce monde n'est pas notre véritable demeure. L'âme ayant été séparée depuis un temps immémorial de son Père suprême, le Seigneur, erre dans la forêt du monde terrestre. A l'âme individuelle (jîva) qui est accablée par les bêtes de la peur, de la haine, de l'attachement, de la colère, de la maladie et de la mort qui sont en liberté dans la forêt terrestre, il a donné le corps comme instrument (un corps équipé d'un mental, de sens et d'un intellect) afin qu'elle puisse prendre le chemin de sa véritable demeure qui est Dieu. Dès qu'elle s'est mise en route vers la réalisation de Dieu l'âme doit parcourir la plus grande partie du chemin (mais non la totalité) à l'aide de ce corps muni d'un mental, de sens et d'un intellect. Il est naturellement plus aisé à l'âme de parvenir à sa destination si ces instruments sont suffisamment développés. Ainsi la possession d'un corps sain, la maîtrise des sens et du mental et l'illumination de la pensée deviennent les moyens indispensables de l'effort spirituel.

Il est souvent dit que le mental est la cause de la servitude aussi bien que la cause de la liberté. Un mental purifié, développé et maîtrisé devient un moyen d'émancipation tandis qu'un mental non maîtrisé et indiscipliné s'avère être la cause de la servitude — de même qu'un homme chevauchant une monture est libre lorsque son cheval est maîtrisé alors qu'il se sent prisonnier si son cheval galope d'une façon désordonnée.

La maîtrise de soi n'implique pas la suppression des sens et du mental ; ceux-ci doivent être utilisés comme de bons serviteurs mais ne doivent jamais devenir des maîtres dangereux. La maîtrise de soi révèle cette capacité de l'âme grâce à laquelle le corps est consciemment maîtrisé et le mental et les sens retenus de se lancer dans des actes que réprouverait la conscience. Ainsi un homme maître de lui est un homme capable de détourner à volonté ses sens et son

mental de tout objet qu'il choisit et de les fixer partout où il estime qu'il est convenable de le faire.

« La maîtrise des sens et la maîtrise du mental sont interdépendantes. C'est par la maîtrise du mental qu'une complète maîtrise des sens est rendue possible, et la maîtrise des sens nous aide à assurer la maîtrise du mental, car c'est le plus souvent par les sens que le mental échappe à la maîtrise et s'égaré. Turbulents par nature, les sens mêmes d'un homme sage forcément détournent son mental, Arjuna », dit à ce dernier le Seigneur Krishna, dans la Gîta. Ce n'est pas tout, d'ailleurs. Lorsque les sens divagants détournent le mental ils détournent également l'intellect — de même qu'un vent violent entraîne une barque sur l'eau. L'intellect se tient au-dessus des sens et du mental et doit les maîtriser jusqu'à leur totale sujétion par un raisonnement serré et une discrimination juste.

Méditer sur la nature véritable de l'Atman est d'un grand secours pour découvrir et réaliser la relation qui existe entre le corps, le mental, les sens et l'âme. Identifiez-vous au Je véritable et vous serez libre. Vous êtes l'âme immortelle et éternelle. Pourquoi devriez-vous, vous, l'esprit infini, devenir l'esclave du nez, des yeux et des oreilles? Ne mettez pas la charrue avant les bœufs. Dressez-vous, agissez et retournez le courant. En vous assurant l'alliance de l'intellect, engagez-vous dans une croisade contre les sens et le mental tumultueux, et remportez la victoire. C'est par la maîtrise de soi seule que la paix quotidienne aussi bien que la Grande Paix qui dépasse tout entendement peuvent être trouvées et vécues en permanence.

LE TRAVAIL DÉSINTÉRESSÉ OU SERVICE

Le service désintéressé est celui qui est offert spontanément aux autres sans égard pour la classe sociale, la croyance ou la couleur, et sans arrière-pensée ; c'est le genre de service qui est rendu au nom du Seigneur, avec le seul motif de Lui plaire. Il n'est pas moins important pour la Sâdhâna que ce qui a été mentionné auparavant ou que ce qui suivra.

Dans le service désintéressé le désir d'une récompense n'a pas de place. Il ne s'agit pas non plus d'un acte à juger selon la seule apparence. Ce n'est pas l'aspect physique de l'acte qui compte mais le motif intérieur derrière l'acte. Une action peut être aussi insignifiante que, disons, le fait d'épousseter ou de balayer ou aussi élevée que de nourrir gratuitement les pauvres ou de leur enseigner; il n'y a entre elles aucune différence du point de vue spirituel. La forme extérieure ou le résultat visible d'une action ne comptent pas. Le service désintéressé enrichit la vie de l'esprit autant que la méditation, la concentration spirituelle ou l'adoration de Dieu.

En fait, le service désintéressé ne peut être exécuté sans une bonne dose de contemplation. Il est comme fondé sur elle. Dans la contemplation nous recevons ce qui est éternel et dans le service désintéressé nous exécutons ce qui est considéré comme vertueux dans le temps. Il faut toutefois respecter un équilibre. Sans une profonde méditation spirituelle le service ne devient pas complètement désintéressé parce que l'ego est alors embusqué et en conséquence on devient désireux d'une récompense.

Seul celui qui est un serviteur sérieux (Sevaka) et un contemplatif peut être parfaitement désintéressé. Par la pratique régulière de la contemplation il en vient à réaliser profondément le fait que tout ce qu'il possède — son corps, son mental et son intellect — est l'instrument du Pouvoir cosmique divin. L'univers entier est libre, spontanée et joyeuse action cosmique. Un individu qui

est à la fois un témoin et un participant dans le mouvement cosmique est, on peut dire, un « automate conscient » entre les mains du Seigneur. Plaçant toutes ses énergies dans le service désintéressé et accomplissant celui-ci au nom du Seigneur il ressent profondément et peut dire ce qui suit :

« Logé dans mon cœur, quel que soit le chemin sur lequel Tu me conduis, sur ce même chemin je me suis moi-même placé. »

Cela n'est pas la manifestation d'une foi naïve ou de quelque sentimentalité. Ce n'est pas la manifestation d'une croyance mentale ou de l'imagination, mais un fait central et vital d'intuition spirituelle pour un individu qui est entièrement libéré de l'ego et imprégné de l'esprit d'abnégation. Par cette expérience directe il sent intensément que quels que soient les mouvements extérieurs ou intérieurs qui affectent sa personnalité tout entière, ceux-ci sont l'action de la Lumière et du Pouvoir du Seigneur qui vit en lui.

L'ego qui parfois nous submerge alors que nous accomplissons une tâche ne peut être surpassé que par l'effort constant vers le dépassement et la contemplation. En complétant la Sâdhâna par le service désintéressé nous renforçons en nous la capacité de méditation et rendons notre vie contemplative plus riche et plus aisée.

Le service rendu au nom de Dieu et pour Dieu est en fait dévotion ou bhakti. Un tel service est même la dévotion la plus profonde se manifestant par l'action. Un cœur plein de dévotion s'exprime par les yeux, les mains et les pieds.

Certains donnent à la dévotion et à la connaissance une place supérieure à celle du service désintéressé, prenant celui-ci pour une sorte de préparation. Même les grands théologiens se révèlent trop souvent terriblement préoccupés par leurs systèmes théologiques, au point qu'ils se critiquent constamment les uns les autres, chacun s'efforçant d'exalter, par l'étalage de son savoir, son propre point de vue et dénonçant ainsi celui des autres.

Tout cela montre l'étroitesse de leur vision, alors que dévotion, savoir et service désintéressé sont également efficaces et également enrichissants dans la recherche de la réalisation divine. La question de savoir ce qui est le plus difficile devient sans importance lorsque nous savons que les individus, ayant des capacités et des aptitudes différentes dues à leur constitution psychophysique et physiologique, se trouvent à des échelons différents sur le Plan cosmique. Ils approchent le Seigneur de leurs positions respectives.

Le service désintéressé est, dans un certain sens, une reconnaissance de l'immanence du Seigneur dans le cosmos. L'expérience de Dieu, lequel informe le inonde et cependant le dépasse, doit être accomplie non seulement dans le silence intemporel mais aussi dans la plénitude totale de Sa manifestation dans le monde. Sans la perception immédiate, le but spirituel ne peut être considéré comme complètement atteint.

Dans et par la réalisation intégrale du Divin, qui est à la fois immanent dans Purusha-Prakriti, kshara-akshara et dans les pouvoirs passifs et dynamiques de l'Existence — en même temps qu'il les transcende —, les concepts de connaissance, dévotion et service désintéressé sont totalement réconciliés.

Par ailleurs dans la voie de la contemplation exclusive il est à craindre que les capacités inemployées de l'être, spécialement de l'être vital, soient gaspillées. Pourquoi ne pas sublimer les capacités du vital et les utiliser dans la direction du déploiement spirituel? Cela peut être accompli très convenablement par le service désintéressé.

On doit toutefois se souvenir que ce service doit procéder d'une certitude du soi et non de la racine du désir. Nos actions doivent devenir de plus en plus détachées. Elles doivent être libérées de l'ego et de l'obsession du Je et du Mien. Il ne faut pas les laisser éclipser la lumière intérieure de l'esprit

éternel. En résumé, il faut œuvrer et non se laisser manœuvrer.

Servez toujours, mais servez avec désintéressement. Aidez le malade, le pauvre, l'invalidé et le nécessiteux avec argent, nourriture, vêtements et éducation selon vos possibilités. Dieu vient à vous sous l'aspect du nécessiteux et du malade physique et mental. Aidez-Le en eux.

LA PENSÉE MÉTAPHYSIQUE

La tâche de la pensée métaphysique consiste à scruter intellectuellement la nature fondamentale du monde et de Dieu. Elle doit être plus hypothétique et moins pratique, car elle est concernée par des phénomènes suprasensibles qui se trouvent derrière les formes apparentes.

Quelle est la nature de ce monde et quelles sont ses lois ? Que sont la matière, la vie et l'esprit et quelle est leur relation ? L'âme et l'esprit existent-ils vraiment ? Qu'est-ce que Dieu ? Quelle est la relation entre l'homme et Dieu ? Et entre Dieu et le monde ? D'où vient la vie et pourquoi ? Le monde fonctionne-t-il mécaniquement, mené par les lois aveugles de la nature insensible ? Les choses arrivent-elles en ce monde par hasard ou y a-t-il une intelligence qui œuvre derrière le voile des formes ? Toutes ces questions doivent être étudiées au sein de la pensée métaphysique.

Il y a eu de grands maîtres dans le monde, tels que Bouddha et le Christ, qui ont considéré la pensée métaphysique comme inutile dans la recherche de la Paix et de l'Illumination. Pour eux le cœur était le siège de Famé. Mais il y a eu aussi de grands maîtres, comme Shankara et Socrate, qui ont considéré la tête comme la demeure de l'âme. Ils ont encouragé la recherche métaphysique non seulement comme la méthode la plus efficace mais aussi comme l'unique méthode pour atteindre l'Illumination. Qui faut-il suivre ? Quelle est la valeur de la pensée métaphysique dans la quête spirituelle ? Est-il nécessaire que l'aspirant à la spiritualité se double d'un expert en matière de métaphysique ?

Il est évident que Dieu ne peut pas devenir un phénomène intellectuel, si pénétrant que puisse être l'intellect. Toutes les Écritures aussi bien que les grands maîtres spirituels ont déclaré à l'unisson qu'on ne peut voir Dieu avec les yeux et le mental parce qu'il est au-delà de ces instruments. La réalisation de Dieu n'est pas un processus mental. Une expérience spirituelle directe est toujours supramentale et suprasensuelle parce que les sens, le mental et l'intellect ne peuvent atteindre le Divin. On trouve en de nombreux endroits des Upanishads des allusions qui confirment la véracité de cette affirmation. Nous nous contenterons ici de citer seulement cinq stances de la Kena Upanishad :

1. Ce qui ne s'est pas exprimé par la parole mais par quoi la parole est exprimée est le Brahman. Celui qui peut être exprimé par la parole et que le monde adore n'est pas le Brahman.
2. Celui qui ne peut être appréhendé par le mental mais dont la puissance mentale est souveraine est le Brahman. Celui que le mental appréhende et que le monde adore n'est pas le Brahman.
3. Celui que personne ne peut voir par les yeux mais dont la puissance visuelle est souveraine est le Brahman. Celui que les yeux appréhendent et que le monde adore n'est pas le Brahman.

4. Celui que personne ne peut entendre par l'ouïe mais dont la puissance auditive est souveraine est le Brahman. Celui que les oreilles entendent et que le monde adore n'est pas le Brahman.
5. Ce qui n'est pas éveillé par la force vitale (prôna) mais dont la puissance éveille la force vitale est le Brahman. Celui qui peut être éveillé par la force vitale et que le monde adore n'est pas le Brahman.

De par ces lignes il est clair que l'aptitude à la pensée métaphysique n'est aucunement une qualification nécessaire à la Sâdhâna ou réalisation du Soi. Si l'individu est assez ouvert à Dieu, s'il ne s'entête pas dans ses croyances et préjugés et s'il est suffisamment sensible à l'inspiration et à la grâce délicates de l'Esprit, il est certain qu'il trouvera le Seigneur même s'il n'est pas rompu à la métaphysique. Cependant il est plus aisé d'atteindre cette destination si l'on n'est pas handicapé par des croyances inadéquates au regard du choix de la Voie. La connaissance de la métaphysique peut être d'un grand secours à condition de ne pas perdre de vue sa spiritualité.

Rappelons que la vraie sagesse ne consiste pas à apprendre les définitions multiples des principes spirituels que donnent les ouvrages de philosophie et de théologie.

Par l'étude systématique et exhaustive de ces ouvrages ou par la fréquentation des salles de conférences religieuses ou philosophiques il est certain que notre connaissance s'enrichit mais cela ne donne pas à notre expérience beaucoup de spiritualité. Si l'on se considère comme un jnânî uniquement parce que l'on a appris un certain nombre de définitions des divers aspects de la Réalité spirituelle — comme celles de l'Ame, de la Providence, de la Divinité, de l'Esprit et de Dieu —, on devient en réalité victime de ses propres illusions. Une telle personne n'est qu'un vâcka jnânî, c'est-à-dire quelqu'un qui parle beaucoup de Dieu en termes théoriques mais n'a aucune expérience spirituelle ni même une sincère aspiration à la spiritualité.

En fin de compte la question est de savoir à quoi nous aspirons. Aspirez-vous à connaître la définition de la Vérité ou aspirez-vous à réaliser celle-ci ? Il y a une grande différence entre avoir fait l'expérience d'une chose et posséder une simple connaissance intellectuelle de cette chose. Le chercheur de Dieu devra par conséquent veiller à ne pas devenir un simple intellectuel et à ne pas perdre l'ambition d'une perception directe du Seigneur. Les seules discussions philosophiques et autres polémiques sur l'Esprit ou Dieu sont, aux yeux des âmes éclairées, entièrement inutiles ; ce n'est rien de plus qu'une gymnastique mentale.

Comme l'idéal qui consiste à avoir une expérience directe du Soi et de l'accomplissement spirituel est le véritable idéal il faut pratiquer la dévotion, la contemplation et même le service désintéressé en même temps que l'on se livre à l'étude de la métaphysique.

Le chercheur spirituel, ou bhakta, donne son cœur à Dieu joyeusement mais il ne s'avise pas de lui donner son intellect ; par contre le jnânî donne son intellect à Dieu mais ne peut pas Lui donner son cœur. Le mieux, c'est d'être parfaitement sincère envers Lui et de Lui offrir son cœur et sa tête. Offrons-Lui aussi nos mains.

L'ABNÉGATION OU ABANDON DE SOI

Le but de tout effort spirituel est de posséder Dieu et de Lui appartenir ainsi que d'être totalement délivré du joug du Temps et d'atteindre l'État suprême dans lequel la félicité .pure et infinie, la

lumière éternellement resplendissante, la vie et la puissance illimitées emplissent l'être et dans lequel toute ignorance et toute peine, la mort et l'obscurité cessent d'exister pour toujours. Mais cette tâche est trop ardue pour être accomplie uniquement par l'effort personnel et sans aide. De surcroît, l'initiative personnelle étant un processus temporel, elle ne peut à elle seule nous délivrer du Temps. Par conséquent, l'intervention directe du Seigneur dans le domaine temporel devient une inéluctable nécessité pour achever la délivrance. Le Seigneur n'intervient pas de manière directe et supranormale à moins que l'individu ne lui fasse un abandon inconditionnel de lui-même. L'abandon de soi s'avère ainsi être inévitable si l'on vise à une émancipation totale. Cela semble être la raison pour laquelle même dans le Raja-yoga de Patanjali (qui souligne l'initiative personnelle) l'abandon au Seigneur est une condition primordiale de l'accomplissement spirituel.

L'abandon de soi est offrande volontaire et sans restriction à Dieu de tout ce que nous sommes et de tout ce que nous avons. L'abandon de soi exige de nous une parfaite foi en Dieu. Notre foi doit être telle que nous pouvons dire : « J'aurai foi en Toi, ô Seigneur, même si tu m'abats. » Mais un tel degré de foi dans le Seigneur est difficile à acquérir, aussi l'abandon de soi est-il une tâche ardue.

L'abandon de soi est un processus dynamique. Lentement et fermement, au fur et à mesure que nous avançons dans la Sâdhanâ spirituelle, la vertu de l'abandon de soi progresse en nous. Notre expérience intérieure (qui est travail d'approfondissement) et les événements extérieurs grâce auxquels le Seigneur vient à notre aide rend notre foi en Lui de plus en plus solide. L'abandon de soi naît de cette foi.

Cependant, soyons attentifs. Sous prétexte d'abandon de soi certains deviennent léthargiques dans l'accomplissement de la Sâdhanâ spirituelle : « Nous ne ferons rien ; nous laisserons le Seigneur œuvrer en nous. » Cette attitude va à l'encontre de la résignation véritable. Ces gens spirituellement léthargiques œuvrent en vue de s'enrichir ou de s'élever sur le plan politique ou social, comme si Dieu qui est tout-puissant pour leur octroyer le salut était impuissant à leur apporter les biens matériels ordinaires dont ils ont besoin. Cela montre qu'ils ne comprennent pas la véritable signification de la foi en Dieu. Un vrai croyant dira : « Je puis faire toute chose, non pas grâce à ma sagesse ou mon pouvoir humain mais grâce à Dieu. »

L'enfant simple et obéissant se meut et agit, mais il éprouve inconsciemment le sentiment que sa mère est toujours là pour le protéger et lui montrer son amour. Pareillement, le sâdhaka qui s'est abandonné au Seigneur lui aussi se meut et agit dans le monde avec la certitude qu'il est enveloppé de l'amour et de la protection du Seigneur. Un tel individu accomplit chaque chose non grâce à son ego, mais mû par une divine inspiration ; nous pourrions dire que ses activités, quelle que soit leur nature, sont accomplies par le Divin Pouvoir. Élevée à l'état de félicité spirituelle, sa vie est changée en un yoga pratique dans lequel le monde et Dieu sont totalement réconciliés et deviennent essentiellement un. Plein de l'amour de Dieu il vit en Lui, se meut en Lui, respire en Lui et en Lui seul. Tout cela est dû à un parfait état d'abandon de soi qui dissout son existence individuelle et l'unit au Divin à la fois dans son Être essentiel et dans sa Divine Action universelle.

Quand rien de ce que vous avez n'est votre propriété toutes les choses alors aiment à se donner à vous. Quand vous rejetez tout pouvoir le pouvoir illimité de Dieu se répand librement en vous.

Faites le vide dans votre mental, qu'il soit vide de désirs profanes, et remplissez-le avec l'amour de Dieu. Aussitôt que l'obscurité de l'illusion est dissipée la lumière éternelle de la sagesse descend en vous. Donnez-vous au Seigneur et le Seigneur se donnera à vous. Vous n'avez donc rien à perdre en vous abandonnant.

Plus vous vous abandonnez au Seigneur, plus puissante sera l'action de la volonté divine en vous. C'est inévitable parce que lorsqu'un individu s'abandonne à Lui, Son pouvoir travaille en lui; il est transformé et placé solidement sur la voie de l'évolution spirituelle. Souvenez-vous que le véritable abandon au Divin doit rendre notre vie pure, divine et pleine d'énergie.

LA PERSÉVÉRANCE

L'accomplissement spirituel est une tâche difficile qui demande beaucoup de temps, parfois plusieurs naissances et même plusieurs éons en dépit du fait que l'expérience spirituelle ultime peut être vécue dans un éclair. L'expérience divine, très souvent, est faite soudainement et de façon très inattendue. Elle peut venir par la grâce directe de Dieu même ou par le contact transformateur d'un yogi parfait ou bien encore par une Sâdhanâ longue et appropriée. Mais l'expérience que l'on peut faire au début soudainement n'est qu'un éclair qui disparaît immédiatement car il n'est pas la réalisation intégrale de l'Esprit.

La réalisation de Dieu dénote une stabilisation permanente de l'expérience divine dans l'être entier et l'accomplissement dénote un établissement permanent de la réalisation. La réalisation et l'accomplissement exigent tous deux un effort spirituel rigoureux et continu.

Réaliser l'expérience de Dieu grâce au contact transformateur d'un gourou ou de quelque adepte sans un effort personnel n'est que velléité. En premier lieu, les yogis assez sages pour pouvoir impartir par leur seule sagesse l'expérience divine à un sâdhaka indépendamment de la compétence de ce dernier sont très, très rares. Par ailleurs ces sages exceptionnels se tiennent à l'écart de toute publicité et n'exhibent pas ordinairement leurs pouvoirs spirituels.

Aussi, rencontrer ces rares âmes pour leur contact transformateur est extrêmement difficile. L'expérience spirituelle n'est pas une chose qui s'échange contre de l'or ou de l'argent. Il existe de nos jours des professeurs de yoga qui semblent vouloir commercialiser Dieu, le Yoga et la religion, et qui prétendent pouvoir transformer un individu et mettre n'importe qui en mesure de réaliser Dieu en un jour, voire une minute. Dans la plupart des cas ces gens sont des fraudeurs. Par conséquent ne nous reposons pas sur nos lauriers avec l'espoir qu'un gourou viendra un jour à notre rencontre ou même répondra à notre appel pour nous montrer la lumière spirituelle sans effort de notre part soit dans une autodiscipline soit dans une contemplation et une méditation spirituelles traditionnelles. Même pour avoir une vision temporaire de Dieu il faut lutter durement et s'adonner à une vie spirituelle intense.

Le sentier de la réalisation de Dieu, dit-on, est comme le fil tranchant du rasoir. L'effort spirituel peut se comparer à un combat serré qui exige une discipline ardue, un courage et une patience des plus grands et une activité continuelle plus intense qu'il n'est requis d'un guerrier ordinaire sur le champ de bataille. Le soldat spirituel doit être, à chaque moment de sa vie, aussi vigilant qu'actif; il doit examiner minutieusement ses motifs et son attitude, et agir avec circonspection de crainte

que son travail ne devienne mécanique ou simplement routinier ; un effort mécanique serait stérile. Un peu d'indolence et de manque d'intérêt de la part du chercheur spirituel, et son ascension vers Dieu peut être mise en danger ou interrompue. Un petit écart dans sa motivation et il peut s'écrouler instantanément. Un rien d'intérêt pour les choses de ce monde qui s'insinue dans son cœur, et sa victoire spirituelle est handicapée.

Tout gain matériel ne signifie pas forcément une perte spirituelle, mais le désir de chaque gain matériel signifie un ralentissement proportionnel dans le zèle au service de l'Éternel. Chérissez les plaisirs profanes et vous perdez la dynamique divine (ânandà). Une réponse positive de la part du sâdhaka aux tentations de la chair réagit négativement par rapport à l'appel du divin. Pourquoi en est-il ainsi ? Dieu seul le sait ! Mais c'est un fait indéniable. « Meurs et entre dans la Vie » est la règle divine.

La Sâdhanâ, toutefois, n'est jamais sans heurts. Le plus souvent elle est faite de hauts et de bas. Tout au long de la Voie — et surtout lorsqu'il atteint des plateaux stériles et rencontre des épreuves et des tentations —, le sâdhaka doit s'armer de persévérance.

Le vrai chercheur spirituel (uttama sâdhaka) est toujours poussé vers l'avant par une détermination ferme et sans compromission qui correspond exactement à l'exhortation populaire : « Marche ou crève. » Les obstacles ne le rebutent ni ne l'épuisent et le temps ne le décourage pas non plus. « Que l'expérience divine prenne un instant ou d'innombrables naissances, je ne m'arrêterai pas, quoi qu'il arrive, tant que je ne L'aurai pas trouvé. » C'est là le bon esprit qui l'anime et qui seul peut le mener jusqu'à Dieu.

La persévérance toutefois ne doit pas être confondue avec la complaisance. Elle exige que nous assumions notre tâche spirituelle résolument et patiemment malgré toutes les difficultés, les dépressions et les dangers du « voyage ».

OM OM OM

IV. LA CONTEMPLATION SPIRITUELLE ET LA MÉDITATION

Après avoir examiné brièvement l'importance des conditions morales et mentales nécessaires à un complet épanouissement spirituel, nous abordons à présent le sujet principal, sujet d'une portée considérable, celui de la contemplation spirituelle qui, par-delà le mental, nous mènera à la vision directe, supramentale, du Divin. S'acheminer vers une contemplation parfaite nous conduira à une complète détente, sans effort et sans tension, dans l'Esprit divin, à une fusion aisée dans le Voyant (Seer) qui brille de tout son éclat dans un profond silence d'où l'activité mentale sous forme de cogitations, volitions, cognitions et sensations est totalement inexistante.

Une pure expérience spirituelle est irréalisable sans la concentration, c'est-à-dire sans la réduction du Triangle polaire de l'expérience, celui du connaisseur, de la connaissance et du connu, en un seul point, lequel finalement se dissout dans la mer sans limites de la conscience. Cet état est l'expérience spirituelle la plus haute possible et seule permet d'y accéder une contemplation appropriée. Ce qui arrive ensuite, une ouverture plus vaste en hauteur et en largeur de la Conscience, est opérée par le Seigneur (si telle est sa volonté) dans le Sâdhaka, qui ne se satisfait pas pleinement de cette contemplation non polaire, la tenant pour l'acquisition ultime, certes, de l'ordre le plus élevé, mais restant ouvert et soumis au Seigneur suprême dans un total renoncement de lui-même.

La théorie n'est pas la pratique, et les mots ne sont pas ce qu'ils désignent. Le mot « Dieu », après tout, ne nous renseigne pas sur ce que Dieu est. Il est impossible de décrire l'état de conscience qui permet au voyant de s'établir en lui-même, état que l'on vient d'évoquer, même si, dans cette intention, on a recours aux termes les plus précis et les plus suggestifs. Par conséquent, pour ce qui est de la grandeur et de la félicité spirituelles d'un pareil état, il incombe aux lecteurs et aux lectrices de l'expérimenter dans leur âme grâce à une pratique appropriée et guidée.

Que faut-il entendre par concentration spirituelle, et quelle est la méthode ou technique à mettre en pratique ? Par concentration spirituelle, on entend le rassemblement de toutes les forces et capacités dispersées de l'être pour les centrer sur le Divin à seule fin de Le réaliser.

Toutes les méthodes de concentration spirituelle se laissent répartir en deux groupes : la positive et la négative. Chacune de ces deux méthodes implique deux mouvements internes — le passif et l'actif — qu'il faut suivre simultanément. Dans les termes de la méthode positive ces deux mouvements consistent en résumé en une « fixation » et en une « observation », tandis que la méthode négative se présente comme un « arrêt » ou « rejet » et une « observation ». Autrement dit, en expérimentant les deux méthodes, la conscience doit en quelque sorte se dédoubler, la partie active accomplissant un acte, tandis que la partie passive n'agit pas, se bornant à observer avec vigilance le travail exécuté par la partie active. Essayons de rendre ces deux méthodes bien claires.

1 LA MÉTHODE NÉGATIVE

La méthode négative de concentration spirituelle est très facile à comprendre. Toutes les sortes d'émotions, d'humeurs et de cogitations qui viennent de l'intérieur ou les impacts qui proviennent de l'extérieur, comme pensées et suggestions, sont à repousser ou à supprimer dès qu'ils naissent en nous ou nous atteignent. Et simultanément, on doit observer que cet « arrêt » ou « rejet » se déroule sans interruption et que la partie active n'a pas été amenée à penser, vouloir ou éprouver autre chose que ce simple arrêt ou rejet.

Lentement, petit à petit, à mesure que cette méthode progresse, les « attaques » de l'intérieur ou de l'extérieur commencent à s'adoucir, pour finalement se réduire à rien. En dernier lieu, la notion même d'écarter ou de repousser est elle aussi à rejeter. On atteint ainsi sans effort un degré de concentration où toutes les activités du mental sont abolies, toutes ses modifications sont arrêtées, et seul subsiste un état d'éveil dans sa pureté primitive. On dit alors que le Voyant (Seer) est établi en lui-même, plus aucun objet intérieur ou extérieur, pas même le vide du mental, ne subsistant devant lui. C'est un état de paix et uniquement de paix, exempt du moindre sentiment de plaisir ou de déplaisir, car la tranquillité y règne suprêmement. Dans cet état, on a l'expérience du soi, de l'Atman, dans sa pure nature — comme étant éternel, existant pleinement par soi, dans un état d'éveil qui ne dépend pas du mental, libre de toutes les paires d'opposés parce qu'elles sont désormais absentes, non agissant parce que toute activité a cessé, le Purusha n'étant plus identifié à elle. C'est l'Atman sans relations, impassible et immuable. Cette prise de conscience, soit dit en passant, n'est ni la seule ni même la plus haute dans le royaume des expériences spirituelles.

II LA MÉTHODE POSITIVE

Quant à la méthode positive de concentration, qui consiste à « fixer », on demandera : « Sur quel objet doit-on fixer le mental? Comment pouvoir fixer notre mental sur le Divin que nous n'avons pas encore vu ou que nous ne connaissons pas ? »

Oui, selon cette méthode, il est nécessaire de recourir à des symboles ou images divins, afin de fournir un support au mental. Pour la concentration, l'emploi de quelque image s'impose à tous d'une façon ou d'une autre, sans quoi la pratique de la fixation s'avère impossible. On peut répartir ces symboles ou images en trois catégories : la forme, le nom et l'idée (sentiments y compris).

Cette méthode positive de « fixation » est comparativement plus facile que la méthode de « rejet » ou « arrêt ».

On saisira la justesse de cette assertion d'après l'analogie avec l'araignée. Celle-ci descend au moyen d'un fil qu'elle a projeté hors d'elle-même et elle revient à son point de départ à l'aide de ce même fil qu'elle résorbe en elle. De même, l'être individuel qui, à partir de son état essentiel de paix et d'équilibre, s'exteriorise par l'idée, le nom et la forme, revient plus facilement à cet état essentiel en s'aidant de ces mêmes choses. De plus, le mental de l'homme est, dans ses occupations journalières, constamment aux prises avec le monde de la forme, du nom et des idées et il n'est guère possible ni même pratique d'en détacher brutalement le mental. La voie qui s'impose consistera donc à fixer celui-ci sur une seule forme, un seul nom ou une seule idée,

lesquels dans la plongée définitive de la contemplation s'évanouiront d'eux-mêmes, révélant ce dont ils sont le symbole.

La forme divine comme support

Dans cette méthode de concentration sur la forme, on choisit comme support de contemplation pour le mental un objet ayant une forme déterminée tel que le Soleil, la Lune, le Feu, le Ciel, etc. ou la forme d'une ishtâ, d'une divinité personnifiée, d'un saint, d'un prophète ou d'une incarnation divine.

Celui qui a un tempérament dévotionnel se concentrera plus facilement en prenant comme objet de contemplation la forme de son ishtâ; un pareil support est efficace parce que dans ce cas, l'ishtâ en personne vient en aide à son adorateur et veille sur lui. Ceux et celles dont la foi et la dévotion sont insuffisantes ont la possibilité de choisir comme support le Soleil, la Lune ou tout autre objet, de préférence un objet lumineux. Cet objet est à visualiser en imagination et la pratique consistera à maintenir fermement sur lui le mental pendant un laps de temps de plus en plus long. Le centre ou endroit corporel où l'image choisie est à visualiser et à maintenir se situe entre les deux sourcils, le point appelé âjnâ chakra, le centre de commandement, dans la terminologie du Yoga.

Le nom divin comme support

Le deuxième type de support dont on dispose pour concentrer le mental est fourni par le Nom ou le Mot. De quoi s'agit-il ? Un tel support se présente sous la forme d'un simple nom ou de quelque montra. On désigne par ce terme une locution ou formule dont le sens revient à affirmer l'existence de Dieu, à exprimer un concept ou sentiment en relation avec Dieu, tel que l'abandon au Seigneur, le sentiment de la Présence divine, ou qui est susceptible de stimuler la dévotion avec une prière particulière adressée au Seigneur. On portera son choix sur un nom de Dieu, sur un montra, sur une formule en conformité avec sa foi et sa conviction. On récitera ce nom, ce montra, cette formule, mentalement ou à haute voix ; on le répétera avec calme ou douceur. Graduellement, la conscience se centralise sur l'audition de ce nom ou mantra.

C'est ce qu'on appelle le japa. Le fait reste peut-être encore à établir scientifiquement et peut-être même logiquement, mais l'expérience a prouvé et continue de prouver que cette intonation et répétition du nom de Dieu a un effet merveilleux en mettant le mental au diapason du Soi — de l'Esprit qui est Tout et au-delà de tout.

Le nom du Seigneur recèle un pouvoir formidable. Avec Son nom la grâce du Seigneur descend sur quiconque le répète avec foi et de tout son cœur. C'est un fait dont ne cessent de témoigner les saints de toutes les religions.

L'endroit approprié pour se concentrer sur le nom du Seigneur ou sur un mantra est le « centre-cœur », lequel correspond en physiologie au centre cardiaque, appelé anhâta chakra dans la terminologie yogique. Soulignons en passant que plus est court le mantra ou le Mot, et mieux cela vaut, car se concentrer sur lui est ainsi rendu plus facile.

Il est également possible de pratiquer le japa avec un nom divin ou un montra en le rattachant à l'alternance rythmique de l'inspiration et de l'expiration du souffle respiratoire et en le psalmodiant mentalement. Mais, procédant de la sorte, on dirige l'attention du mental (durant la psalmodie) sur le centre ombilical le manipura, en terme technique.

Par cette pratique, l'être vital se développe puissamment, avec toutefois le risque de provoquer une grave perturbation (ou soudaine explosion) de la force vitale. Si le sâdhaka n'a pas développé suffisamment sa capacité de discrimination, s'il n'a pas acquis une complète maîtrise de ses sens et de son mental, et, surtout, s'il n'est pas attaché exclusivement à l'idée de réaliser Dieu, ce violent éveil en lui de la force prânique risque de le détourner de la bonne voie dans sa Sâdhana pour finalement le plonger dans un abîme de péché et d'affliction.

A moins que l'aspirant n'ait convenablement purifié le centre de commandement (âjnâ chakra) et le « centre-cœur » (anâhata chakra), à moins d'avoir acquis une maîtrise entière sur le centre de la région ombilicale, il sera bien avisé de ne pas pratiquer le japa en liaison avec le rythme respiratoire et la fixation du mental sur le centre manipûra. N'importe qui ne peut en effet s'adonner à cette pratique.

Même accomplie indépendamment de toute autre méthode de concentration, la seule pratique du japa est susceptible de culminer dans l'expérience spirituelle la plus haute. En fait, à un stade avancé, le japa, de lui-même, se transforme en une profonde et dynamique concentration spirituelle. A ce titre, en devenant une concentration dynamique, le japa apporte une transformation extraordinaire dans la vie extérieure du sâdhaka qui le pratique avec régularité et sincérité. C'est la véritable raison pour laquelle (comme l'atteste l'histoire religieuse) même les êtres perdus devinrent en pratiquant le japa de grands saints. En vérité, le japa, la récitation du nom divin, est un exercice sacré et spirituellement payant. Beaucoup de saints se sont consacrés à cette seule méthode de concentration spirituelle et ont ainsi réalisé le Seigneur.

Une idée comme support

Le troisième genre de support permettant au mental de se concentrer pour réaliser Dieu se présente sous la forme d'un concept ou d'un sentiment qui, d'une façon ou d'une autre, se rapporte à Dieu. Ce concept ou sentiment est sélectionné, installé dans le mental à l'exclusion de toute autre chose. Voici quelques concepts ou sentiments parmi lesquels un seul est à choisir et sera utilisé avec profit pour la contemplation spirituelle :

- a. Dieu est l'unique existence, l'unique pouvoir et tout le reste n'est rien ;
- b. Je suis l'Esprit qui règne au-delà du corps, des sens et du mental, inaccessible à leur atteinte — l'Eternel, éternellement pur et libre ;
- c. Le monde entier est une manifestation de Dieu qui le soutient en permanence ;
- d. Je prends refuge en Lui, le Seigneur suprême ;
- e. J'offre mille fois ma profonde gratitude à Celui qui est le Seigneur, l'Omniscient, le Tout-Puissant, vivante incarnation d'une compassion illimitée ;
- f. Le Divin est un océan illimité de Paix dans lequel je me plonge. Paix à ma gauche. Paix à ma droite. Paix devant et Paix derrière ; Paix en bas et Paix en haut. Dans le Divin je suis toute Paix.

Pour la « fixation » on utilisera un seul parmi les concepts ou sentiments énumérés ci-dessus ou parmi d'autres et on choisira celui qui s'accorde le mieux avec la foi et les convictions religieuses ou spirituelles dont on est animé. Le concept ou sentiment sélectionné sera maintenu dans le mental à l'exclusion de tout le reste et nourri sans défaillance. Si le concept est d'ordre dévotionnel, le point de concentration sera l'anâhata chakra. Par contre, s'il est plus particulièrement d'ordre intellectuel ou métaphysique, l'âjnâ chakra sera l'endroit approprié pour la concentration.

III UNE TROISIEME METHODE

En dehors des méthodes indiquées ci-dessus — positive et négative — il en existe une troisième dans laquelle on ne pratique ni la fixation ni le rejet. Elle consiste à se détourner de toutes les pensées que l'on accueille comme éléments de la Nature et non du Soi, se bornant ainsi à les observer comme un simple témoin.

De cette façon, les pensées s'élèvent et s'affaissent sans capter l'attention du Purusha qui s'abstient de toute identification avec elles, les observant comme d'en haut — à la façon de quelqu'un qui, sur le sommet d'une montagne, regarde avec désintéressement et impartialité (en restant inaffecté par elles) les choses d'en bas.

Dans cette méthode d'« observation », le mental continue un certain temps de penser machinalement mais, ayant perdu son centre conscient de support, il finit par devenir silencieux et passif, bien qu'il soit en même temps tout à fait vigilant. C'est dans cet état de profond silence que la véritable nature du Purusha se révèle ou, disons, que le Seigneur se manifeste.

Ces trois méthodes sont les plus efficaces pour calmer le mental et obtenir une vision spirituelle supramentale. Naturellement, elles sont ardues, surtout pour qui est extraverti, et elles exigent pour aboutir un effort sincère et profond.

Elles ne sont pas à mettre en pratique avec froideur ou indifférence, comme lorsqu'on remplit quelque obligation, mais avec un ardent sentiment de respect et d'amour : satkâra-sevanam comme on dit dans les Yoga-sûtras.

LA MÉDITATION

Il y a une différence entre la contemplation et la méditation. Dans la première, on doit arrêter le mental sur un seul sujet ou concept; dans la seconde, on concentre le mental sur un courant d'idées corrélatives et rattachées à un même sujet. La première consiste à river le mental sur un objet ou concept particulier, tandis que la seconde suppose que le mental survole une suite de pensées entremêlées, mais portant sur un sujet unique. Par exemple, l'une ou l'autre scène exaltante dans la vie d'un avatar ou même d'un grand saint, d'un prophète ou quelque autre sujet est susceptible de fournir au mental matière à méditer. Le sujet ainsi sélectionné est médité d'une façon tellement absorbante que le mental oublie totalement le monde extérieur. Il est assez clair que pratiquer la méditation est plus facile que pratiquer la contemplation. En fait, la méditation

est le premier stade de la concentration et mène à son second stade appelé contemplation.

Quelques exercices de concentration

Vous désirez apprendre à nager. Dans cette intention, vous lisez des livres, écoutez des conseils sur la natation et devenez ainsi capable de reconnaître et d'expliquer toutes les techniques de la nage. Mais cette dépense d'efforts fera-t-elle de vous un nageur ? La seule connaissance théorique des façons de nager vous confèrera-t-elle la moindre capacité de nager ? La réponse sera de toute évidence un non catégorique.

Pour apprendre à nager, vous devez entrer dans l'eau et remuer bras et jambes. L'information sur l'une ou l'autre méthode et la connaissance de celle-ci vous aideront sans doute, mais ne faciliteront votre apprentissage que si vous vous exercez et pratiquez. Il en va de même avec la concentration spirituelle, pour laquelle vous devez vous asseoir et mettre à l'œuvre votre cœur et votre tête afin de maîtriser votre mental tumultueux :

Voici quelques exercices de concentration spirituelle :

1. Rendez-vous propre corporellement en prenant un bain complet ou en lavant vos mains, pieds et visage. Asseyez-vous dans une posture (asana) confortable. Veillez à garder bien droit la colonne vertébrale, le cou et la tête. Le mieux serait de s'asseoir avec les jambes croisées sur une surface unie mais un peu surélevée, de préférence sur une planche de bois. Si pour quelque raison vous ne pouvez vous asseoir les jambes croisées, asseyez-vous sur une chaise, mais en vous tenant bien droit afin que l'échine et la tête ne penchent pas de quelque côté.

Fermez les yeux et rassemblez votre conscience sur le « centre-cœur ». Adorez et priez doucement, très doucement le Seigneur pendant environ dix minutes. Pour cela, choisissez un verset approprié (dont le sens vous est clair) extrait des Écritures révélées, ou quelque chant dévotionnel, composé par un saint inspiré, verset ou chant qui élève votre mental et vous rend suffisamment humble et docile. Récitez ce verset en douceur, mentalement ou à haute voix, mais sur un ton lent, mélodieux, doux et rythmique. Tâchez de sentir intensément ce que vous dites. (Une prière brève et simple est donnée à la fin de cet opuscule.)

Après avoir récité cette prière, pratiquez simplement le prânâyâma, la respiration profonde. (La méthode pour pratiquer le prânâyâma est indiquée plus loin : « Le prânâyâma ou la respiration consciente ».)

Après ce prânâyâma, arrêtez toute réflexion et efforcez-vous de concentrer votre conscience sur le « centre-cœur ». Surveillez le vide de votre mental avec vigilance et n'y laissez entrer aucune idée ou image. Si quelque pensée surgit, expulsez-la sur-le-champ avant qu'elle ne s'empare de votre mental et le fasse vagabonder.

Rejetez tous les chocs, toutes les suggestions aussi bien que la montée intérieure de pensées sous forme de choses anciennes, oubliées, dès que vous les sentez se lever. Au début, vous perdrez votre vigilance après un court laps de temps et le mental se mettra à vagabonder sans que ce vagabondage soit perçu ; et soudain vous réaliserez que votre mental s'est mis à errer quelque part

ou à ruminer une idée. En l'occurrence, le secret à saisir est que vous n'éprouviez pas un sentiment tel qu'il vous fasse dire : « Mon mental en ce moment erre. » Ce que vous expérimentez effectivement revient à : « Mon mental était en train d'errer » — ce que vous constatez soudain au moment précis où vous cessez de vous identifier avec le mental } et étant témoin vigilant, vous le notez avec acuité. Cela signifie que le mental erre ça et là tout seul quand, complètement identifié à lui, vous perdez votre vigilance et cessez d'être observateur attentif.

Cela étant, ne vous découragez pas si, dans les débuts de cette pratique, vous sentez que votre mental se défile. Soyez de plus en plus vigilant et attentif et allez de l'avant en « rejetant » et « arrêtant ». Lentement et par étapes, à mesure que la pratique mûrit, le mental devient complètement vide, sans images, ne reflétant rien d'autre que la paix essentielle et la pureté originelle de l'esprit pur qui l'habite.

2. Rendez-vous propre corporellement et priez le Seigneur comme indiqué dans l'exercice n° 1. Faites le prânâyâma si cela vous convient ou contentez-vous d'une simple respiration profonde pendant cinq à dix minutes. Fermez les yeux et rassemblez votre conscience au point situé entre les deux sourcils, c'est-à-dire sur l'âjnâ ckakra. Maintenez votre mental sur une forme concrète de votre ishtâ, de votre dieu personnel bien-aimé (ou imaginez en cet endroit l'une ou l'autre forme de jyotis, d'une lumière qui attire plus particulièrement votre mental) avec toute l'attention du connaisseur fixée sur elle.

Abstenez-vous de porter intérêt à toute figure autre que celle de votre ishtâ et attachez-vous solidement à celle qui vous est chère. Quand, après une pratique assidue, le mental est bien entraîné à rester sur un seul objet pendant une longue période, deux choses sont alors en présence : ce-qui-voit et ce-qui-est-vu, qui toutes deux se font face et brillent très distinctement. Quand ce stade est atteint, l'étape suivante consistera à s'identifier avec ce-qui-voit et aboutira à l'immersion de l'objet dans le spectateur qui, pour finir, restera seul.

Dans cette méthode pratique, il arrive que l'objet de la contemplation disparaisse, surtout quand il est sur le point de se stabiliser, laissant après lui un jet de lumière évanescent. Parfois, surgissent tour à tour des jets de lumière de différentes couleurs. Qu'on n'y prête pas intérêt, L'objet de contemplation choisi est à imaginer sans relâche et retenu dans le repos du mental.

3. Asseyez-vous les jambes croisées et priez avec dévotion comme indiqué d-dessus. Choisissez un nom de Dieu ou un montra qui (selon votre foi) a votre préférence. Il vaudrait mieux que vous ayez reçu ce nom ou ce montra de quelque saint ayant réalisé Dieu ou en voie de le réaliser, selon les règles et prescriptions de l'initiation et avec des instructions, car un tel nom ou montra est alors déjà passablement chargé et plus facile à parfaire. Fermez les yeux et répétez mentalement le nom ou le montra dans le « centre-cœur ».

Ne laissez pas cette répétition devenir mécanique, mais pratiquez-la doucement dans le langage des sentiments et élans supérieurs. Qu'une partie de votre conscience soit occupée à entendre simultanément le nom ou le mantra que psalmodie le mental.. Cela vous mettra à même d'entendre le montra et ainsi votre mental ne sera pas distrait. Quand le mental commencera à errer, l'audition mentale du montra s'arrêtera et cela vous éveillera aussitôt au fait que votre pensée bat la campagne. Vous pourrez sur-le-champ la ramener et la fixer sur l'objet de contemplation choisi. Cette façon d'écouter le Nom ou le montra conjointement avec sa

psalmodie vous aidera sûrement dans le processus de concentration. Il faut consacrer chaque jour au moins une heure à la pratique du japa.

Après quelques mois d'une pratique sincère et ininterrompue, le pouvoir du montra commence à se manifester et le mental subjugué par les divines vibrations du montra se tourne automatiquement vers le « centre-cœur ». Vient ensuite l'expérience spirituelle. Le pouvoir divin incarné dans le montra vous tient maintenant pour ainsi dire par la main et vous emporte sans heurt et sans dommage, à mesure que grandit la pratique, vers les plans supérieurs du royaume spirituel, vous conduisant finalement au plus haut sommet au-delà duquel on ne peut aller.

4. Asseyez-vous en âsana et priez comme indiqué ci-dessus. Fermez les yeux et cessez de penser. Abstenez-vous de faire quoi que ce soit. Ne luttez pas avec vos pensées. Laissez-les venir et partir, s'élever et s'affaisser. Surveillez-les d'une façon désintéressée comme il vous arrive avec le vol des oiseaux venant et disparaissant dans le ciel. Ne prenez aucune part à la venue et au départ des pensées, bornez-vous à les enregistrer et à les oublier très légèrement et très doucement. Après quelques mois d'une pratique régulière et quotidienne, les pensées commencent à se calmer et finalement leurs apparitions et disparitions s'arrêteront et seul l'état d'éveil et la quiétude seront éprouvés.

5. a. Asseyez-vous avec calme. Ne pensez à aucun objet extérieur, regardez simplement en vous-même pour connaître votre réel intérêt.

Entrez profondément en vous-même et observez avec impartialité les imperfections qui vous séparent du Divin. Prenez la ferme résolution d'affronter ces entraves avec le pouvoir de discrimination et l'amour de Dieu; ou bien décidez-vous fermement à les surmonter et à rester inaffecté par les facteurs qui entravent votre progrès. En renouvelant maintes et maintes fois cet exploit, votre mental se purgera petit à petit des distractions et obstacles, ou bien il finira par demeurer insensible aux distractions et deviendra finalement silencieux.

b. Choisissez le sujet qui vous attire le plus en relation avec Dieu, tel que la Délivrance, la relation entre Dieu et le monde ou la relation entre le monde et jîva (l'âme vivante), la nature de Dieu — un sujet de cet ordre —, et pensez-y en vous absorbant au point que vous oubliez totalement le monde extérieur. L'impermanence, la caducité de toutes les choses mondaines et de tous les états d'âme est également très utile comme sujet de méditation, car cela nous aide à nous détourner des attachements temporels.

La prière et la contemplation spirituelle sont pour la santé spirituelle ce que sont la nourriture et les exercices pour la santé corporelle. Qui désire mener une vie sous le signe de l'Esprit doit consacrer chaque jour une partie de son temps à la prière, au japa et à la contemplation. Comment espérer trouver le Seigneur quand on ne peut réserver chaque jour quelques moments pour détourner son mental des affaires mondaines et penser exclusivement à Dieu ?

QUELQUES DANGERS

Il ne sera pas hors de propos de signaler ici quelques dangers dont l'aspirant trop zélé devra se méfier. Courir après le monde des objets est la tendance normale du mental; mais, comme on l'a déjà expliqué, la concentration spirituelle implique précisément le mouvement inverse du mental.

Cela étant, le débutant essaie de se concentrer tout de suite pendant un long intervalle de temps, en particulier sur l'ajñâ chakra, et en ressent une fatigue cérébrale. Celle-ci résulte de la tension que produit dans le mental du débutant le mouvement introverti. Ce mouvement est relié au fonctionnement du cerveau. Si le pratiquant œuvre au-delà de sa capacité et fait des efforts violents pour fixer le mental entre les deux sourcils, il court le risque d'endommager les cellules nerveuses de son cerveau. Un intense mal de tête et de la lourdeur dans le cerveau, une persistante sensation de froid à l'intersection des sourcils, une chaleur extrême ou une intense irritation dans la région frontale sont les signes avertisseurs de ce danger.

En outre, nombreux sont les aspirants qui méconnaissent les pièges de la « piste spirituelle », pièges qui exigent un travail approprié et ardu. Ces sâdhakas vont trop vite au début et œuvrent au-delà de leurs capacités. Il en résulte généralement qu'ils se fatiguent et, vite épuisés, abandonnent leur Sâdhanâ à mi-chemin. Un exemple pris dans le domaine des sports mettra la chose en lumière : la « course spirituelle » ne doit pas être accomplie trop vite, à la vitesse maximale d'un bout à l'autre. Le coureur doit l'accomplir comme un marathon, posément, à pas mesurés, afin de garder son endurance jusqu'à la dernière foulée, celle de la victoire.

Pour éviter semblables périls, l'aspirant devra commencer la pratique de la concentration en lui consacrant au début seulement quelques minutes et ensuite il en augmentera la durée lentement. Si le cerveau vient à se fatiguer et si un mal de tête apparaît pendant la contemplation, arrêtez aussitôt l'exercice et laissez le mental se relaxer. Répétez calmement le nom du Seigneur ou simplement savourez en pensée la bonté qui est son attribut. Reprenez la Sâdhanâ quand vous aurez recouvré l'équilibre mental et la bonne forme physique.

Le voyage spirituel n'est pas un voyage de quelques jours, ni de quelques mois, mais un voyage de plusieurs années. Qui sait si pour aboutir il ne prendra pas plusieurs vies. Par conséquent, ne soyez pas impatient... Œuvrez posément et calmement. Pour réussir à coup sûr, il faut une pratique non pas forcenée, mais ferme et assidue.

Ici, il nous paraît nécessaire de mettre aussi en garde l'étudiant du Yoga contre un autre point important. Certains étudiants de la contemplation ne cessent de changer leur méthode de concentration spirituelle. Jetant leur dévolu sur une méthode donnée, ils commencent la pratique du Yoga, mais si celle-ci, au bout de quelques jours ou de quelques mois, ne rend pas leur mental parfaitement stable et paisible, ils l'abandonnent et s'empressent d'en adopter une autre. Ayant pratiqué cette deuxième méthode pendant quelque temps et ne constatant aucune amélioration, ils la rejettent à son tour et en essayent une troisième.

Et comme cette troisième méthode s'avère également sans résultat, ils sont poussés à recourir à une autre méthode, et ainsi de suite. Ce changement incessant de méthode — comme le changement trop fréquent d'habit — est en fait une grave erreur. Imaginez un homme désirant creuser un puits changeant à tout bout de champ d'emplacement et se trouvant donc incapable de puiser de l'eau. De même, en changeant constamment de méthode de concentration, on n'arrivera jamais à susciter un « écoulement introverti » du mental et à réaliser sa concentration en un seul point. Un aspirant de ce genre ne retire d'aucune de ces méthodes la moindre expérience spirituelle valable et devient ainsi indifférent, voire sceptique et même incroyant en matière de spiritualité.

Le plus souvent, toute modification apportée à la méthode de Sâdhanâ est la conséquence de

difficultés rencontrées en chemin. Quand le sâdhaka éprouve des difficultés à atteindre la concentration selon une méthode déterminée, il est tenté de penser à une autre méthode et croit que celle-ci exigera un travail moins ardu. Séduit par ce raisonnement, l'étudiant rejette la première méthode et s'attelle à la deuxième. Certes, au début, celle-ci semble simple et facile à pratiquer parce qu'il est dans la nature du mental d'être attiré par la nouveauté, mais après un certain temps on commence à se heurter à la même difficulté que celle rencontrée dans la méthode précédente. Et alors l'attrait d'une autre méthode envahit le mental, on abandonne la deuxième et on a recours à une troisième méthode. Et cela continue. Cette instabilité du mental empêche le moindre succès et l'étudiant est dans l'impossibilité de parvenir à la concentration spirituelle. Aucun bénéfice spirituel ne lui échoit.

C'est pourquoi on doit savoir qu'une pratique plus longue est requise et que des difficultés se rencontrent dans chaque méthode pour réaliser la concentration intérieure. Cela étant, le sâdhaka fera bien de ne pas changer sans cesse l'itinéraire de sa pratique. Il doit s'en tenir à une méthode déterminée et la suivre de tout son cœur. Qu'il sache qu'introvertir le mental et exercer sur lui une parfaite maîtrise n'est pas facile. Si vous lisez attentivement l'histoire de l'homme vous remarquerez combien le mental a dupé des intellectuels, des savants, des maîtres et même des ascètes, les faisant danser au gré de ses impulsions. Maints guerriers renommés, ayant conquis et dirigé de vastes contrées, se sont révélés trop faibles pour conquérir leur mental. Même le grand guerrier Arjuna, bien que soumis et pieux, fut obligé d'en convenir : « Ô Krishna, le mental est très instable, turbulent, têtu et violent ; et je considère sa maîtrise comme aussi difficile que celle du vent. »

Toutefois, il ne s'ensuit pas qu'il est impossible de tourner le mental vers l'intérieur, de le fixer sur un point et de le maîtriser. Grâce à une « sainte indifférence » et à la pratique de la concentration, il n'y a pas de doute qu'on puisse le rendre parfaitement docile. Il n'est pas sage de modifier constamment la méthode de contemplation adoptée pour une expédition intérieure.

Parmi les méthodes de concentration spirituelle suggérées dans les pages précédentes, le sâdhaka en choisira une selon son individualité ou selon les directives données par son maître spirituel et il devra la suivre avec un zèle inlassable, jusqu'à l'obtention du succès. Le japa, naturellement, sera à pratiquer car c'est par son action que la Grâce du Seigneur est amenée à descendre plus vite et infailliblement.

LES PRINCIPAUX OBSTACLES ET ADJUVANTS DANS LA CONTEMPLATION

Il y a certains facteurs qui entravent la contemplation intérieure et d'autres qui, au contraire, l'aident et la favorisent. Nous en donnons ci-dessous les plus marquants avec l'espoir que leur connaissance aidera le sâdhaka dans l'obtention de la contemplation.

LES OBSTACLES

a. Le vagabondage du mental

Le vagabondage est une maladie commune du mental. Comme un singe qui inlassablement va sautant d'une branche à l'autre, ou d'un arbre à un autre, le mental de l'homme ordinaire ne cesse d'osciller et de bouger. De propos délibéré ou sans but, il court d'une idée à l'autre, d'un endroit à un autre endroit, d'un objet à un autre objet, ne trouvant de repos nulle part. A la différence des maladies physiques, qui s'installent dans le corps et le quittent à un certain stade, cette maladie du mental échoit à l'homme dès sa naissance et l'accompagne aussi longtemps qu'il respire. Y a-t-il un remède à cette maladie? Oui, pour chaque maladie il y a un remède. Cette maladie n'est donc pas incurable. Il est certes difficile d'arrêter l'agitation du mental, mais il n'est pas impossible d'y parvenir. N'y a-t-il pas eu des saints, des hommes pieux qui ont prouvé au monde que le mental n'est pas incontrôlable ? N'y a-t-il pas encore parmi nous de tels hommes, maîtres d'eux-mêmes, si peu nombreux qu'ils puissent être ?

Par une vie réglée que complètent le détachement et d'autres qualités morales comme aussi par une pratique assidue de la contemplation, il est certainement possible de concentrer le mental en un seul point. Un effort sincère, bien dirigé, en fin de compte, assure le succès.

b. Le sommeil

Le deuxième obstacle que le sâdhaka affrontera dans son cheminement pour parvenir au complet silence est le sommeil. Le mental ordinaire ne connaît que deux stades. Le premier est celui où le mental pense, veut, éprouve, imagine ou perçoit les objets extérieurs grossiers et les êtres corporels. Le second est celui qui le plonge dans l'évanouissement du sommeil. Aussi, dès que vous le détournez du premier état correspondant à la cogitation d'ordre physique, le mental manifeste une tendance à se réfugier dans le second état, celui de torpeur.

Si nous écartons le premier obstacle, c'est-à-dire si nous devenons capables de contraindre le mental à cesser de vagabonder, nous sommes automatiquement confrontés au second obstacle, celui du sommeil, lequel généralement se présente dès que le vagabondage du mental est arrêté ou presque arrêté. Dans la méthode négative de concentration examinée dans les pages précédentes, cet obstacle surgit peu après que vous vous êtes assis pour la concentration intérieure, mais il n'en va pas de même avec les méthodes positives pour pacifier le mental pas à pas et non d'un seul coup.

Il peut y avoir plusieurs raisons qui expliquent la tendance du mental à s'assoupir durant la contemplation, notamment l'absorption de repas copieux ou la fatigue cérébrale consécutive à un travail intensif, une maladie corporelle ou une dose insuffisante de sommeil accordée à l'organisme pendant la nuit, etc.

L'entrave du sommeil dans la contemplation est plus difficile à surmonter que celle du vagabondage du mental. On écartera cet obstacle avec une nourriture appropriée, des exercices respiratoires et une application ferme et vigilante de la méthode.

Si toutes ces précautions sont inefficaces, le sâdhaka devra se lever de son âsana dès que le

sommeil le gagne dans la contemplation, marcher un moment, régler sa respiration ou se laver le visage avec de l'eau froide et ensuite se rasseoir en âsana.

c. Les tentations des plans subtils

Quand la barrière du mental physique est franchie par le retrait de la conscience hors des objets extérieurs et grossiers, et quand le sâdhaka acquiert aussi la faculté d'éviter la chute dans la torpeur, il lui arrive le plus souvent d'entrer en contact avec les mondes de l'astral et du psychique par le plan physico-subtil. Ce contact l'amène à avoir une multitude d'expériences subtiles de ces mondes. Aucune de ces perceptions n'est constante ; celles-ci sont tout au plus des éclairs, qui se répètent, parfois très rapidement.

Certaines d'entre elles sont tellement attrayantes que le sâdhaka s'illusionne et, devenu content de lui-même, se préoccupe avec délectation de ces sensations pour les fugitifs frissons qu'elles procurent. En plus de ces visions fugaces, des pouvoirs extraordinaires tels que la clairvoyance font irruption dans le mental du pratiquant en provenance des plans psychiques supérieurs. Mais ces pouvoirs également ne sont pas des possessions permanentes. Tous constituent de graves distractions susceptibles de changer la contemplation véritable en son simulacre, détournant l'étudiant du chemin de la réalisation du Soi.

Seuls ceux qui sont très, très sincères et plein de discernement sont à même d'échapper aux entraves de ces tentations, faute de quoi il incombe au guide spirituel, à l'adepte, d'aider le sâdhaka à franchir cette étape critique de la Sâdhana où beaucoup s'arrêtent, à laquelle beaucoup succombent et que seul un petit nombre parvient à dépasser.

Pour les sâdhakas d'une dévotion éprouvée, qui accomplissent leur Sâdhana dans un esprit de total abandon au Seigneur, qui Le considèrent comme leur refuge et leur abri, c'est le Seigneur Lui-même qui écarte ces obstacles chaque fois qu'ils surgissent et commencent à distraire le dévot.

d. L'attitude outrancière

Il y a des obstacles qui surviennent ou se présentent d'eux-mêmes sans que le sâdhaka y soit pour quelque chose et il y a des obstacles que l'aspirant crée parfois lui-même sur le chemin de la contemplation. Ces obstacles que l'on se crée ont pour cause le manque d'expérience et l'étroitesse de vision qui incitent le sâdhaka à attribuer une importance injustifiée à certaines pratiques qui lui semblent indispensables alors que, en fait, elles entravent le travail de concentration intérieure avec, comme conséquence, qu'il les observe avec obstination.

Les pratiques externes telles qu'un jeûne prolongé, la réduction du temps de sommeil nocturne en deçà d'une limite normale, le fait de se tenir debout sur une jambe sans jamais s'asseoir, d'affronter tout nu le froid de l'hiver, de rester étendu sur le sol sous un soleil ardent et d'autres transgressions (regardées il est vrai parfois comme des pénitences) retardent en réalité l'intériorisation au lieu de la faciliter. Certains sâdhakas, sous le prétexte d'affermir la vertu de patience, ou simplement pour exhiber leur capacité d'endurance et susciter l'admiration des foules, suivent de tels errements. Il leur manque la paix intérieure.

En vous soumettant à ces influences dissipantes, vous pensez peut-être que Dieu, d'une façon ou d'une autre, sera enclin à se tourner vers vous. C'est faux. La vérité est qu'en vous laissant aller à ces outrances vous suscitez tout bonnement des obstacles à la contemplation. Pourquoi gaspiller de l'énergie (une énergie que l'on peut déployer plus utilement en fixant le mental sur le Divin) en luttant contre des « intrus » que l'on se crée ? De multiples occasions de pratiquer l'endurance ne manquent pas à l'aspirant. Qu'il se contente de les utiliser avec circonspection et ardeur au cours de ses occupations journalières en luttant contre les imperfections de sa nature.

Ne rien chercher qui puisse affaiblir ou dissiper son énergie est la simple règle à suivre très strictement par l'étudiant en contemplation spirituelle. Qu'il endure avec calme et courage tout ce qui lui advient contre son gré ou lui est envoyé par Dieu.

LES ADJUVANTS

a. La nourriture

Les progrès du sâdhaka dépendent à un degré appréciable de la nourriture qu'il choisit. La nourriture est essentielle à la sustentation du corps physique, mais elle influence également notre mental. « Un régime alimentaire pur donne un mental pur », disent les Upanishads. A de rares exceptions près, nourrissez un homme avec de bons aliments et vous pourrez le rendre vertueux et adroit; nourrissez-le mal et vous en ferez un idiot, un déprimé, un criminel ou un invalide. Une alimentation appropriée aide vraiment un homme à devenir un Homme et un Homme à devenir un Surhomme ; par contre, une nourriture mauvaise fait de l'homme une brute malfaisante.

Quel régime alimentaire doit alors adopter un aspirant pour acquérir les forces physiques et morales indispensables à la contemplation ? Il n'y a pas de règle rigide. Vous devez découvrir avec soin quel genre de nourriture maintient votre corps en forme et votre mental pur et calme. Vous devez absolument éviter toute nourriture qui constipe ou énerve.

Cela mis à part, la nourriture de l'aspirant sera aussi pure que possible. Par nourriture pure, il faut entendre une nourriture acquise honnêtement, préparée et servie avec amour et dévotion. L'alimentation doit favoriser la longévité, l'intelligence, la force, la santé, le bonheur, elle doit être douce, nutritive et agréable.

En règle générale, les aliments et les boissons comme le beurre clarifié, le lait, le lait caillé, le beurre, la farine de froment complet et les fruits frais sont ce qu'il y a de plus favorable pour la Sâdhanâ. La viande, les œufs, les épices en excès, par contre, sont sûrement nocifs pour un chercheur spirituel.

On doit souligner tout particulièrement, à propos de la nourriture, que l'usage de narcotiques comme l'opium, le haschisch, le bhang, le tabac sont rigoureusement interdit à l'étudiant en Yoga. Parmi ceux qui s'y adonnent, certains déclarent que le recours à des narcotiques les aide à se

concentrer et invoquent ce prétexte pour en user librement. Ces narcotiques sont peut-être une aide dans d'autres circonstances, mais pour autant qu'il s'agit de la concentration spirituelle, ces choses s'avèrent nettement pernicieuses à la longue. Il en va de même des boissons alcoolisées, qui sont à bannir totalement. Les spiritueux affaiblissent et empoisonnent les plus délicates cellules du cerveau ; ils rendent l'étudiant inapte aux expériences spirituelles les plus subtiles et les plus élevées. Parfois, utilisés avec excès, ces spiritueux se révèlent très nocifs et provoquent un dérangement cérébral, voire la folie.

b. Le prânâyâma ou la respiration consciente

Le sens littéral de prânâyâma est maîtrise du prâna. En fait, prâna ne désigne pas la respiration comme on le croit habituellement et par erreur. C'est la force vitale — un des pouvoirs de l'âme — qui met le corps en activité par le mouvement des systèmes nerveux et physiologique. La respiration, le prâna et le mental sont profondément solidaires les uns des autres. La maîtrise de la respiration nous amène à maîtriser le prâna, et par la maîtrise du prâna les activités du mental sont complètement maîtrisées. Le Hatha-Yoga accorde la première place au prânâyâma, lequel doit être maîtrisé en premier lieu. Mais, dans le Yoga de la contemplation, on le pratique uniquement comme moyen secondaire pour produire un mouvement rythmique et régulier de la respiration, ce qui facilite la concentration intérieure. Le prânâyâma purifie aussi les nerfs et maintient le corps en bon état.

Il y a de multiples techniques du prânâyâma mais, sans entrer dans les détails, nous donnons ci-dessous une méthode très simple que n'importe qui pratiquera sans danger.

Asseyez-vous les jambes croisées (si vous ne pouvez croiser les jambes, asseyez-vous sur une chaise) en gardant le corps dans une position qui maintienne bien droite la colonne vertébrale. Fermez la narine droite avec le médium de la main gauche, respirez par la narine gauche très lentement et faites le plein en dirigeant le souffle jusqu'au mûlâdhâra — le centre situé à l'extrémité inférieure de la colonne vertébrale. Sans retenir le souffle à l'intérieur, ouvrez la narine droite et exhalez petit à petit par cet orifice — en tenant la narine gauche fermée avec le pouce de la main gauche — jusqu'à une complète expulsion de l'air. Cela correspond à la moitié d'un cycle complet de prânâyâma.

Maintenant, sans prendre un temps de repos, inhalez de nouveau par la narine droite très lentement, remplissant comme avant votre souffle selon votre capacité, jusqu'au mûlâdhâra. Ensuite, exhalez lentement par la narine gauche. Cela complète le cycle de prânâyâma avec l'autre moitié.

De cette façon, ces quatre phases — deux d'inspiration et deux d'expiration — constituent un cycle complet de prânâyâma.

Au cours de ces quatre phases, l'organe de génération et l'anus sont à contracter de l'intérieur. Pendant l'inhalation, le ventre doit non pas se gonfler, mais également se contracter. Il faut s'abstenir de pratiquer le prânâyâma avec un estomac plein.

Un débutant mettra environ soixante-dix à quatre-vingts secondes pour achever un demi-cycle de prânâyâma. Il lui est loisible de débiter avec cinq cycles avant de s'adonner à la contemplation telle qu'elle est exposée ci-dessus.

La respiration consciente

Asseyez-vous bien droit (comme déjà indiqué) et respirez profondément. En même temps, surveillez l'entrée et la sortie du souffle. Au bout d'un certain laps de temps, cette pratique rendra la respiration tout à fait légère, rythmée et régulière.

C'est là une pratique très simple à la portée de tous — jeunes ou vieux. Elle demande environ quinze minutes avant l'entrée en contemplation.

La respiration consciente est très efficace pour fortifier la volonté et rendre le mental calme et recueilli. Il est recommandé à tout sâdhaka de la pratiquer plusieurs fois par jour, chaque fois qu'il en a la possibilité. Elle élimine la fatigue physique et mentale.

c. Le lieu et le moment propices

Il incombe au sâdhaka de sentir la présence du Seigneur au cours de toutes ses activités journalières en tout lieu et à tout moment, mais, pour la contemplation centrée sur un point, qui exige que toute l'attention soit fixée exclusivement sur l'Être divin, il doit se retirer en un endroit approprié, propre et paisible, à l'abri de tout dérangement.

Ceux qui ont dépassé la soixantaine et se sont retirés de la vie active ont la possibilité de s'installer dans quelque quartier paisible d'une ville ou d'un village, où le climat est tempéré, de préférence situé sur le bord d'une rivière dans un lieu sacré, s'ils disposent des moyens et des finances nécessaires à cette installation. Il leur sera ainsi sûrement plus facile de se recueillir et de méditer. A ceux qui sont encore astreints à une activité professionnelle et aux devoirs d'un chef de famille, il est conseillé de se réserver une petite chambre pour la prière et la contemplation s'ils disposent d'un logement suffisamment spacieux. Sinon, qu'ils se contentent de réserver à cette fin le coin d'une chambre.

Cette place réservée, où l'on prie et médite régulièrement et à l'exclusion de toute autre chose, finit par se charger de vibrations spirituelles et devient une aide pour la contemplation du sâdhaka. Quel dommage que les gens, de nos jours, choisissant de suivre le courant grossier du matérialisme, s'ingénient à mettre à la disposition de leurs invités de confortables salons, tandis que pour ce qui est de Dieu, il ne leur vient même pas à l'esprit de Lui consacrer une chambre minuscule !

On doit éviter de dormir dans le coin ou le local réservé à la contemplation, car cela crée une atmosphère de torpeur et de paresse, qui gêne la concentration. C'est pourquoi, autrefois, tout Indien ménageait dans sa maison une chambre exiguë et indépendante, pour prier Dieu et se concentrer, une tradition qui survit encore dans quelques familles. Ces petites pièces sont à décorer avec les effigies des grands saints et sages, car le contact de ces symboles (disons leur darshan) favorise l'éveil des divines tendances qui sont en nous à l'état latent.

On appelle Brahma-muhûrta le moment le plus propice à la contemplation avec concentration sur un seul point. C'est le laps de temps qui débute environ trois heures avant le lever du soleil. A ce moment, le corps comme le mental sont tout à fait dispos et il est plus facile de s'asseoir en âsana pour une durée appréciable et avec un mental revigoré. En outre, tout le monde à peu près se trouve bien de ce moment, à l'exception des indolents et des paresseux pour qui tout accomplissement spirituel est une lubie. Se lever tôt est pour l'aspirant spirituel une habitude aussi

importante que saine. On pourra ainsi préserver une ou deux heures en Brahma-muhūrta pour la prière et la méditation. Ceux à qui cette heure ne conviendrait pas, pour une raison quelconque, fixeront un autre moment pour prier et pratiquer la contemplation.

Indépendamment de cela, avant de s'abandonner au sommeil nocturne on consacrerait un certain temps aux prières et au japa. S'endormir avec le souvenir de l'Être divin est très bénéfique et ainsi le subconscient, durant le sommeil, continue de pratiquer automatiquement le japa, de sorte que le sommeil est lui aussi mis à contribution dans une noble intention.

Au cours de la journée, il est également possible de se relaxer dans son fauteuil au bureau et même à l'atelier pendant trois ou quatre minutes pour réfléchir quelques instants sur le but véritable de l'existence, et, baissant les yeux, que l'on murmure humblement dans son cœur : « Je suis à Toi, Seigneur ! Je T'en supplie, prends-moi sous Ta protection. » On peut répéter la chose toutes les trois ou quatre heures durant la journée — c'est très simple et très efficace. Cela vous maintient recueilli dans le tourbillon du monde, en relation avec votre Souverain Maître. Et, après tout, que vous en coûte-t-il de procéder de la sorte — rien qu'un désir sincère et une aspiration profonde vers l'Être Divin.

d. La régularité

Si vous désirez des progrès sûrs et rapides, soyez sincère et assidu dans la pratique de la contemplation. Un arrêt de quelques jours, voire un jour ou deux, dans la contemplation vous enlève beaucoup de ce que vous avez acquis pendant des mois d'une pratique soutenue. Ce n'est que par une longue et très régulière pratique de la contemplation qu'on est capable d'atteindre une concentration spirituelle spontanée et naturelle.

Ne manquez pas un seul jour de vous asseoir en prière et en méditation au moment fixé. Un arrêt fût-ce d'un seul jour serait très dommageable pour votre Sâdhanâ, parce que l'interruption d'un jour fraye la voie à des interruptions ultérieures de plusieurs jours. D'aucuns objecteront : « Dans les jours d'une existence aussi compliquée que la vie actuelle, on ne sait jamais d'avance le temps dont on disposera, car il est lourdement chargé, et on ne peut éluder les rendez-vous prévus. »

Mais n'avez-vous pas déjà pris rendez-vous avec Dieu? Est-il seyant de fixer un nouveau rendez-vous avec quelqu'un au même moment où vous aviez rendez-vous avec un autre visiteur ? Le gardiez-vous en réserve sur une liste d'attente ? Si un pareil comportement est considéré comme déplacé avec de simples mortels, combien scandaleusement absurde il sera d'agir de cette façon avec Dieu que vous avez choisi comme objet d'un maximum de respect et d'admiration! Serait-il sage pour un sâdhaka de prendre tellement au sérieux des choses et des êtres qui, après tout, ne sont que des créations de Dieu?

e. Le guide spirituel

Il est recommandé d'avoir un guide dans toutes les démarches de l'existence, mais dans le domaine spirituel, la chose est trop évidente pour être méconnue. Le travail d'un guide spirituel ne se limite pas à initier le néophyte, mais consiste aussi à le conduire tout au long du voyage

spirituel. Le guide spirituel, le Guru, est pour le disciple un « remontant », pourrait-on dire, à toutes les époques de l'existence. En s'adonnant à la contemplation, le sâdhaka court le risque, à certains passages critiques, de s'égarer dans de dangereuses distractions — distractions dont il lui est difficile sinon tout à fait impossible de se dépêtrer sans qu'interviennent l'aide et les instructions du Guru. Le Guru est l'ami le plus compatissant, qui de l'intérieur vous éveille à la vie éternelle. Arrachant le disciple aux croyances simplistes et aux convictions élémentaires sur Dieu, lui, le Guru, le met en mesure d'entrer dans le royaume de l'expérience spirituelle.

Ce n'est pas tout. C'est le Guru béni qui redresse le disciple de temps à autre, quand il perçoit que le relâchement s'insinue dans la Sâdhanâ du disciple, ou quand sa persévérance faiblit et vacille. L'influence vivante d'un vrai Guru est irrésistible pour le disciple ; celui-ci se sent enveloppé par son amour désintéressé, il voit la lumière de son Maître le conduisant tout au long du chemin hérissé d'embûches.

Beaucoup de mensonges croissent au nom de la Vérité. Il est regrettable qu'une contagion de faux Gurus se répande à présent comme une épidémie. C'est une chose qu'il faut décourager et extirper.

f. Le svâdhyâya et le sat-sanga (l'étude des textes et la compagnie des sages)

Dénigrer les vérités éternelles des Écritures révélées n'est d'aucun progrès. Consacrez chaque jour quelques moments à leur lecture. De cette façon, vous venez indirectement en contact avec leurs saints auteurs. Lisez comme il faut avec une foi intense. Une compréhension en profondeur des Écritures nous inspire, nous remplit de sagesse et aide à rendre le mental paisible. Ne vous contentez pas de réciter comme un perroquet. Mieux vaut lire peu. Mais lisez avec une inlassable volonté et une compréhension en éveil. Ainsi, vous en tirerez profit.

L'étudiant en contemplation doit aussi pratiquer le sat-sanga, le contact des saints personnages et yogis. Écouter la conversation d'âmes illuminées dénoue beaucoup de liens, écarte quantité de doutes. N'approchez pas des hommes saints pour parler avec eux comme des parlementaires débattant des affaires de l'État ou comme des académiciens traitant de questions d'érudition. Il ne doit y avoir de querelles de mots ou d'étalage d'esprit, pas de vaine rhétorique. Qu'il y ait au contraire une transmission d'expérience, un échange silencieux d'idées non formulées, susceptibles seulement d'être partagées. Souvenez-vous que Dieu en personne parle par l'intermédiaire de ses dévots et de ses saints. Écoutez-les avec attention et tâchez de régler votre vie selon leurs conseils. Vous y gagnerez la paix en ce monde-ci et dans l'autre.

g. Une vie équilibrée

Beaucoup de sâdhakas, dans l'espoir d'un rapide « envol », s'interdisent par ignorance une plongée en profondeur, parce qu'ils se laissent aller à des excès. Que la modération ou discrétion est la condition la plus propice à la contemplation a été reconnue et proclamée par tous les adeptes. Même un homme comme Gautama dut abandonner ses austérités excessives et adopter la « Voie du milieu » pour réaliser la Bouddhité. Il sera utile de rapporter ici une anecdote qui, dans son existence, fut l'occasion d'un notable changement dans la direction de son itinéraire

spirituel. Gautama, le Bouddha, a pratiqué on ne sait combien de méthodes et de voies pour réaliser son Idéal.

Tout d'abord, il chercha la Vérité dans des exposés métaphysiques, mais ne tarda pas à délaisser cette approche. Il s'adonna alors aux tapas et accomplit pendant longtemps les ascèses physiques les plus rigoureuses qui, si elles ne lui donnèrent pas la Paix, le dotèrent de pouvoirs extraordinaires. Dans un état de grande inquiétude et anxieux au plus haut point de découvrir l'essentielle Paix du Nirvana, il s'assit certain jour et, adoptant une posture rigide, prit la ferme résolution de rester assis sans bouger jusqu'à ce qu'il ait obtenu l'Illumination. Ainsi, renonçant à tous les désirs terrestres, au sommeil, au repos et même au boire et au manger, il resta assis dans cette position. Il se dit : « Dans cette posture, que mon corps se flétrisse, que la peau, la chair et les os périment aussi. L'Illumination est difficile à atteindre au bout de multiples éons. Je ne veux pas abandonner cette posture. » Avec ce mobile, immobile, il resta assis.

Qui a jamais pénétré les voies de la divine Providence? Un jour, une danseuse vint à passer par là avec quelques amis.

Elle chantait et un couplet de son chant avait pour sens : « Ne tendez pas trop les cordes d'un sitar de crainte qu'elles se brisent : et ne les relâchez pas trop non plus au point que le sitar perde son accord et que la douce musique cesse de s'en exhiler. »

Gautama fût ému par le sens de ce chant. Il le médita profondément et, pour finir, comprit son erreur. La lumière se fit en lui qu'il n'était pas sensé de recourir à des mortifications excessives. Il relâcha sa posture. Peu après, il renonça à son programme ascétique d'une rigueur excessive, adopta la Voie du milieu, et en l'espace de deux ans, conquit son cher Idéal.

Le manque d'eau dessèche la récolte, mais la gêne tout autant son excès. Il en va de même avec la Yoga-Sâdhanâ. Une activité extérieure exagérée empêche à coup sûr la concentration intérieure, mais tout autant lui nuit un rejet inconsidéré et excessif de l'action et des choses. Comme il y a la tentation de s'adonner à des choses éphémères, il y a le parti pris de les éviter complètement. Un sage sâdhaka prend le biais médian : il garde un équilibre dans toutes les activités telles que dormir, se promener, travailler et manger. Notez ce que dit la Gîta : « Le Yoga qui délivre de l'affliction est accompli uniquement par celui qui se nourrit et se délasse avec modération, qui est modéré quand il agit, modéré quand il dort et quand il veille. Aussi, Ariuna, ce Yoga n'est pas pour celui qui mange trop ou qui s'abstient de manger, ni pour celui qui veille avec excès. » n vaut la peine de citer ici les paroles d'un orateur dans une assemblée qui réunissait des Pandits ou Jnânins. L'un d'eux parla admirablement, développant cette idée : « Le Seigneur Krishna naquit dans la saison bhadrâ qui marque le milieu de l'année. Il vit le jour à minuit ou, disons, à l'heure médiane du jour et de la nuit. Le moment de sa naissance symbolise le principe de la mesure. »

En résumé, la modération dans la nourriture, le sommeil, la marche et les autres activités assure le progrès en Yoga. Ce n'est pas avec un effort violent, mais avec une technique appropriée, une sagesse et une vigilance tout en éveil, que se réalise la concentration spirituelle. C'est dans un juste équilibre de l'action et de l'inaction, de l'amour et du détachement, du service, de la dévotion et de la connaissance que réside le secret du succès spirituel.

OM OM OM

V. QUELQUES EXPERIENCES INTERIEURES

Un mental introverti qui plonge profondément dans les replis les plus secrets de l'âme connaîtra un certain nombre de visions et d'expériences inaccessibles à l'homme ordinaire accaparé par les activités extérieures de l'existence. Ces visions et expériences échoient aux sâdhâkas de diverses façons et selon la nature de chacun. Elles sont même susceptibles de varier en qualité suivant le stade, la modalité de la Sâdhanâ, les tendances personnelles et la conformation physiologique. Cette constatation incitera peut-être certains à dire : « Ces expériences ne sont-elles pas tout bonnement des hallucinations créées par le mental des sâdhâkas? »

Ce ne sont pas des hallucinations. Un exemple le rendra clair. Supposons que vous envoyez au marché plusieurs personnes pour voir les objets qui y sont en vente. A leur retour, vous les prenez à part et leur demandez ce qu'elles ont vu. Chacune répondra différemment. Pourquoi ? La diversité de leurs réponses vous empêchera d'affirmer que ce qu'elles ont aperçu était des hallucinations. Chaque personne a des tendances qui lui sont propres et distinctes, de sorte que cette personne-ci est attirée par tel objet et cette personne-là par un autre. Il en résulte que toutes n'ont pas remarqué des tas de choses qui s'offraient à leurs regards. Néanmoins, en dépit de ce qui les distingue, certains objets ou étalages bien en vue ont retenu l'attention de chacune, ne fût-ce qu'un bref instant. De même, bien que les expériences des sâdhâkas puissent varier, plusieurs leur sont communes. Nous nous bornerons à en signaler quelques-unes :

1) A un stade préliminaire de l'intériorisation, des sons comme ceux d'un roulement de tambour en sourdine, le son produit par une eau courante, celui de l'orage ou d'un bourdonnement d'abeilles sont perçus dans l'oreille droite. Des couleurs apparaissent aussi au point situé entre les deux sourcils. Ces sons et couleurs qui, discordants, viennent et disparaissent sont ceux des cinq éléments subtils, à savoir : la terre, l'eau, l'éther, le feu et l'air. Entendant ces sons et voyant ces couleurs pendant la concentration, certains sâdhâkas s'imaginent qu'ils ont fait des progrès dans la concentration, mais cette idée prouve leur manque de connaissances dans ce domaine. Il n'y a rien de spirituel dans la perception de ces couleurs et de ces sons, qui se répercutent dans la conscience par suite uniquement du contact établi avec le plan matériel subtil. En fait, ces sons et couleurs désintègrent la conscience et entravent sa fixation sur un point unique. Aussi, on ne doit leur accorder aucune importance. Un adepte dira que ce sont des « couleurs vides » et des « sons creux ».

2) Une intériorisation un peu plus poussée fait accéder au plan astral où un certain nombre de choses sont vues et expérimentées. Très souvent on entend des voix chuchoter dans les oreilles. On perçoit parfois des messages tout à fait clairs mais rares sont ceux qui sont authentiques et beaucoup sont faux et trompeurs. Le sâdhâka doit être ici sur ses gardes et s'abstenir de suivre aveuglément tout commandement, toute voix ou suggestion. A cela, s'ajoutent à ce stade une multitude de visions intervenant au cours de la contemplation. Aux niveaux les plus bas du plan astral apparaissent des scènes effrayantes tandis qu'à ses niveaux supérieurs, toutes sortes de scènes attrayantes se font voir. La plupart de ces scènes sont des représentations symboliques de choses, d'états, de forces et d'êtres du plan astral mais certaines représentent des événements arrivés réellement sur ce plan. Il importe de ne pas s'empêtrer dans de telles visions et voix, qui se limitent à leurs apparition et disparition. Les dédaignant, on ira de l'avant intérieurement et on

s'efforcera d'accomplir la concentration en un seul point. En fait, les sâdhakas fervents et sincères ne restent pas longtemps à ce stade et le dépassent rapidement et sans dommage.

3) a. Après l'abandon du plan astral, la concentration en un seul point gagne en puissance, et bientôt vient à maturité. L'expérience exaltante et réjouissante des plans supérieurs s'instaure. Des saints de premier ordre, vivants ou disparus, apparaissent souvent durant la contemplation. Ils viennent bénir et aider le sâdhaka. Il faut les saluer et les adorer. Parfois ils parlent de choses spirituelles et guident le sâdhaka.

b. A ce stade, surviennent également des visions de dieux et de déesses. L'Ishtâ personnelle du sâdhaka apparaît maintes fois durant la contemplation. Non seulement cela, mais elle octroie son darshana alors qu'on est assis ou couché dans un état mental de relaxation et les yeux ouverts. Une telle expérience confère beaucoup d'ânanda et élève le mental. Ces visions exercent une influence douce et apaisante durant plusieurs jours.

c. Quelquefois, au cours de la contemplation, des événements se produisant en des lieux éloignés ou devant arriver dans l'avenir sont réfléchis dans la conscience avec force détails. A ce stade est aussi fréquemment connu le pouvoir appelé lecture de pensée. Si le sâdhaka en éprouve le désir, il lui est loisible de développer les pouvoirs de clairvoyance, de clairaudience et de télépathie, et cela très facilement, mais de telles préoccupations empêchent tout progrès spirituel subséquent. C'est pourquoi les adeptes avertissent toujours l'aspirant de ne pas se consacrer au développement de ces pouvoirs temporels, les vibhûtis, comme on les désigne dans la terminologie du Yoga.

d. Des éclairs (d'un caractère plus dynamique) sont vus fréquemment. Une lumière dorée resplendissante apparaît parfois devant vos yeux ouverts alors que vous êtes calmement assis et toutes les choses s'évanouissent en elle. Cette vision ne dure que quelques minutes et présage une imminente réalisation spirituelle.

e. Venant du cœur comme centre, un son particulièrement impressionnant se fait entendre et envahit en un instant le corps entier comme un courant électrique. Il rend le sâdhaka complètement inconscient du monde extérieur. Après un laps de temps d'environ quinze minutes, le son est centré dans Yâjnâ chakra et se change en lumière éblouissante. C'est une expérience extrêmement bénéfique. Certains mots apparaissent comme écrits par l'éclair sur le front durant la contemplation. Ils sont parfois très clairs et se laissent lire mot à mot. Les expériences mentionnées ci-dessus échoient généralement à ceux qui pratiquent le manîra-japa chaque jour pendant de longs moments.

4) Quand la conscience a pris suffisamment de profondeur, ces fugaces visions et éclairs cessent et l'on commence à jouir d'une extase spirituelle intime qui augmente progressivement. Cette extase intime vous pousse irrésistiblement vers votre tréfonds. Toutes les tentations et séductions du monde sont incapables de charmer le sâdhaka qui est parvenu à ce niveau et qui ne laisse pas d'être attiré vers des endroits solitaires pour s'asseoir seul et jouir de ce ravissement intime. Arrivée à ce point, la Sâdhanâ prend une nouvelle tournure, devenant de plus en plus spontanée. Le sens de l'effort personnel commence à s'estomper tandis que son allure s'accélère avec vigueur.

5) A mesure que l'aspirant progresse dans sa voie, son extase spirituelle baigne dans une paix ineffable et profonde. Le monde extérieur et intérieur est totalement éclipsé et la conscience reste plongée dans un repos équanime. A ce stade la servitude et la libération, la peine et le plaisir, avec toutes les autres paires d'opposés, cessent d'exister comme telles. Le guna-tamas, sommeil et paresse, étant absolument absent, le pur état d'éveil— silencieux, indéterminé et inaltérable — seul demeure. C'est, comme disent les néo-védantins, l'état de fusion en Brahma. A ce même état les bouddhistes donnent le nom de « Nirvana » : l'extinction du monde du nom et de la forme. « Nirvana », « Shûnya » ou le « Vide » sont des termes qui désignent, selon le bouddhisme orthodoxe, non pas le néant, comme se l'imaginent certains par erreur, mais le pur fait d'être, débarrassé du monde du nom et de la forme. Cette expérience directe du pur soi, immuable et irrelationnel, octroie une libération parfaite des mutations dues aux gunas. En se plaçant un peu en deçà de cette expérience — quand le mental émerge de nouveau — le monde revêt l'apparence d'une simple ombre dépourvue de toute substance — un jeu irréel, fallacieux et inutile d'éléments irréels.

Un point supplémentaire est à noter ici. Appeler ce monde mithya, irréel, sur la seule base de la logique ou de la spéculation ou par adhésion à quelque système de philosophie est une chose tandis que ressentir et expérimenter directement comme tel ce même monde est tout autre chose. L'expérience constante de l'irréalité du monde du nom et de la forme échoit à ceux que favorise la perception directe du pur soi, impassible, non agissant et silencieux. Rare est cette expérience. En revanche, il est loisible à quiconque de penser ou de décréter que le monde est irréel en démontrant intellectuellement sa nature inconsistante ou par le recours à la logique.

L'expérience du soi silencieux avec, conséquemment, la perception du monde comme une apparence sans fond, irréalité, inutile et vaine, bien qu'elle se situe très haut dans le domaine spirituel, n'est pas, qu'on le sache, l'expérience spirituelle suprême et parfaite.

6) Après, la conscience, demeurant à jamais dans son immuable équilibre, regarde de nouveau comme qui dirait à l'extérieur et se met à absorber le « Tout », réalisant progressivement son unité essentielle dans et avec le « Tout ».

Pour parvenir à l'ultime expérience spirituelle on doit traverser deux autres expériences intermédiaires qui ne sont pas décrites ici. Dans l'achèvement de la parfaite expérience spirituelle, le gouffre entre nirguna et saguna, entre l'impersonnel et le personnel, entre la Nature et Dieu, entre le Soi actif et le Soi passif est tout à fait comblé ; en d'autres termes, tous ces pouvoirs, toutes ces formes et tous ces principes sont les aspects de l'Existence unique conçue par l'Être se tenant au niveau de la conscience mentale, c'est-à-dire par l'âme individuelle de l'homme, comme différents les uns des autres ou même contradictoires. Ils se résorbent dans l'harmonieuse unité de l'Absolu spirituel.

OM OM OM

VI. LA PRIERE

La prière, dans son sens le plus vrai, est un acte humble et créatif de la volonté par lequel on épanche son cœur devant Dieu. Par la prière, il nous est possible de demander quelque chose pour nous-mêmes ou pour les autres, ou, sans rien demander, d'adorer simplement et respectueusement le dieu que nous concevons comme l'Être suprême digne d'adoration, de vénération et d'amour. Quelle que soit sa forme, chaque prière exige préalablement trois facteurs :

- 1. Une ferme conviction ou croyance en l'existence de Dieu, compatissant et tout-puissant;**
- 2. Un intense sentiment d'amour et de vénération envers le Seigneur ou le vif sentiment d'une obligation ou d'un besoin d'ordre matériel, mental ou spirituel ;**
- 3. Dans une certaine mesure la concentration de la volonté et l'humilité du cœur.**

Sans ces trois points, toute prière vocale tombe inmanquablement dans le vide.

Toutes les prières légitimes qui s'élèvent d'un cœur pur et sincère, et non celles qui sont pur verbalisme, répétées sans sentiment intense, à la façon d'un perroquet, sont certainement entendues et exaucées. La chose n'est pas niable, car la vie le prouve à chaque instant et un fait est un fait, que l'homme soit capable ou non de le connaître ou de l'expliquer scientifiquement ou logiquement. La prière sincère recèle un pouvoir formidable et elle fait des miracles. Qui aspire à la vie divine ne peut s'en passer. Il lui incombe de prier à chaque pas de sa démarche spirituelle. La prière la plus passive se révèle la plus efficace, car moins il y a d'ego et plus la Grâce nous étreint et, par conséquent, nous rapproche du Divin.

Pourquoi faut-il prier le Seigneur et comment faut-il L'adorer? La réponse à cette question dépend des besoins moraux et légitimes de chacun et de son niveau moral et spirituel. Voici, toutefois, une brève prière pouvant convenir pratiquement à toutes les catégories d'aspirants, prière que les sâdhakas feront bien de formuler avant de commencer leur contemplation quotidienne :

**Ô Seigneur,
Refuge du sans-refuge et Maître suprême de cet univers,
Que le monde entier soit heureux,
Que le mesquin devienne bienveillant,
Que chaque être vivant désire le bonheur de l'autre,
Que chaque cœur soit animé par l'amour mutuel et la générosité,
Et libre de tout égoïsme, Fais que notre cœur se tourne spontanément vers Toi.**

**Ô Seigneur Suprême ! devant Toi qui est Toute Pureté
Et Source de la Connaissance et de la Joie illimitée,
Qui est Amour et Lumière intarissable et dont la Nature est Puissance infinie,
Du fond de mon amour je me prosterne respectueusement mille et mille fois.**

**Ô Seigneur! Immanent et Transcendant et Un sans second, je prends refuge en Toi.
Je T'en supplie, prends-moi en Toi ;
Attire-moi toujours plus près de Toi ;
Accorde-moi l'entière protection de Ta Main bienveillante.
Mon Dieu ! je T'appartiens, je T'appartiens, je T'appartiens.
Quoi que je sois, je T'appartiens.
Quoi que je sois, je prends refuge en Toi.**

**Ô Vie de toute vie ! que par Ta Grâce mon corps reste sain,
Que mon cœur devienne pur,
Que ma compréhension devienne claire et pénétrante,
Que mon esprit soit stable et paisible.
Mon Dieu! que par Ta Grâce ma vie entière, éclairée et transformée,
Soit totalement consacrée à Ton souvenir. Ton service et Ta contemplation.**

**Ô Seigneur de Miséricorde ! donne-moi la force de Te chercher et de Te trouver,
Donne-moi la force de me chercher et de me trouver,
Donne-moi la force de trouver la Vérité et de vivre la Vérité.**

**Ô Seigneur de Plénitude ! de l'imperfection mène-moi à la perfection,
De l'infirmité mène-moi à la totalité,
Et me fondant en Toi, Seigneur, rends-moi parfait.
Je Te salue mille et mille fois.**

OM OM OM

VII. COMMENCE ICI ET MAINTENANT

Il y a plusieurs années, quelqu'un de bien, à son aise dans la vie et pourvu d'une excellente santé, me confia : « J'en ai assez vu de cette vie. Dans quatre mois, je consacre toute mon attention et tous mes efforts à la prière et à la méditation. » À cette époque le préoccupait une affaire de famille pressante qu'il espérait pouvoir régler dans les quatre mois à venir, après quoi il se consacrerait à Dieu. Comme je l'appris par la suite, au bout de six semaines, notre homme rendit l'âme après une courte maladie. Dieu sait quelles idées et quelle nostalgie il emporta avec lui en exhalant son dernier soupir !

Un autre était disposé à se mettre corps et âme en quête de l'Infini tout de suite après l'éducation, le mariage et l'établissement de son cher et unique fils. Celui-ci acheva son éducation, se maria et s'établit. De cela il y a maintenant longtemps, mais le père en question — l'ami spirituellement déshérité — joue à présent avec ses petits-enfants dans son foyer et il est accaparé par le souci de leur trouver des plans favorables à leur réussite dans le monde, pour eux et ses éventuels arrière-petits-enfants. Admirez le jeu de la Maya !

Ces deux gentlemen ne sont pas des exceptions et leur exemple trouve son application dans l'humanité en général. On entend certains déclarer : « Que telle ou telle affaire soit terminée, que ces devoirs qui nous incombent soient remplis, après quoi, sans autre préoccupation, nous nous tournerons vers Dieu et mènerons une vie vouée à la contemplation spirituelle. » Mais, le plus souvent, si ce n'est dans cent pour cent des cas, on constate que leurs tâches ne sont pas achevées ni leurs devoirs remplis avant qu'ils poussent leur dernier soupir ; ils remettent jour après jour leur projet spirituel, et s'abstiennent d'accomplir ce pour quoi le Créateur les a envoyés dans ce monde. Ils sont comparables au bœuf qui, dans le moulin à huile, n'agrippe jamais la poignée de paille devant lui ; il se borne à pressurer l'huile. Pour les gens de cette sorte, le monde est un feu follet.

Préférer le monde à son Maître et reporter les actions (en particulier les prières et la contemplation spirituelle) à un futur « inexistant » est une très mauvaise attitude fondée sur l'ignorance et l'inertie. Elle empêche le flux de la Lumière intérieure. Prends garde ! C'est Satan qui se joue de toi, dérobant ta présence d'esprit et ton temps précieux, tentant de te séparer ou de te tenir séparé de ton Seigneur.

Qui a vu demain? Qui sait quand retentira soudain l'appel du monde inconnu — un appel auquel nul ne peut jamais dire : « Attends encore un peu, je te prie » ? L'oubli de la mort n'empêche pas la mort de venir, ignorer Shiva ne suffit pas pour échapper à ses mains. Le temps est fugace, le chemin est long et le soir de la vie vient vite. Pourquoi gaspiller les précieux moments en amassant de l'argent et en servant le moi fallacieux et vulnérable, avec le vain prétexte de « service social »? Commencer ici et maintenant est la ligne de conduite la plus sûre et la plus saine. Le passé est mort et le futur inconnu.

Seul le présent est réel, seul le présent est vivant. Quelqu'un peut-il vivre hier ou vivre demain ? Pour penser au passé ou à l'avenir vous devez inévitablement en faire du présent. Seul le présent est vie et cette vie ne nous appartient pas — nous en sommes seulement les gardiens; elle appartient à Dieu, et à Dieu elle doit être consacrée.

S'ensuit-il qu'il incombe à tous de fuir foyer et famille pour s'enfoncer dans les bois pour Le trouver ? Pas nécessairement, et ce n'est pas non plus de cela qu'il s'agit.

Il s'agit pour l'aspirant de s'adapter à son milieu de telle manière que, au lieu de s'abandonner à des rêveries sur un avenir plus ou moins lointain où il s'adonnera à la contemplation, il prenne le départ maintenant, s'asseyant chaque jour pour méditer et prier avec régularité, faisant du présent le meilleur usage.

Des sceptiques diront peut-être : « Dans les circonstances compliquées d'aujourd'hui, il est impossible de vivre dans le monde et de s'engager en même temps avec sincérité sur le chemin qui conduit à Dieu ou de gravir tous les échelons d'une vie faite de pureté et de perfection spirituelle. » C'est là exagérer la difficulté. On constate que même dans des circonstances contraires ou peu propices, certains s'assoient régulièrement en état de concentration spirituelle, et s'élèvent très haut dans la divine félicité tandis que d'autres, disposant largement de quoi vivre à l'aise et ayant à portée de la main les moyens indispensables pour mener à bien une ascension spirituelle (pour peu qu'ils en aient le désir), ne s'assoient jamais pour prier et sont voués dans l'ordre spirituel à une faillite totale.

En réalité, l'excuse de circonstances défavorables pour s'abstenir de s'engager dans le divin sentier est, le plus souvent, un autre prétexte invoqué par l'ego inférieur parce qu'il hait sa soumission au Soi supérieur et s'efforce de s'y soustraire. Il y a des conditions tout à fait défavorables à un développement spirituel, je l'admets. Mais n'est-il pas vrai que le moral d'un soldat dans la bataille compte plus que l'équipement dont il est pourvu ? « Vouloir c'est pouvoir », comme dit le vieux proverbe. Le nœud du problème réside dans la fascination qu'exercent les gunas sur les humains, de sorte que le monde et eux ne font qu'un. Qu'il y ait une ardente aspiration et une sincère volonté, et le reste suivra. Le Seigneur ne nous choisit que si nous Le choisissons. Il nous aide à condition que nous sollicitons Son aide.

Quel mal faisons-nous au Seigneur si nous ne pensons pas à Lui ? Que Lui importe si nous ne prions pas ? En fait, c'est nous qui Le perdons, le compagnon éternel le plus compatissant de l'âme ; nous Le délaissions en faveur de choses périssables et incertaines, pour des êtres égoïstes appelés à nous désavouer.

Ami ! Ce corps humain, malgré sa nature périssable, est, du point de vue de la Sâdhanâ, le bien le plus précieux. Le mépriser foncièrement ou l'utiliser pour son propre contentement est une mauvaise attitude qui témoigne d'une complète incompréhension des choses. Ne le gaspille pas en vaines paroles et bagatelles. Il te donne l'occasion rare de mettre fin à ton exil dans le monde du temps et de réintégrer ton véritable foyer qu'est le Seigneur éternel. Ne gaspille pas cette chance précieuse. Sois sage et vigilant. Prie et vis. Prends à cœur de commencer ici et maintenant. Pratique assidûment le Nom du Seigneur et bois le Nectar. Médite ton Soi véritable et deviens libre. Qu'est-ce donc qui peut te détourner (toi, enfant divin) de Dieu, qui est ton véritable Père ? Rejette toute faiblesse. Pourquoi devrais-tu succomber à tous les caprices du monde ? Pourquoi remettre à un avenir lointain l'approche du libérateur suprême alors qu'il est présent en toi et qu'il te faut être présentement délivré ?

La nature entière travaille et peine pour se délivrer de la vanité du temps. Resteras-tu seul dans l'assoupissement ? « Lève-toi, car il fait jour. » Éveille-toi et va de l'avant sur les hauteurs spirituelles intérieures et vers la Plénitude divine extérieure. Et ne t'arrête pas tant que le But n'est pas atteint.

La Paix sur tous les êtres.

OM OM OM

GLOSSAIRE

Âjnâ chakra	Le centre de commandement localisé entre les deux sourcils.
Anhâta chakra	Le centre-cœur localisé dans la poitrine.
Ânanda	Félicité.
Âsana	Posture prescrite pour la méditation.
Âtmâ	Le Soi (on écrit aussi âttman, terme non décliné dont âtmâ est le nominatif).
Brahma	L'Absolu non duel (on écrit aussi Brah-man, terme non décliné dont Brahma est le nominatif neutre et Brahma le nominatif masculin). Brahma (le a final est muet : prononcer Brahme) ou Brahman : l'Absolu non duel.
Brahma-muhûrta	Les matines (environ trois heures avant le lever du soleil).
Darshana	Vision, vue (par extension perspective. doctrinale).
Gunas	Les trois modes de la Nature principielle. Ce sont Tamas : principe d'inertie ou tendance descendante ; Rajas : principe d'activité ou tendance horizontale ; Sattva : principe de légèreté ou tendance ascendante.
Hatha-Yoga	Discipline corporelle qui prépare à la concentration mentale dont traite le raja-yoga.
Ishtâ	Dieu choisi comme objet d'adoration et support de méditation (au féminin ishtâ et au neutre ishtam).
Japa	Récitation d'un nom divin.
Jîva	Âme vivante, le soi individualisé (jîvâtmâ).
Maharishi	Litt. « grand Rishi ». Voir ce mot.
Mantra	Formule d'incantation transmise par le Guru et dotée de puissance spirituelle.
Maya	Personnification du pouvoir d'obnubilation dont dépend le monde des apparences et de la transmigration.
Mûlâdhâra	Centre subtil situé à la base de la colonne vertébrale.
Nirguna	Sans qualité, épithète de l'Absolu non duel.
Nirguna-shtiti	L'état suprême, au-delà de toute détermination ou qualité (guna) restrictive.
Nirvana	Délivrance, extinction (de l'existence conditionnée, de la transmigration).
Patanjali	Auteur des Yoga-sûtras, texte canonique du raja-yoga.
Prakriti	La Nature principielle, la substance hypostatique.
Prânâyâma	La maîtrise du souffle, objet, entre autres, du hatha-yoga.
Pûrna	Plein, complet.
Râja-yoga	Le yoga « royal ». Voir Patanjali.
Ramdas	Sage bien connu du Kerala.
Rishi	Sage visionnaire. Les Rishis sont censés avoir « vu » les Vedas. Sage éminent.
Sâdhaka	Aspirant spirituel.
Sâdhanâ	La voie de la réalisation spirituelle.
Saguna	Avec qualité, avec guna. Voir ce mot.
Samskâras	Tendances innées résultant de vies antérieures.
Sat	L'Être pur, du verbe asti : il est.
Sat-sanga	L'assemblée des sages, des bons.
Shiva	Dieu de la mort et de transformation. Constitue avec Brahmâ, créateur, et vishnou, conservateur, la Trimûrti, les trois aspects fondamentaux du Seigneur de la manifestation universelle.
Svâdhyâya	Étude, lecture des textes sacrés.
Upanishads	Textes sacrés qui sont le sommet des Vedas et essentiellement de la Délivrance.

Vairâgya Détachement.
Vedas Les Écritures sacrées de l'hindouisme.
Vedânta Voir Upanishads.
Vyavahâra La vie ordinaire, l'existence empirique.
Yoga Union et par extension chemin, voie qui mène à l'Union.
Yogi ou yogin : adepte du Yoga.