

ŚRĪ ŚRĪMAD A.C. BHAKTIVEDANTA SWAMI PRABHUPĀDA

ĀCĀRYA-FONDATEUR DE L'ASSOCIATION INTERNATIONALE POUR LA CONSCIENCE DE KRṢṢNA

LA
PERFECTION
DU YOGA



LA
PERFECTION
DU YOGA

ŚRĪ ŚRĪMAD
A.C. BHAKTIVEDANTA SWAMI PRABHUPĀDA

ĀCĀRYA-FONDATEUR DE L'ASSOCIATION INTERNATIONALE POUR LA CONSCIENCE DE KRṢṂA

Traduit de l'anglais



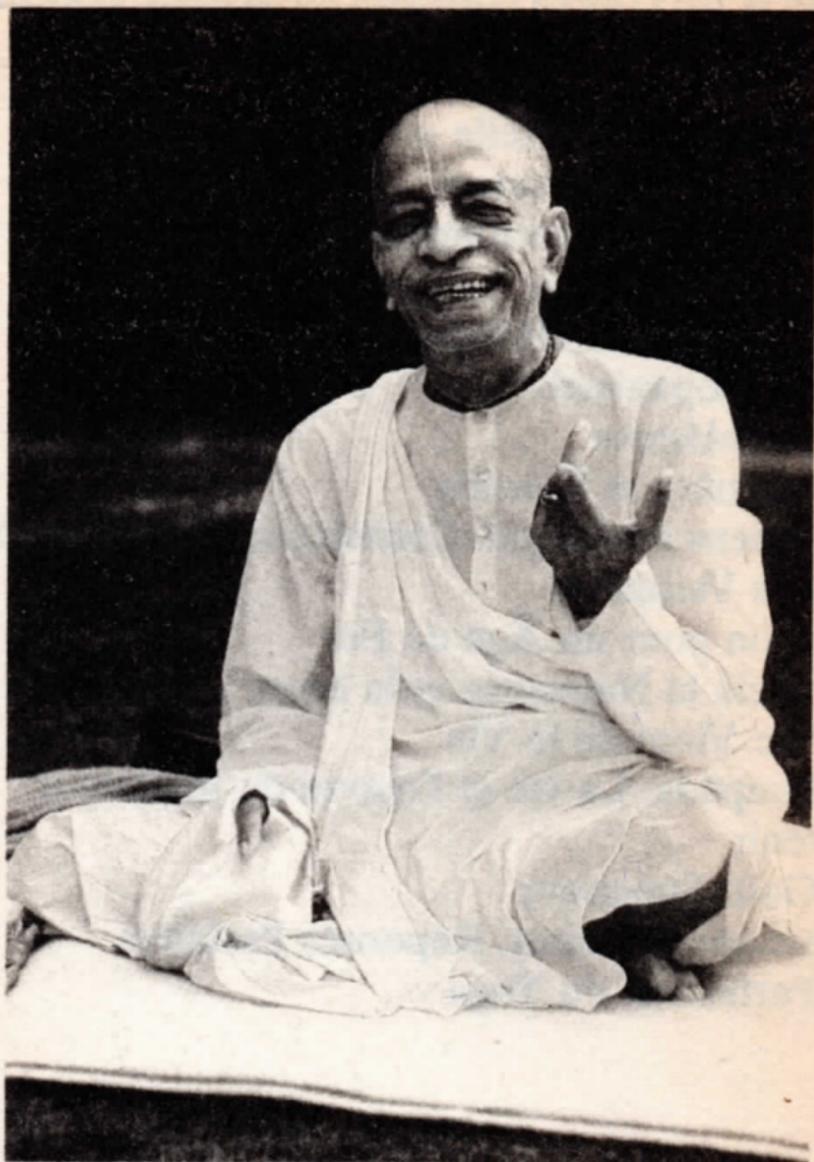
THE BHAKTIVEDANTA BOOK TRUST

The Perfection of Yoga (French)

Les personnes intéressées par la matière du présent ouvrage sont invitées à s'adresser à l'un de nos centres (voir la liste en dernière page).

© 1995 The Bhaktivedanta Book Trust International

ISBN: 91-7149-236-4



Śrī Śrīmad A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, fondateur du Mouvement Hare Kṛṣṇa et grand maître de la tradition du yoga, nous explique dans ces pages qu'au-delà des postures et des exercices, les enseignements millénaires du yoga ont pour objet de nous unir avec amour à l'Être Suprême.

Liste d'ouvrages traduits en langue française

La Bhagavad-gītā telle qu'elle est
Le Śrīmad-Bhāgavatam
Le Śrī Caitanya-caritāmṛta
Le Livre de Kṛṣṇa
Le Nectar de la Dévotion
La Śrī Īsopaniṣad
L'Upadeśāmṛta
Antimatière et Éternité
Entretiens à Moscou: Conscience et Révolution
Chants Vaiṣṇavas
Solution pour un Âge de Fer
Par Delà la Naissance et la Mort
La Vie Vient de la Vie
Prabhupāda: La vie et l'œuvre du fondateur
Revenir
Le Goût Supérieur
Questions Parfaites, Réponses Parfaites
La Perfection du Yoga

De nombreux autres titres sont aussi disponibles en langue anglaise et plusieurs de ces ouvrages existent en plus de 75 langues.

Pour obtenir un catalogue complet des ouvrages disponibles en français, adressez-vous au centre le plus proche (voir la liste des adresses en dernière page du livre).

CHAPITRE 1

La forme de yoga exclue par Arjuna

Plusieurs formes de *yoga* ont été popularisées en Occident, surtout au cours du 20^e siècle, mais aucune d'elles ne représente réellement la perfection du *yoga*. Or, dans la *Bhagavad-gītā**, Śrī Kṛṣṇa, qui est Dieu en personne, enseigne directement à Arjuna le *yoga* dans sa forme parfaite. Si nous désirons nous-mêmes le pratiquer, nous pouvons nous appuyer sur les révélations authentiques de Śrī Kṛṣṇa telles qu'elles sont consignées dans la *Bhagavad-gītā*.

Il est tout à fait remarquable que la perfection du *yoga* ait été enseignée au beau milieu d'un champ de bataille. Arjuna, un guerrier, s'apprêtait en effet à s'engager dans un combat fratricide lorsque cet enseignement lui fut donné. Victime de ses sentiments, Arjuna s'interrogeait: "Pourquoi devrais-je lutter contre mes proches?" Son hésitation à combattre était le fruit de l'illusion, et c'est à seule fin de dissiper cette illusion que Śrī Kṛṣṇa lui énonça la *Bhagavad-gītā*. Imaginez un peu la brièveté de l'action. De part et d'autre du champ de bataille, les guerriers n'attendaient que le signal du combat. Śrī Kṛṣṇa ne disposait donc que de peu de temps — une heure tout au plus — pour énon-

* Pour les mots sanskrits et les concepts mal connus, voir le *Guide sommaire pour la prononciation du sanskrit* et le *Glossaire* en page 61.

cer la *Bhagavad-gītā*. Malgré cette contrainte, Il parvint à mettre en évidence pour Son ami Arjuna la perfection de tous les *yogas*, si bien qu'après leur célèbre dialogue, Arjuna écarta ses appréhensions et accepta de livrer combat.

Au cours de leur entretien, cependant, lorsque Kṛṣṇa lui présenta le *yoga* de la méditation — qui consiste à s'asseoir dans une posture droite et à garder les yeux mi-clos tout en fixant son regard sur le bout de son nez, sans se laisser distraire par quoi que ce soit, le tout dans un lieu isolé — Arjuna Lui répondit:

*yo 'yaṁ yogas tvayā proktaḥ
sāmyena madhusūdana
etasyāhaṁ na paśyāmi
cañcalatvāt sthitim sthirām*

“Le *yoga* que Tu m'as décrit en peu de mots me semble impraticable et insoutenable, ô Madhusūdana, car le mental est capricieux et instable.” (*B.g.*, 6.33)

Il s'agit là d'un point important. Nous ne devons en effet jamais oublier que dans le contexte matériel où nous vivons, notre mental est constamment perturbé par quelque chose. À vrai dire, notre condition n'est pas très confortable. Nous pensons sans arrêt qu'en modifiant la situation dans laquelle nous nous trouvons, nous viendrons à bout de nos tourments, et qu'à un moment donné, tout tracas disparaîtra. Mais la nature de l'univers matériel est telle que nous ne pouvons échapper à l'anxiété. Nous sommes face à un paradoxe: nous cherchons sans relâche la solution à tous nos problèmes, mais l'univers que nous habitons est conçu de telle manière que la solution ne se concrétise jamais.

On ne peut plus franc et ouvert, Arjuna déclare sans détour à Kṛṣṇa qu'il lui est impossible de pratiquer le type de *yoga* qu'Il vient de lui décrire. Le fait qu'Arjuna s'adresse

à Kṛṣṇa en L'appelant Madhusūdana (Celui qui a tué le démon Madhu) est particulièrement révélateur. Il est à noter que les noms de Dieu sont innombrables, car on Le désigne souvent en fonction de Ses actions, qui sont justement sans nombre. Nous ne sommes nous-mêmes que des parcelles de Dieu, et nous ne pouvons même pas nous rappeler le nombre d'actions que nous avons accomplies depuis notre enfance. Or, Dieu est infini, et puisque Ses actions le sont aussi, Il possède d'innombrables noms, dont le principal est Kṛṣṇa. Pourquoi donc Arjuna s'adresse-t-il à Lui en L'appelant Madhusūdana, alors qu'il est Son ami et qu'il pourrait directement L'appeler Kṛṣṇa? La réponse est qu'Arjuna considère son mental comme un redoutable démon, semblable au monstrueux Madhu; et il se dit que si Kṛṣṇa parvient à détruire ce démon qu'est son mental, alors il pourra atteindre la perfection du *yoga*. "Mon mental est beaucoup plus puissant que ce Madhu, dit en fait Arjuna; si seulement Tu pouvais l'anéantir, j'aurais enfin la possibilité de pratiquer cette forme de *yoga*." Ainsi, même le mental d'un aussi grand homme qu'Arjuna est en proie à une agitation constante. Voici ses propres mots:

*cañcalaṁ hi manaḥ kṛṣṇa
pramāthi balavad dṛḍham
tasyāhaṁ nigrahaṁ manye
vāyor iva su-duṣkaram*

"Le mental, ô Kṛṣṇa, est instable, turbulent, obstiné et très puissant; il me semble plus difficile à maîtriser que le vent."
(*B.g.*, 6.34)

C'est un fait indéniable que le mental nous dicte constamment notre conduite: "Viens ici", "va là-bas", "fais ceci", "fais cela". La pratique du *yoga* a par conséquent pour objet ultime de subjuguier le mental fébrile. Dans le cas du *yoga* de la méditation, il s'agit de maîtriser le mental en

se concentrant sur l'Âme Suprême — le but final du *yoga*. Mais Arjuna objecte qu'il est plus difficile de maîtriser le mental que d'empêcher le vent de souffler. Et qui peut imaginer un homme étendant les bras dans l'espoir d'arrêter un ouragan! Doit-on en conclure qu'Arjuna ne possède tout simplement pas les qualités nécessaires pour maîtriser son mental? En vérité, nous ne pouvons même pas imaginer l'ampleur des capacités d'Arjuna. Après tout, n'était-il pas un ami personnel de Dieu Lui-même, le Seigneur Suprême? Il s'agit là d'une position fort élevée, que personne ne peut atteindre à moins de posséder des qualités tout à fait exceptionnelles. De plus, Arjuna avait le renom d'être un puissant guerrier et un brillant administrateur. Son intelligence était si grande qu'il comprit la *Bhagavad-gītā* en moins d'une heure, alors que de nos jours, les plus grands érudits n'y parviennent même pas en une vie. Pourtant, Arjuna considérait qu'il lui était tout simplement impossible de maîtriser son mental. Pouvons-nous dès lors prétendre que ce qui était impossible pour Arjuna à une époque plus évoluée que la nôtre est possible pour nous, à l'époque dégénérée où nous vivons? Nous ne devrions jamais, fût-ce pour un instant, nous imaginer que nous sommes du même calibre qu'Arjuna; nous lui sommes en effet mille fois inférieurs.

Par ailleurs, il n'est mentionné nulle part qu'Arjuna ait pratiqué le *yoga* à un moment ou à un autre. Et pourtant, Kṛṣṇa l'a glorifié comme le seul homme digne de comprendre la *Bhagavad-gītā*. Quel était donc son mérite? La réponse se trouve dans les paroles mêmes de Śrī Kṛṣṇa: "Tu es Mon dévot. Tu es Mon ami très cher." Et pourtant, en dépit de cela, Arjuna s'est refusé à pratiquer le *yoga* de la méditation décrit par Kṛṣṇa. Que devons-nous en conclure? Devons-nous désespérer de voir un jour notre mental maîtrisé? Non. Le mental peut bel et bien être maîtrisé — grâce aux pratiques de la conscience de Kṛṣṇa. Il

s'agit de toujours fixer son mental sur Kṛṣṇa; et dans la mesure où nous parvenons à nous absorber en Kṛṣṇa, nous accédons à la perfection du *yoga*.

Dans le douzième Chant du *Śrīmad-Bhāgavatam*, Śukadeva Gosvāmī explique à Mahārāja Parikṣit qu'au cours de l'âge d'or, le Satya-yuga, les gens vivaient cent mille ans, et qu'avec une telle longévité, à une époque où les gens étaient plus évolués, il était possible de pratiquer le *yoga* de la méditation. Il poursuit en disant que les résultats obtenus par la pratique de la méditation au cours du Satya-yuga, par des rituels d'oblation majestueux au cours de l'âge suivant, le Tretā-yuga, et par le culte dans les temples au cours du troisième âge, le Dvāpara-yuga, seraient obtenus au cours du présent âge, le Kali-yuga, par le simple chant des noms de Dieu (*hari-kīrtana*), Hare Kṛṣṇa. Nous apprenons ainsi de source autorisée que ce chant incarne la perfection du *yoga* pour l'époque à laquelle nous vivons:

*Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare
Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare*

De nos jours, nous avons beaucoup de mal à vivre ne serait-ce qu'une soixantaine d'années, et aucun homme ne vit plus de quatre-vingts ou cent ans. De plus, ces courtes années sont toujours chargées d'angoisse et appesanties par les difficultés qu'entraînent la guerre, les épidémies, la famine et autres tribulations. Nous ne sommes par ailleurs pas très intelligents, et l'infortune nous accable. Telles sont en effet les caractéristiques des humains vivant dans cette ère de dégradation, le Kali-yuga. À proprement parler, il n'est donc pas question pour nous de réussir à pratiquer le *yoga* de la méditation tel que le décrivit Kṛṣṇa. Nous ne pouvons tout au plus que satisfaire nos caprices personnels en adaptant ce *yoga* à notre façon. C'est ainsi que des gens déboursent de l'argent pour suivre des cours de gymnasti-

que et de respiration profonde, heureux à la simple pensée qu'ils pourront peut-être ainsi prolonger leur existence de quelques années ou jouir d'une meilleure vie sexuelle. Mais nous devons bien comprendre que tout cela n'a rien à voir avec la vraie pratique du *yoga*.

Au cours de cet âge, le *yoga* de la méditation ne peut être pratiqué comme il se doit. Tous les bienfaits de ce *yoga* peuvent toutefois être obtenus à travers le *bhakti-yoga*, la pratique sublime de la conscience de Kṛṣṇa, et plus particulièrement par le *mantra-yoga*, ou la glorification de Śrī Kṛṣṇa par le chant du *mantra* Hare Kṛṣṇa. Telle est la voie recommandée par les Écritures védiques, et enseignée par de grands maîtres comme Caitanya Mahāprabhu. De fait, la *Bhagavad-gītā* proclame que les *mahātmās*, les grandes âmes, chantent constamment les gloires du Seigneur. Celui qui désire devenir un *mahātmā* selon les normes des Écritures védiques, de la *Bhagavad-gītā* et des grands maîtres doit donc adopter la voie de la conscience de Kṛṣṇa et le chant du *mantra* Hare Kṛṣṇa. Si au contraire, nous sommes satisfaits de nous donner en spectacle en prétendant méditer et entrer en transe, assis bien droit dans la position du lotus, c'est une toute autre histoire. Mais nous devons bien comprendre que de telles exhibitions n'ont rien à voir avec la perfection réelle du *yoga*. La fièvre matérielle ne peut être guérie à l'aide de médicaments artificiels; nous devons suivre le véritable traitement prescrit par Kṛṣṇa en personne.

CHAPITRE 2

Le yoga de l'action dans la dévotion

Nous entendons parler de toutes sortes de *yogīs* et de formes de *yoga*; mais Kṛṣṇa explique dans la *Bhagavad-gītā* que le véritable *yogī* est celui qui s'abandonne complètement à Lui. Il proclame en effet qu'il n'existe aucune différence entre le renoncement (*sannyāsa*) et le *yoga*:

*yaṁ sannyāsam iti prāhur
yogaṁ taṁ viddhi pāṇḍava
na hy asannyasta-saṅkalpo
yogī bhavati kaścana*

“Le renoncement et le *yoga*, ou la communion avec le Suprême, sont une seule et même chose, car personne ne peut devenir un *yogī* à moins de renoncer au désir d'assouvir ses sens.” (*B.g.*, 6.2)

La *Bhagavad-gītā* décrit essentiellement trois formes de *yoga*: le *karma-yoga*, le *jñāna-yoga* et le *bhakti-yoga*. On peut comparer les différentes formes de *yoga* aux marches d'un escalier, si bien que selon le *yoga* pratiqué, on peut se trouver au pied de l'escalier, à mi-chemin vers le sommet, ou encore sur la plus haute marche. Selon le niveau qu'il a atteint, le *yogī* porte différents noms, tels que *karma-yogī*, *jñāna-yogī*, etc. Dans tous les cas, cependant, le principe qui consiste à servir le Seigneur Suprême reste le même; la différence réside dans le degré d'élévation. C'est pourquoi

Śrī Kṛṣṇa explique à Arjuna qu'il est important pour lui de comprendre que le renoncement (*sannyāsa*) et le *yoga* sont une seule et même chose; car à moins de s'affranchir du désir de satisfaire ses sens, on ne peut devenir ni un *yogī* ni un *sannyāsī*.

Certains *yogīs* pratiquent le *yoga* afin d'en tirer un profit, mais ce n'est pas là ce qu'on entend par *yoga*. Tout doit être utilisé au service du Seigneur. Tout ce que nous faisons, que ce soit en tant que simple travailleur ou en tant que *sannyāsī*, *yogī* ou philosophe, doit être fait dans la conscience de Kṛṣṇa. Car lorsque nos pensées s'absorbent dans le service de Kṛṣṇa et que nous agissons dans cette conscience, alors seulement pouvons-nous devenir de véritables *sannyāsīs* et de véritables *yogīs*.

Ceux qui s'engagent dans la première marche de l'escalier du *yoga* ne doivent pas abandonner l'action. Il ne faut pas croire qu'on cesse d'agir simplement parce qu'on s'est engagé sur la voie du *yoga*. Dans la *Bhagavad-gītā*, Kṛṣṇa demande à Arjuna de devenir un *yogī*, mais jamais Il ne lui dit de renoncer au combat; bien au contraire. On peut bien sûr se demander comment quelqu'un peut devenir un *yogī* tout en étant un guerrier. Nous associons en effet la pratique du *yoga* au fait de s'asseoir bien droit, les jambes croisées, les yeux mi-clos et fixés sur le bout du nez, en pleine concentration dans un lieu solitaire. Comment se fait-il donc que Kṛṣṇa demande à Arjuna de devenir un *yogī* tout en insistant pour qu'il prenne part à une horrible guerre civile? Tel est le grand secret de la *Bhagavad-gītā*: on peut devenir le plus grand des *yogīs*, le plus grand des *sannyāsīs*, tout en demeurant un guerrier. Comment est-ce possible? Par la conscience de Kṛṣṇa. Il suffit de combattre pour Kṛṣṇa, de travailler pour Kṛṣṇa, de manger pour Kṛṣṇa, de dormir pour Kṛṣṇa et de dédier toutes ses activités à Kṛṣṇa. Voilà comment l'on devient le plus grand des *yogīs* et le plus grand des *sannyāsīs*. Voilà le secret.

Dans le sixième chapitre de la *Bhagavad-gītā*, Śrī Kṛṣṇa instruit Arjuna sur les techniques du *yoga* de la méditation, mais Arjuna rejette cette pratique qu'il juge trop difficile. Comment dès lors peut-on considérer Arjuna comme un grand *yogī*? Même après l'avoir vu rejeter le *yoga* de la méditation, Kṛṣṇa déclare pourtant Arjuna le plus grand des *yogīs* du simple fait qu'il pense toujours à Lui. Le fait de penser à Kṛṣṇa est l'essence de tous les *yogas*, qu'il s'agisse du *haṭha-yoga*, du *karma-yoga*, du *jñāna-yoga*, du *bhakti-yoga* ou de toute autre forme de *yoga*, de sacrifice ou d'œuvre charitable. Toutes les pratiques recommandées en vue de la réalisation spirituelle trouvent leur aboutissement dans la conscience de Kṛṣṇa, dans le fait de penser constamment à Kṛṣṇa. Et la perfection même de la vie humaine consiste à être toujours conscient de Kṛṣṇa, à toujours avoir Kṛṣṇa à l'esprit dans toutes nos activités.

Au stade préliminaire, il est recommandé de travailler sans relâche pour Kṛṣṇa. Il faut constamment s'atteler à un devoir ou à une occupation quelconque, car c'est un mauvais parti que de rester inactif ne serait-ce qu'une seconde. Lorsqu'on progresse de façon tangible grâce à un tel mode d'action, on atteint un niveau où l'on peut ne pas être actif physiquement, mais le demeurer intérieurement en pensant constamment à Kṛṣṇa. Tant que l'on n'a pas atteint ce niveau, cependant, il est fortement recommandé de toujours engager ses sens au service de Kṛṣṇa. Il existe toute une gamme d'activités qu'on peut accomplir pour servir Kṛṣṇa. Le Mouvement International pour la Conscience de Kṛṣṇa est d'ailleurs précisément conçu pour guider les aspirants au service de dévotion dans l'accomplissement de telles activités. Pour ceux qui agissent dans la conscience de Kṛṣṇa, il n'y a tout simplement pas assez d'heures dans une journée pour servir Kṛṣṇa. Le jour comme la nuit, les étudiants accomplissent mille et une activités, et cela dans la plus grande joie. C'est d'ailleurs là le vrai bonheur: tou-

jours œuvrer pour Dieu et s'efforcer de répandre la conscience de Kṛṣṇa à travers le monde. Dans l'univers matériel, on peut s'épuiser à travailler sans cesse, mais lorsqu'on agit dans la conscience de Kṛṣṇa, on peut chanter Hare Kṛṣṇa et pratiquer le service de dévotion vingt-quatre heures sur vingt-quatre sans jamais se fatiguer. Lorsqu'au contraire on ne fait vibrer que des sons d'inspiration purement matérielle, on a tôt fait de s'épuiser. Sur le plan spirituel il n'est pas question de lassitude, car le plan spirituel est absolu. Dans l'univers matériel, tout le monde agit dans le but de satisfaire ses sens; tous les profits de notre labeur sont utilisés pour la gratification sensorielle. Mais le véritable *yogī* ne désire pas récolter de tels fruits; il ne nourrit aucun désir en dehors de Kṛṣṇa, et Kṛṣṇa est d'ores et déjà présent.

CHAPITRE 3

Le yoga de la méditation sur Kṛṣṇa

On trouve en Inde des lieux saints où les *yogīs* se rendent pour méditer dans la solitude, ainsi que le recommande la *Bhagavad-gītā*. Dans sa forme traditionnelle, il n'est pas possible de pratiquer le *yoga* dans un lieu public. Mais lorsqu'on parle de *mantra-yoga* ou de *kīrtana*, c'est-à-dire du chant du *mantra*: Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare / Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare, plus il y a de personnes présentes, plus les résultats sont heureux. Il y a cinq cents ans, en Inde, lorsque Śrī Caitanya Mahāprabhu organisait un *kīrtana*, Il plaçait seize personnes à la tête de chaque groupe pour diriger le chant, auquel répondaient en chœur des milliers de personnes. Cette pratique du *kīrtana*, qui consiste à chanter en public les noms et les gloires de Dieu, est tout à fait praticable, et même particulièrement accessible à notre époque, alors qu'au contraire le *yoga* de la méditation est très ardu. La *Bhagavad-gītā* spécifie d'ailleurs clairement que pour le pratiquer, il faut se retirer dans un lieu saint et solitaire; autrement dit, il faut quitter son foyer. Et dans cet âge de surpopulation, il n'est pas toujours possible de trouver un tel lieu. Mais rien de tout cela n'est nécessaire pour pratiquer le *bhakti-yoga*.

Le *bhakti-yoga* comporte 9 pratiques distinctes: l'écoute, le chant, le souvenir, le service formel du Seigneur, le culte de la *mūrti* dans le temple, la prière, l'accomplissement des

désirs du Seigneur, le service amical de Kṛṣṇa et le sacrifice de tout ce que l'on possède. Parmi ces pratiques, l'écoute et le chant (*śravaṇam kīrtanam*) sont considérées les plus importantes. Lors d'un *kīrtana* (chant public), une personne peut chanter le *mahā-mantra*: Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare / Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare, tandis qu'un groupe de gens écoute; et à la fin du *mantra*, le groupe peut reprendre le chant, permettant ainsi au premier chanteur d'écouter à son tour. L'écoute et le chant alternent ainsi dans un échange réciproque. On peut facilement se livrer à cette pratique chez soi, en famille ou entre amis, ou encore en groupes plus importants, dans un lieu public.

Quant au *yoga* de la méditation, on peut toujours essayer de le pratiquer au cœur d'une grande ville ou en société, mais il faut bien savoir que c'est là une invention de toutes pièces n'ayant rien à voir avec la méthode recommandée dans la *Bhagavad-gītā*. La pratique du *yoga* ne vise qu'un but: se purifier. Qu'entend-on ici par purification? Il s'agit de la purification qui s'opère lorsqu'on prend conscience de son identité réelle: "Je suis pur esprit — je n'appartiens pas à la matière." Au contact de la matière, nous nous identifions à elle et pensons: "Je suis ce corps." Or, si nous voulons vraiment pratiquer le *yoga*, nous devons réaliser que, de par notre constitution propre, nous sommes distincts de la matière. La recherche d'un lieu retiré pour y pratiquer le *yoga* de la méditation ne vise que cette réalisation; et il est impossible d'y parvenir si l'on n'applique pas la méthode correctement. Quoi qu'il en soit, voici ce que préconise Śrī Caitanya Mahāprabhu:

*harer nāma harer nāma
harer nāmaiva kevalam
kalau nāsty eva nāsty eva
nāsty eva gatir anyathā*

“En cet âge de discorde et de conflits (le Kali-yuga), il n’y a pas d’autre voie de réalisation spirituelle que le chant des saints noms. Il n’y a pas d’autre voie, il n’y a pas d’autre voie, il n’y a pas d’autre voie.”

On croit généralement, du moins en Occident, que la pratique du *yoga* sous-entend la méditation sur le vide. Mais les Écritures védiques ne recommandent en aucun cas de méditer sur un vide quelconque. Les *Vedas* soutiennent au contraire, tout comme la *Bhagavad-gītā* d’ailleurs, que le *yoga* se pratique en méditant sur Viṣṇu. Dans beaucoup d’écoles de *yoga*, on peut voir les gens assis bien droit, les jambes croisées et les yeux fermés pour méditer; mais la moitié d’entre eux finissent par s’endormir, car lorsqu’on ferme les yeux sans objet de contemplation précis, on ne peut pas faire autrement que de succomber au sommeil. Il va sans dire que ce n’est pas là ce que recommande Śrī Kṛṣṇa dans la *Bhagavad-gītā*. Il faut plutôt maintenir une posture bien droite, les yeux seulement à demi-clos, et concentrer son regard sur le bout de son nez. Si l’on n’adhère pas strictement à ces instructions, le sommeil sera le seul fruit qu’on récoltera. Il arrive bien parfois que la méditation se poursuive pendant le sommeil, mais ce n’est pas là la méthode recommandée pour la pratique du *yoga*. C’est pourquoi Kṛṣṇa recommande de toujours maintenir l’extrémité du nez dans son champ de vision afin de rester éveillé. De plus, il faut demeurer imperturbable quoi qu’il arrive. Si notre esprit est troublé, ou s’il y a trop de mouvement autour de soi, on ne réussira pas à se concentrer. Le *yoga* de la méditation exige également que l’on soit sans peur; la peur n’a plus sa place lorsqu’on s’engage dans la vie spirituelle. Il faut en outre vivre en *brahmacārī*, c’est-à-dire dans l’abstinence sexuelle la plus complète. Et aucun besoin du corps ne doit nous distraire de notre méditation. S’il en est ainsi, et qu’on suit rigoureusement cette méthode, on pourra maîtriser son mental. Une

fois ces conditions remplies, il faut transférer toutes ses pensées sur Kṛṣṇa, ou Viṣṇu; il n'est pas question d'absorber sa pensée dans le vide. C'est pourquoi Kṛṣṇa déclare que celui qui pratique le *yoga* de la méditation pense constamment à Lui.

De toute évidence, le *yogī* doit se soumettre à de rudes épreuves avant de pouvoir purifier l'*ātmā* (le corps, le mental et l'âme), mais c'est un fait avéré qu'on peut obtenir le même résultat en cet âge, et avec un maximum d'efficacité, grâce au chant du *mantra*:

*Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare
Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare*

Comment est-ce possible? Tout simplement parce que cette vibration sonore transcendante n'est pas différente de Dieu Lui-même. Lorsque nous chantons Son nom avec dévotion, Kṛṣṇa est avec nous; et lorsque Kṛṣṇa est avec nous, comment pourrions-nous demeurer impur? Par conséquent, celui qui s'absorbe dans la conscience de Kṛṣṇa, dans le chant des saints noms de Kṛṣṇa et dans le service constant de Sa personne, récolte les bienfaits du *yoga* dans sa forme la plus parfaite sans avoir à affronter toutes les difficultés qu'engendre la pratique du *yoga* de la méditation. Tel est le charme de la conscience de Kṛṣṇa.

Pour pratiquer le *yoga*, il est nécessaire de maîtriser chacun de ses sens, et une fois cette tâche accomplie, il faut absorber son mental dans la pensée de Viṣṇu. En surmontant ainsi l'existence matérielle, on atteint la paix.

*jitātmanaḥ praśāntasya
paramātmā samāhitaḥ*

“Celui qui a vaincu le mental, et ainsi gagné la sérénité, a déjà atteint l'Âme Suprême.” (B.g., 6.7) L'univers matériel

est parfois comparé à une forêt en flammes. Il arrive en effet qu'un incendie éclate spontanément dans une forêt, sans cause apparente. Pareillement, dans l'univers matériel, même si nous nous efforçons de vivre paisiblement, il se produit toujours quelque bouleversement. On ne peut vivre en paix nulle part dans l'univers. La paix n'est accessible qu'à celui qui s'établit sur le plan spirituel, que ce soit par le *yoga* de la méditation, la philosophie empirique ou le *bhakti-yoga*. Toutes les formes de *yoga* sont conçues pour nous donner accès à la vie spirituelle, mais il reste que le chant des saints noms est tout particulièrement efficace à notre époque. Un *kīrtana* peut se prolonger pendant plusieurs heures sans qu'on éprouve la moindre fatigue, alors qu'il est très difficile de s'asseoir dans la position du lotus et de rester parfaitement immobile pendant plus de quelques minutes. Néanmoins, quelle que soit la voie qu'on emprunte, une fois le brasier de l'existence matérielle éteint, on ne se retrouve pas dans ce qu'on appelle communément le vide impersonnel. Ainsi que Kṛṣṇa le déclare à Arjuna, on pénètre plutôt dans le royaume suprême.

*yuñjann evaṁ sadātmānaṁ
yogī niyata-mānaśaḥ
śāntiṁ nirvāṇa-paramāṁ
mat-saṁsthāṁ adhigacchati*

“En méditant ainsi, dans une maîtrise parfaite du corps, du mental et de ses actes, le spiritualiste se soustrait à l'existence matérielle et atteint le royaume de Dieu.” (*B.g.*, 6.15)

Le royaume de Kṛṣṇa n'est pas du tout vide. On peut le comparer à un établissement où se multiplient les occupations. C'est ce royaume où règne la diversité spirituelle qu'atteint le *yogī* accompli. Les différentes formes de *yogas* ne sont qu'autant de méthodes permettant de s'éle-

ver jusqu'à cette demeure suprême. En fait, nous appartenons à ce royaume, mais en proie à l'oubli, nous nous retrouvons dans l'univers matériel. Tout comme des fous furieux qu'on enferme dans un asile d'aliénés, nous avons perdu la tête en oubliant notre identité spirituelle, si bien que nous avons gagné d'être placés dans l'univers matériel. Cet univers est effectivement une sorte d'asile d'aliénés, ce dont on se rend facilement compte lorsqu'on regarde autour de soi. Notre vraie tâche consiste donc à quitter ce monde pour entrer dans le royaume de Dieu. Dans la *Bhagavad-gītā*, Kṛṣṇa nous parle de ce royaume, et Il nous instruit sur Sa position comme sur la nôtre, sur ce qu'Il est et sur ce que nous sommes. Tous les renseignements nécessaires sont présentés dans la *Bhagavad-gītā*, et tout homme sain d'esprit ne manquera pas d'en tirer parti.

CHAPITRE 4

La maîtrise du corps et du mental par le yoga

D'un bout à l'autre de la *Bhagavad-gītā*, Kṛṣṇa encourage Arjuna à se battre, car il est un guerrier, dont le devoir est justement de combattre. Même si Kṛṣṇa décrit le *yoga* de la méditation dans le sixième chapitre, Il n'insiste pas sur sa pratique, pas plus qu'Il n'encourage Arjuna à opter pour cette voie. Il reconnaît d'ailleurs Lui-même que cette forme de *yoga* est très difficile à pratiquer:

śrī-bhagavān uvāca
asaṁśayaṁ mahā-bāho
mano durnigrahaṁ calam
abhyāseṇa tu kaunteya
vairāgyeṇa ca grhyate

“Le Seigneur Bienheureux dit: Ô fils de Kuntī aux-bras-puissants, il est certes très difficile de dompter le mental turbulent, mais il est possible d'y parvenir par une pratique constante et par le détachement.” (B.g., 6.35)

Kṛṣṇa met ici l'emphase sur le renoncement et sur une pratique soutenue comme moyens de maîtriser le mental. Mais qu'est-ce que le renoncement? De nos jours, il est pratiquement impossible de renoncer à quoi que ce soit tellement nous sommes habitués à toutes sortes de plaisirs matériels. Néanmoins, en dépit du fait que nous menons une existence de licence débridée, nous suivons des cours de *yoga* et nous nous attendons à réussir dans cette disci-

pline. La pratique fructueuse du *yoga* s'accompagne de si nombreuses restrictions, quand la plupart d'entre nous ont du mal à se défaire d'une habitude aussi simple que celle de fumer. Dans Son exposé sur le *yoga* de la méditation, Kṛṣṇa établit par exemple que personne ne peut pratiquer le *yoga* dans les règles s'il mange trop ou trop peu. Celui qui se laisse dépérir ne peut donc pas pratiquer correctement le *yoga*, pas plus que celui qui ingurgite davantage de nourriture qu'il n'en a besoin. Il faut manger de façon modérée, juste assez pour maintenir l'âme unie au corps; il n'est pas question de se nourrir pour le seul plaisir de la langue. Lorsque nous nous trouvons devant des mets appétissants, nous nous contentons difficilement d'un seul plat. L'habitude nous pousse à en prendre deux, trois ou quatre, et même plus. Notre sens du goût n'est jamais satisfait. En Inde, cependant, il n'est pas rare de voir un *yogī* se contenter d'une cuillerée de riz par jour.

Il n'est pas non plus possible de pratiquer le *yoga* de la méditation si l'on dort trop ou trop peu. Il n'existe pas de sommeil sans rêve, nous dit Kṛṣṇa. Quiconque dort est assuré de rêver, même s'il ne s'en souvient pas au réveil. Toutefois, Kṛṣṇa nous met en garde dans la *Bhagavad-gītā* en disant que celui qui rêve trop en dormant ne peut pas pratiquer convenablement le *yoga*. En fait, il ne faudrait pas dormir plus de six heures par jour. Il n'est pas non plus question de pratiquer le *yoga* avec succès si l'on souffre d'insomnie, car le corps doit être maintenu en bonne santé. Ainsi Kṛṣṇa donne-t-Il un aperçu des nombreuses exigences requises pour discipliner le corps. Toutes ces exigences peuvent cependant être ramenées à quatre règles de base: pas de rapports sexuels illicites, pas de substances excitantes ou enivrantes, pas de consommation de chair animale et pas de jeux de hasard. Ce sont là les quatre règles minimales indispensables à la pratique du *yoga* sous n'importe laquelle de ses formes.

Or en cet âge, qui peut se garder de ces mauvaises habitudes? C'est pourtant sur cette base que nous devons nous évaluer de façon à déterminer nos progrès sur la voie du *yoga*.

*yogī yuñjīta satatam
 ātmānaṁ rahasi sthitaḥ
 ekākī yata-cittātmā
 nirāśīr aparigrahaḥ*

“Le *yogī* doit toujours s'efforcer de fixer son mental sur l'Être Suprême. Il doit vivre seul en un lieu retiré et toujours maîtriser son mental avec soin, libre de tout désir et de tout sentiment de possession.” (*B.g.*, 6.10) Ce verset nous permet de comprendre qu'il est du devoir du *yogī* de toujours vivre dans la solitude. Le *yoga* de la méditation ne peut être pratiqué au milieu d'autres gens, du moins pas selon la *Bhagavad-gītā*. À moins de vivre dans un lieu retiré, il est impossible de fixer le mental sur l'Âme Suprême. En Inde, il existe encore de nombreux *yogīs* qui se réunissent pour la Kumba Melā. Ils vivent généralement en solitaires, mais en de rares occasions, il leur arrive de participer à des célébrations spéciales. Il y a encore des milliers de sages et de *yogīs* en Inde, et tous les douze ans environ, ils se réunissent en certains lieux saints, comme Allahabad, au même titre que les hommes d'affaires américains se rencontrent lors de conventions périodiques. En plus de vivre dans un lieu retiré, le *yogī* doit rester libre de tout désir, et sa pratique du *yoga* ne doit pas viser l'obtention de pouvoirs matériels. Il ne doit pas non plus accepter de cadeaux ou de faveurs des gens. S'il veut pratiquer le *yoga* comme il se doit, il lui faut vivre dans la jungle, dans la forêt ou dans les montagnes, et se tenir complètement à l'écart de la société. Il doit se souvenir à tout moment, et avec conviction, de Celui pour qui il est devenu

un *yogī*. Il ne se considère toutefois jamais seul, car le *Paramātmā*, l'Âme Suprême, Se trouve à tout moment à ses côtés. Nous pouvons ainsi voir qu'il est effectivement très difficile de pratiquer cette forme de *yoga* dans le contexte de la civilisation moderne. En fait, la civilisation contemporaine, dans l'âge de *Kali*, ne nous permet pas de vivre entièrement seul, libre de tout désir et de toute possession.

Kṛṣṇa explique encore plus en détail à *Arjuna* la pratique du *yoga* de la méditation:

*śucau deśe pratiṣṭhāpya
sthiram āsanam ātmanaḥ
nāty-ucchritaṁ nāti-nīcam
cailājina-kuśottaram*

*tatraikāgraṁ manaḥ kṛtvā
yata-cittendriya-kriyaḥ
upaviśyāsane yuñjyād
yogam ātma-viśuddhaye*

“Pour pratiquer le *yoga*, il faut se rendre en un lieu saint et retiré, et se ménager un siège d’herbe *kuśa*, ni trop haut ni trop bas, recouvert d’une peau de daim et d’une étoffe douce. Il faut y prendre une assise ferme et pratiquer le *yoga* en maîtrisant le mental et les sens, tout en fixant ses pensées sur un point unique de façon à purifier son cœur.” (*B.g.*, 6.11-12) Les *yogīs* s’assoient généralement sur des peaux de tigre ou de daim, sachant que les reptiles n’oseront pas s’y aventurer pour troubler leur méditation. Il apparaît que dans la création de Dieu, tout a une utilité. Chaque espèce d’herbe et de plante a son utilité propre, même si nous ne la connaissons pas précisément. Ainsi donc, *Kṛṣṇa* a inclus dans la *Bhagavad-gītā* une indication permettant au *yogī* de ne pas se soucier des serpents. Après avoir pris place sur un siège approprié dans un endroit retiré, le *yogī* doit entreprendre de purifier l’*ātmā* (le corps,

le mental et l'âme). Il ne doit pas se mettre à penser qu'il va obtenir des pouvoirs extraordinaires. Il arrive naturellement que les *yogīs* obtiennent certains pouvoirs (*siddhis*), mais ce n'est pas là le but du *yoga*, et les vrais *yogīs* n'en font pas étalage. Le véritable *yogī* pense plutôt: "Je suis maintenant souillé par l'atmosphère matérielle qui m'entoure; je dois donc me purifier." Nous pouvons rapidement constater qu'il n'est pas si facile de maîtriser le corps et le mental, et que l'exercice est beaucoup plus exigeant que de se rendre au magasin pour y faire un achat. Mais Kṛṣṇa indique que toutes ces règles peuvent être observées sans mal par celui qui s'établit dans la conscience de Kṛṣṇa.

Il va sans dire que tout le monde est stimulé par la sexualité, ce qui n'est pas condamnable en soi. Nous avons un corps matériel, et tant que nous l'aurons, nous serons enclins aux désirs de la chair. De même, aussi longtemps que nous aurons un corps, nous devons manger pour le soutenir, et nous devons dormir pour le reposer. Il ne s'agit pas de croire que nous pouvons nier ces activités. Mais les Écritures védiques nous fournissent des indications sur la façon d'ordonner nos habitudes en ce qui a trait à l'alimentation, au sommeil, à la reproduction, etc. Si nous voulons un tant soit peu réussir dans la pratique du *yoga*, nous devons empêcher nos sens débridés de céder aux sollicitations des objets sensoriels. C'est pour cette raison qu'il existe des règles et que Śrī Kṛṣṇa affirme que le mental peut être contrôlé à l'aide de principes régulateurs. Si nous ne soumettons pas nos activités à des règles précises, notre esprit deviendra de plus en plus troublé. Il n'est pas question de cesser toutes activités, mais plutôt de les régler en absorbant constamment son esprit dans la conscience de Kṛṣṇa. Le fait d'être toujours engagé dans une activité en rapport avec Kṛṣṇa constitue le véritable *samādhi*. Non pas que lorsqu'on est en *samādhi* on cesse de manger, de travailler, de dormir ou de jouir de la vie. Le

samādhi se définit plutôt par l'accomplissement d'activités ordonnées tout en s'absorbant dans la pensée de Kṛṣṇa.

Kṛṣṇa poursuit en disant:

*asamyatātmanā yogo
duṣprāpa iti me matiḥ*

“Pour celui dont le mental est débridé, la réalisation spirituelle s'avère une tâche difficile.” (B.g., 6.36) Tout le monde sait qu'il est dangereux de monter un cheval sans rênes. Il peut se lancer dans n'importe quelle direction au grand galop, et le cavalier risque fort d'en pâtir. Dans le même ordre d'idée, Kṛṣṇa reconnaît avec Arjuna que lorsque le mental n'est pas maîtrisé, il est très difficile de pratiquer le *yoga*. Il ajoute cependant:

*vaśyātmanā tu yatatā
śakyo 'vāptum upāyataḥ*

“Mais pour celui qui domine son mental et fait tous les efforts nécessaires par les moyens appropriés, la réussite est assurée. Tel est Mon verdict.” (B.g., 6.36) Que veut-il dire lorsqu'il parle de “moyens appropriés”? Tout simplement qu'il faut s'efforcer d'observer les quatre principes régulateurs de base définis précédemment, et d'accomplir ses activités dans la conscience de Kṛṣṇa.

Si quelqu'un choisit de pratiquer le *yoga* chez lui, il doit s'assurer que ses autres occupations ne l'accaparent pas trop. Il ne peut pas, par exemple, passer de longues heures à travailler à seule fin de gagner son pain. Il doit au contraire travailler avec beaucoup de modération, tout comme il doit se nourrir et satisfaire ses sens avec beaucoup de modération, tout en restant le plus possible à l'abri des soucis. Ainsi seulement la pratique du *yoga* peut-elle être fructueuse.

À quel signe peut-on reconnaître celui qui atteint la perfection du *yoga*? Kṛṣṇa déclare qu'on est établi dans le *yoga* lorsqu'on maîtrise parfaitement ses états de conscience.

*yadā viniyatam cittam
ātmany evāvatiṣṭhate
niṣpṛhaḥ sarva-kāmebhyo
yukta ity ucyate tadā*

“Lorsque, par la pratique, le *yogī* parvient à discipliner son mental et à se fixer sur la Transcendance, libre de tout désir matériel, on le dit établi dans le *yoga*.” (B.g., 6.18) Celui qui s'est établi dans le *yoga* ne subit plus les dictées de son mental, mais le maîtrise au contraire parfaitement. Il ne s'agit nullement d'étouffer le mental, car la tâche du *yogī* consiste précisément à toujours penser à Kṛṣṇa, ou Viṣṇu. Le *yogī* ne peut donc pas mettre son mental à l'écart. Le défi semble de taille, mais il est possible de le relever dans la conscience de Kṛṣṇa. En effet, lorsqu'on s'absorbe dans la conscience de Kṛṣṇa, dans le service de Kṛṣṇa, comment le mental pourrait-il s'écarter de Kṛṣṇa? Lorsqu'il est engagé au service de Kṛṣṇa, le mental est automatiquement maîtrisé.

Il est également important pour le *yogī* de n'entretenir aucun désir de jouissance matérielle. Lorsqu'on est habité par la conscience de Kṛṣṇa, on n'a plus aucun désir en dehors de Kṛṣṇa. Il n'est en effet pas possible d'oblitérer tous les désirs; nos désirs de jouissance sensorielle doivent donc être subjugués grâce au processus de la purification, tandis que le désir de Kṛṣṇa doit être cultivé. Il s'agit tout simplement de modifier l'objet de nos désirs. Il n'est pas question de tuer le désir, car il nous accompagne toujours, que nous le voulions ou non. La conscience de Kṛṣṇa consiste tout simplement à purifier nos désirs. Plutôt que de

convoiter mille et un objets de plaisir matériel, nous devons rechercher tout ce qui est utile au service de Kṛṣṇa. Si, par exemple, nous désirons nous délecter de mets savoureux, au lieu de cuisiner pour nous-mêmes, nous pouvons le faire pour Kṛṣṇa et Lui offrir les plats que nous préparons. Le geste reste le même, mais la conscience fait l'objet d'un transfert significatif: plutôt que d'agir pour la satisfaction de nos sens, nous tournons nos pensées vers le plaisir de Kṛṣṇa. Nous pouvons préparer des mets à base de laitages, de légumes, de céréales, de fruits et d'autres aliments végétariens pour ensuite les offrir à Kṛṣṇa à l'aide de la prière suivante: "Ce corps matériel est un lieu d'ignorance et les sens sont un réseau de chemins qui nous mènent à la mort. Nous voilà tombés dans l'océan des plaisirs matériels, et de tous les sens, la langue est le plus vorace et le plus incontrôlable. Il est très difficile, en ce monde, de maîtriser les impulsions de la langue. Mais Kṛṣṇa dans Sa miséricorde, nous a donné ce délicieux *prasāda* à seule fin de nous permettre de dominer les élans de la langue. Prenons donc ce *prasāda* à satiété, glorifions Leurs Seigneuries Śrī Śrī Rādhā et Kṛṣṇa, et avec amour, implorons l'aide de Śrī Caitanya et de Śrī Nityānanda." Notre *karma* se trouve ainsi sacrifié, car dès le départ, nous méditons sur le fait que la nourriture que nous préparons sera offerte à Kṛṣṇa. Nous devons supprimer tout désir personnel à l'égard des plats que nous cuisinons. Par contre, Kṛṣṇa est si bon qu'Il nous laisse ce que nous Lui offrons pour que nous puissions nous en nourrir. Ce qui fait que notre désir est comblé de toute façon. Lorsque quelqu'un modère ainsi sa vie — en reliant ses désirs à ceux de Kṛṣṇa — il faut savoir qu'il a atteint la perfection du *yoga*. La simple pratique d'exercices respiratoires et de postures ne peut être qualifiée de *yoga* selon les termes de la *Bhagavad-gītā*; une purification globale de la conscience s'impose.

Pour pratiquer le *yoga*, il est très important que le mental ne soit pas perturbé.

yathā dīpo nivāta-stho
neṅgate sopamā smṛtā
yogino yata-cittasya
yuñjato yogam ātmanah

“Telle une flamme qui à l’abri du vent ne vacille point, le spiritualiste maître de son mental demeure ferme dans sa méditation sur l’Être transcendant.” (*B.g.*, 6.19) Lorsqu’on place une bougie à l’abri du vent, sa flamme reste bien droite, sans aucune oscillation. Or, le mental, tout comme la flamme, est exposé à tant de perturbations, sous forme de désirs matériels, qu’il est diverti à la moindre agitation. Le plus faible mouvement du mental peut affecter toute la conscience. C’est pour cette raison qu’en Inde, ceux qui pratiquent sérieusement le *yoga* demeurent traditionnellement célibataires (*brahmacārīs*). Il existe deux types de *brahmacārīs*: celui qui fait vœu d’abstinence totale, et celui qu’on qualifie de *gṛhastha-brahmacārī*, signifiant qu’il a une épouse, qu’il n’a de rapports avec aucune autre femme, et que les rapports qu’il entretient avec sa compagne sont soumis à des règles précises. De cette façon, que ce soit par l’abstinence totale ou par une vie sexuelle restreinte, on favorise la paix de l’esprit. Il arrive toutefois que même ceux qui ont fait vœu de chasteté soient troublés par des désirs charnels; c’est pourquoi en Inde, ceux qui pratiquent le *yoga* traditionnel en faisant vœu d’abstinence ne se tiennent seuls auprès d’aucune femme, fût-ce leur mère, leur sœur ou leur fille. Le mental est en effet si fragile que la moindre suggestion peut engendrer le chaos.

Le *yogī* doit apprendre à dresser son mental de telle sorte qu’au moindre écart de sa méditation sur Viṣṇu, il le

rappelle aussitôt à l'ordre. Or, cela demande beaucoup de pratique. Il faut acquérir la conviction que le vrai bonheur réside dans la satisfaction de ses sens spirituels, par opposition à celle de ses sens matériels. Il n'est pas question de faire taire nos sens, pas plus que nos désirs, car les désirs et la satisfaction des sens ont une contrepartie spirituelle. Le véritable bonheur transcende en effet la satisfaction matérielle des sens. Néanmoins, tant que cette conviction nous fait défaut, nous pouvons être certains d'être tentés et de succomber aux tentations. Il est donc important de savoir que le bonheur qu'on poursuit à travers les sens matériels est une chimère.

On peut dire que les vrais *yogīs* jouissent réellement de la vie, mais comment? *Ramante yogino 'nante* — leur plaisir est sans limites et constitue le véritable bonheur, un bonheur qui n'est pas matériel mais spirituel. Tel est le sens profond du mot *Rāma*, tel qu'on le retrouve dans le *mantra* *Hare Kṛṣṇa, Hare Rāma*: le plaisir, la satisfaction qu'on retire de la vie spirituelle. La vie spirituelle est toute de joie, à l'image de *Kṛṣṇa* Lui-même. Nous n'avons pas à sacrifier le plaisir, mais nous devons apprendre à en jouir comme il se doit. Un homme malade ne peut pas profiter normalement de la vie; son bonheur demeure factice. Il ne pourra pleinement goûter les douceurs de la vie que lorsqu'il aura retrouvé la santé. De la même façon, tant que nous entretenons une conception matérielle de l'existence, nous ne parvenons pas réellement à jouir de la vie; nous ne réussissons qu'à nous empêtrer toujours davantage dans les méandres de la nature matérielle. Si un malade n'est pas censé manger et qu'il mange tout de même sans restriction, il en mourra. Pareillement, plus nous cherchons à multiplier les plaisirs matériels, plus nous nous enlisons en ce monde, et plus il devient difficile d'échapper à notre prison matérielle. Toutes les formes de *yoga* sont destinées à démêler l'enchevêtrement des liens qui emprisonnent l'âme condi-

tionnée, à la détourner des faux plaisirs que procurent les objets matériels pour l'orienter vers le véritable bonheur qu'engendre la conscience de Kṛṣṇa. Śrī Kṛṣṇa explique:

*yatroparamate cittam
niruddham yoga-sevayā
yatra caivātmanātmānam
paśyann ātmani tuśyati
sukham ātyantikam yat tad
buddhi-grāhyam atīndriyam
vetti yatra na caivāyam
sthitaś calati tattvataḥ
yam labdhvā cāparam lābham
manyate nādhikam tataḥ
yasmin sthito na duḥkhena
guruṇāpi vicālyate
tam vidyād duḥkha-saṁyoga-
viyogam yoga-saṁjñitam*

“La pratique du *yoga* aboutit à la perfection, l'extase spirituelle nommée *samādhi*, lorsqu'on parvient à soustraire totalement son mental à toute activité matérielle. Cet accomplissement se caractérise par l'aptitude du spiritualiste à percevoir le soi grâce à un mental pur, et à goûter pleinement la joie inhérente à son être propre. Dans cet heureux état, il jouit d'un bonheur transcendantal sans borne à travers ses sens spirituels. Cette perfection atteinte, il comprend que rien n'est plus précieux au monde, et il ne s'écartera jamais plus de la vérité; il restera désormais imperturbable, même au cœur des pires difficultés. Ainsi se libère-t-on vraiment de toutes les souffrances issues du contact avec la matière.” (*B.g.*, 6.20-23)

Un type de *yoga* peut s'avérer ardu alors qu'un autre peut être plus facile, mais dans tous les cas, il est nécessaire

de purifier son existence pour s'éveiller au bonheur spirituel dans la conscience de Kṛṣṇa. Alors seulement pourrions-nous être heureux.

*yadā hi nendriyārtheṣu
na karmasv anuṣajjate
sarva-saṅkalpa-sannyāsī
yogārūḍhas tadocyate*

*uddhared ātmanātmānam
nātmānam avasādayet
ātmaiva hy ātmano bandhur
ātmaiva ripur ātmanaḥ*

“Le *yogī* accompli est celui qui, ayant renoncé à tout désir matériel, n'agit plus en vue de satisfaire ses sens, non plus que pour jouir du fruit de ses actes. Le mental peut aussi bien être un ami qu'un ennemi pour l'âme conditionnée; il faut donc apprendre à s'en servir pour s'élever, et non pour se dégrader.” (B.g., 6.4-5) Nous devons nous élever au niveau spirituel par nos propres efforts. En ce sens, je peux aussi bien être mon propre ami que mon propre ennemi; le choix est mien. Cāṅakya Pāṇḍita a écrit à ce propos une maxime révélatrice: “Personne n'est à priori l'ami ni l'ennemi de quiconque. C'est à leur comportement qu'on reconnaît ses amis et ses ennemis.” Personne ne naît l'ami ou l'ennemi de qui que ce soit; ces rôles sont définis en fonction du comportement des êtres entre eux. Et de même que nous entretenons des rapports avec autrui dans le cours de nos activités quotidiennes, chaque être entretient également des rapports avec lui-même. Je peux donc agir envers moi-même tel un ami ou un ennemi. Si je veux être un ami pour moi-même, je dois m'efforcer de comprendre que je suis une âme spirituelle, que pour une raison ou une autre je suis entré en contact avec la nature matérielle,

et qu'il me faut échapper aux filets qui me retiennent prisonnier de la matière en agissant de façon à en défaire les nœuds. Dans ce cas, je peux dire que je suis véritablement un ami pour moi-même. Autrement, si je ne saisis pas l'occasion de prendre conscience de ces choses lorsqu'elles se présentent à moi, je dois me considérer comme mon pire ennemi.

*bandhur ātmātmanas tasya
yenātmaivātmanā jītaḥ
anātmanas tu śatrutve
vartetātmaiva śatru-vat*

“Pour celui qui l'a vaincu, le mental est le meilleur des amis; mais pour qui a manqué de le faire, il devient le pire des ennemis.” (B.g., 6.6) Comment peut-on devenir son propre ami? Nous en avons ici l'explication. Le mot *ātmā* sert à désigner tantôt le corps, tantôt le mental et tantôt l'âme. Lorsque notre conscience se limite au corps, *ātmā* ne désigne que le corps. Quand nous transcendons le plan physique et que nous nous élevons au niveau de l'esprit, alors c'est le mental qu'*ātmā* désigne. Mais lorsque nous nous établissons au niveau purement spirituel, *ātmā* fait référence à l'âme, ce que nous sommes en réalité. Ainsi, selon notre niveau d'évolution spirituelle, le mot *ātmā* change de sens pour nous. Selon le dictionnaire védique, le *Nirukti*, *ātmā* peut aussi bien désigner le corps que le mental ou l'âme; mais dans ce verset de la *Bhagavad-gītā*, il fait référence au mental.

Si, par la pratique du *yoga*, on réussit à éduquer le mental, il devient un allié. Par contre, lorsqu'on le laisse à lui-même, on perd toute possibilité de mener une existence fructueuse. Pour celui qui n'a aucune conception de la vie spirituelle, le mental est un véritable ennemi. Lorsque quelqu'un s'identifie à son corps, son mental n'agit

pas dans son intérêt; il n'agit qu'au service du corps grossier, contribuant ainsi à conditionner davantage l'être vivant et à l'empêtrer toujours un peu plus dans les filets de la nature matérielle. À l'opposé, lorsqu'on prend conscience de sa nature véritable, en tant qu'âme spirituelle distincte du corps, le mental peut devenir un instrument libérateur. Le mental en soi n'a pas de responsabilité particulière; il attend simplement d'être formé, et c'est par association qu'il se forme le mieux. La fonction du mental est de désirer, et nos désirs sont déterminés par notre entourage. Si donc nous voulons que notre mental agisse en ami envers nous, nous devons surveiller nos fréquentations.

La meilleure compagnie est celle du *sādhu*, d'une personne consciente de Kṛṣṇa ou s'efforçant de progresser sur la voie spirituelle. Les autres, au contraire, ne vivent que pour des valeurs temporaires (*asat*). La matière et le corps étant de nature temporaire, si quelqu'un n'agit qu'en vue de procurer des plaisirs à son corps, il est forcément conditionné par ces valeurs temporaires. Il lui suffit cependant de s'engager sur la voie de la réalisation spirituelle pour se dédier à ce qui est permanent (*sat*). De toute évidence, l'homme intelligent recherchera donc la compagnie de ceux qui s'efforcent de s'élever au niveau de la réalisation spirituelle par la pratique d'une des nombreuses formes de *yoga*. Les *sādhus*, les âmes réalisées, pourront alors trancher net son attachement pour la matière et pour les matérialistes. Tel est l'avantage inestimable des bonnes fréquentations.

Kṛṣṇa, par exemple, n'expose la *Bhagavad-gītā* à Arjuna que pour rompre ses attachements matériels. Arjuna subit l'attrait de divers éléments qui font obstacle à l'exécution de son devoir propre, et Kṛṣṇa les taille en pièces. Lorsqu'on désire couper quelque chose, il faut un instrument tranchant; et pour couper le mental de ses attachements, il est parfois nécessaire d'utiliser des mots tran-

chants. Aussi le *sādhu*, ou le maître spirituel, se montre-t-il sans merci lorsqu'il devient nécessaire d'avoir recours à des paroles coupantes pour séparer le mental du disciple de ses engouements matériels. En exposant la vérité sans faire de compromis, il a en effet le pouvoir de mettre fin à l'asservissement à la matière. En guise d'exemple, Kṛṣṇa parle durement à Arjuna au début de la *Bhagavad-gītā* lorsqu'il lui dit qu'en dépit de ses savants discours, il n'est en fait qu'un sot. Si nous voulons vraiment nous détacher du monde matériel, nous devons être prêts à accepter les propos tranchants que le maître spirituel peut parfois nous tenir. Les compromis et la flatterie n'ont aucun effet là où la force s'impose.

La *Bhagavad-gītā* condamne à maintes reprises la conception matérielle de l'existence. On compare à un âne celui qui considère son pays natal comme un objet de vénération, ou qui se rend dans les lieux saints sans porter d'intérêt aux *sādhus* qui s'y trouvent. Et de même qu'un ennemi ne pense qu'à faire du mal, le mental indiscipliné ne peut que nous entraîner de plus en plus profondément dans les méandres de la matière. Les âmes conditionnées sont constamment aux prises avec le mental et les autres sens. Or, puisque le mental dirige les sens, il est de la plus haute importance de s'en faire un ami.

*jitātmanaḥ praśāntasya
paramātmā samāhitaḥ
śītoṣṇa-sukha-duḥkheṣu
tathā mānāpamānayoḥ*

“Celui qui a vaincu le mental, et ainsi gagné la sérénité, a déjà atteint l'Âme Suprême. Pour lui, la joie et la peine, la chaleur et le froid, l'honneur et le déshonneur se valent tous.” (B.g., 6.7)

En dressant le mental, on accède à la paix, car sinon, il

ne cesse de nous entraîner vers des objets dénués de toute durabilité, au même titre qu'un cheval débridé entraînera le char qu'il tire dans une course périlleuse. Bien que nous soyons de nature permanente, éternelle, nous nous sommes attachés à des valeurs éphémères. Le mental peut cependant être facilement dompté; il suffit pour cela que nous le fixions sur Kṛṣṇa. De la même façon qu'un fort est en sécurité lorsqu'il est défendu par un grand général, si l'on introduit Kṛṣṇa dans le fort du mental, aucun ennemi ne pourra y pénétrer. L'éducation matérielle, la richesse et le pouvoir ne nous sont d'aucun secours pour maîtriser le mental. Aussi, un grand *bhakta* a-t-il fait cette prière: "Quand pourrai-je enfin penser à Kṛṣṇa de façon constante? Mon mental m'entraîne dans toutes les directions, mais aussitôt que je parviens à le fixer sur les pieds pareils-au-lotus du Seigneur, il devient clair et limpide." Lorsque notre esprit est clair, nous sommes capables de méditer sur l'Âme Suprême. Le Paramātmā, ou l'Âme Suprême, siège toujours aux côtés de l'âme individuelle, dans le cœur de l'homme, et le *yoga* lui permet de se concentrer et de faire converger son esprit vers le Paramātmā présent dans son cœur. Le verset de la *Bhagavad-gītā* cité précédemment indique clairement que celui qui parvient à vaincre le mental et à surmonter tout attachement aux choses éphémères devient en mesure de s'absorber dans la pensée du Paramātmā. Et en conséquence, il s'affranchit de toute dualité et de toute dénomination artificielle.

CHAPITRE 5

S'affranchir de la dualité par le yoga

L'univers matériel est un monde de dualités. Nous sommes tour à tour exposés aux chaleurs estivales et aux froids hivernaux; le malheur fait suite aux instants de bonheur et les heures de gloire doivent tôt ou tard céder la place à l'opprobre. Dans ce monde de dualités, il est impossible de comprendre une chose sans comprendre son opposé. Impossible, par exemple, de comprendre ce qu'est l'honneur sans comprendre ce qu'est le déshonneur. Je ne peux pas non plus comprendre ce qu'est le malheur si je n'ai jamais fait l'expérience du bonheur, et vice versa. Il nous faut transcender ces dualités, mais aussi longtemps que nous aurons un corps, elles nous feront face. Tout en nous efforçant d'échapper à l'identification au corps — je dis bien à l'identification au corps, et non pas au corps lui-même — nous devons apprendre à tolérer ces dualités. Dans le second chapitre de la *Bhagavad-gītā*, Kṛṣṇa informe Arjuna que la dualité opposant le bonheur au malheur n'est due qu'au corps. Cette dualité ressemble en quelque sorte à une maladie de peau, à une démangeaison. Ce n'est pas parce qu'on a une démangeaison qu'on doit se gratter comme un fou jusqu'au sang; nous ne devons pas devenir hystérique et abandonner notre travail parce que quelques moustiques nous ont piqué. Il y a tellement de dualités que nous devons tolérer, et pourtant, si nous établissons ferme-

ment notre mental dans la conscience de Kṛṣṇa, toutes ces dualités nous sembleront insignifiantes.

Comment faire pour tolérer ces dualités?

*jñāna-vijñāna-trptātmā
kūṭa-stho vijitendriyaḥ
yukta ity ucyate yogī
sama-loṣṭrāsma-kāñcanaḥ*

“On appelle *yogī*, ou âme réalisée, celui qui a atteint la plénitude grâce à la connaissance spirituelle et à la réalisation de ce savoir. Il est établi dans la Transcendance et possède la maîtrise de soi. Il voit tout d’un œil égal, aussi bien la motte de terre que la pierre ou l’or.” (B.g., 6.8) Le mot *jñāna* désigne la connaissance théorique, alors que *vijñāna* fait référence à la connaissance pratique. En guise d’exemple, un étudiant en sciences doit à la fois se familiariser avec des concepts théoriques et avec des applications scientifiques concrètes. La connaissance théorique ne suffit pas; il faut également pouvoir appliquer cette connaissance. Il en va de même pour le *yoga*. La connaissance théorique de ses principes doit s’accompagner d’une connaissance pratique de ses mécanismes. Le fait de savoir que je suis distinct de mon corps ne me sera d’aucun secours si je persiste à agir de façon absurde. Il existe ainsi de nombreuses sociétés dont les membres discutent sérieusement de la philosophie du Vedānta tout en fumant, en buvant et en jouissant des plaisirs de la chair. La connaissance théorique seule ne nous aide en rien; cette connaissance doit faire l’objet d’une démonstration tangible. Celui qui se sait effectivement distinct de son corps ne manquera pas de réduire au minimum les exigences de ce dernier. Si l’on ne fait qu’accroître les besoins du corps tout en se disant “je ne suis pas ce corps”, à quoi nous sert cette connaissance? On ne peut être satisfait que lorsque le *jñāna* et le *vijñāna* vont côte à côte.

Celui qui réalise concrètement son identité spirituelle doit être considéré comme le vrai *yogī*. Il ne s'agit pas de suivre des cours de *yoga* toute sa vie sans jamais changer de comportement; les connaissances acquises doivent entraîner une réalisation tangible. Et quel est le signe d'une telle réalisation? Le mental doit devenir paisible et serein, et ne plus être troublé par l'attrait qu'exerce le monde de la matière. Lorsqu'on possède une telle maîtrise de soi, on ne succombe plus aux charmes flamboyants de la matière, et on voit tout d'un œil égal, qu'il s'agisse d'une simple motte de terre, d'une pierre ou d'or. La civilisation matérialiste produit mille et un objets destinés à combler nos sens en brandissant la bannière du progrès. Mais celui qui est établi dans le *yoga* n'accorde pas plus d'importance à tous ces objets qu'aux ordures jetées à la rue. Qui plus est:

*suhṛn-mitrāry-udāsīna-
madhyastha-dveṣya-bandhuṣu
sādhuṣv api ca pāpeṣu
sama-buddhir viśiṣyate*

“On considère comme plus élevé encore celui qui voit d'un œil égal l'ami et l'ennemi, le bienfaiteur sincère, l'envieux, l'indifférent, ainsi que le vertueux et l'impie.” (*B.g.*, 6.9) On compte diverses sortes d'amis. Il y a le *suhṛt*, celui qui, de nature bienveillante, souhaite toujours le bien d'autrui; il y a le *mitra*, ou l'ami ordinaire, mais aussi l'*udāsīna*, qui reste neutre. Quelqu'un peut en effet, en ce monde, être un véritable bienfaiteur pour moi, un simple ami, ou encore ne manifester ni amitié ni inimitié particulière à mon endroit. Quelqu'un peut également servir de médiateur impartial entre mes ennemis et moi: c'est le *madhyastha* de ce verset. On peut aussi considérer quelqu'un comme étant vertueux ou impie, selon son propre jugement. Mais lorsqu'on s'établit dans la Transcendance, toutes ces dénominations d'ami, d'ennemi ou autre tombent automatiquement. En

accédant véritablement au savoir, on cesse de considérer les gens comme ses amis ou ses ennemis, conscient de ce qu'en réalité personne n'est vraiment "mon ami" ou "mon ennemi", "mon père" ou "ma mère", etc. Nous ne sommes tous que des êtres vivants jouant sur une scène le rôle d'un père, d'une mère, d'un enfant, d'un ami, d'un ennemi, d'un pécheur ou d'un saint. C'est comme si nous participions à une grande représentation théâtrale avec d'innombrables acteurs jouant chacun un personnage différent. Il arrive que sur scène certains des personnages soient amis ou ennemis, mais la pièce terminée, tous les acteurs se retrouvent camarades.

De la même façon, chacun de nous joue un rôle sur la scène de la nature matérielle, selon le corps que nous avons revêtu, et nous nous collons mutuellement diverses étiquettes. Je peux ainsi penser qu'un tel est mon fils, alors qu'en réalité je n'ai pas le pouvoir d'engendrer un fils. C'est hors de ma portée. Je peux tout au plus engendrer un corps. Aucun humain n'est en mesure de produire un être vivant. De simples rapports sexuels ne peuvent en effet donner naissance à un être vivant; celui-ci doit être "placé" dans l'émulsion des sécrétions mâles et femelles. Tel est le verdict du *Śrīmad-Bhāgavatam*. Toutes les relations échangées entre les êtres sur la base du corps ne sont donc que jeux de scène. Et l'âme véritablement réalisée, ayant réellement atteint la perfection du *yoga*, ne voit plus ces distinctions corporelles.

CHAPITRE 6

Le sort du yogī qui n'atteint pas son but

Il ne faudrait pas croire que la *Bhagavad-gītā* rejette le *yoga* de la méditation; elle en reconnaît tout à fait l'authenticité, mais en précisant que sa pratique est impossible à l'époque où nous vivons. C'est pourquoi Śrī Kṛṣṇa et Arjuna coupent court au sujet abordé dans le sixième chapitre de la *Bhagavad-gītā*. Arjuna demande alors:

*ayatīḥ śraddhayopeto
yogāc calita-mānasaḥ
aprāpya yoga-saṁsiddhiṁ
kāṁ gatiṁ kṛṣṇa gacchati*

“Qu’advient-il de l’homme de foi qui ne persévère pas dans le *yoga*, qui après s’être engagé sur la voie de la réalisation spirituelle s’en écarte avant d’avoir atteint la perfection mystique à cause d’un attachement trop marqué pour les choses de ce monde?” (*B.g.*, 6.37) En d’autres mots, il veut savoir ce qui arrive au *yogī* qui échoue dans sa démarche, c’est-à-dire celui qui essaie de pratiquer le *yoga* mais qui abandonne avant d’atteindre son but, un phénomène qui peut se comparer à l’attitude de l’étudiant qui abandonne ses cours avant d’avoir obtenu son diplôme. Dans une autre section de la *Bhagavad-gītā*, Śrī Kṛṣṇa fait remarquer à Arjuna que parmi tous les humains, un faible pourcentage seulement aspire à la perfection, et que

parmi eux, rares sont ceux qui l'atteignent. Arjuna s'interroge donc sur le sort de tous ceux qui échouent dans leur entreprise. Il souligne le fait que même si quelqu'un s'efforce avec foi d'atteindre la perfection du *yoga*, il se peut très bien que ses attachements matériels l'empêchent de parvenir à ses fins.

*kaccin nobhaya-vibhraṣṭas
chinnābhram iva naśyati
apratiṣṭho mahā-bāho
vimūḍho brahmaṇaḥ pathi*

“Ô Kṛṣṇa aux-bras-puissants, celui qui se détourne ainsi du sentier de la Transcendance ne périt-il pas tel un nuage déchiré, sans position dans aucune sphère?” (*B.g.*, 6.38) En effet, lorsqu'un nuage est déchiré par le vent, il ne se reforme pas.

*etan me saṁśayam kṛṣṇa
chettum arhasy aśeṣataḥ
tvad-anyaḥ saṁśayasyāśya
chettā na hy upapadyate*

“Voilà mon doute, ô Kṛṣṇa, et je Te prie de l'éclaircir, Toi qui seul en as le pouvoir.” (*B.g.*, 6.39) Si Arjuna interroge ainsi Kṛṣṇa sur le sort du *yogī* qui n'atteint pas son objectif, c'est pour qu'à l'avenir les gens ne se découragent pas. Par *yogī*, Arjuna fait référence au *haṭha-yogī*, au *jñāna-yogī* et au *bhakti-yogī*, car la méditation ne représente pas la seule forme de *yoga*. Le méditant, le philosophe et le dévot doivent tous être considérés comme des *yogīs*. Arjuna formule donc sa question pour tous ceux qui s'efforcent de devenir des spiritualistes accomplis.

Et quelle réponse Śrī Kṛṣṇa lui donne-t-Il?

*śrī-bhagavān uvāca
pārtha naiveha nāmutra
vināśas tasya vidyate
na hi kalyāṇa-kṛt kaścid
durgatim tāta gacchati*

Dans ce verset, comme dans plusieurs autres passages de la *Bhagavad-gītā*, Śrī Kṛṣṇa est désigné sous le nom de Bhagavān, qui est un de Ses noms innombrables. Bhagavān caractérise Kṛṣṇa comme Celui qui possède dans leur plénitude les six formes de l'opulence, à savoir la beauté, la richesse, le pouvoir, la renommée, la connaissance et le renoncement. Les êtres vivants, quant à eux, ne possèdent ces atouts qu'en quantité limitée. On peut, par exemple, jouir d'une certaine renommée au sein d'une famille, dans une ville ou dans un pays, ou même sur une planète entière; mais personne n'est célèbre à travers l'ensemble de la création comme l'est Śrī Kṛṣṇa. Les personnalités marquantes du monde peuvent jouir de la célébrité pendant quelques années, alors que Śrī Kṛṣṇa est encore adoré cinq mille ans après Son passage sur terre. Ainsi, celui qui possède dans leur plénitude les six formes de l'opulence doit être tenu pour Dieu Lui-même. Dans la *Bhagavad-gītā*, Kṛṣṇa S'adresse donc à Arjuna en tant que Dieu, la Personne Suprême, et nous devons dès lors reconnaître qu'Il possède la connaissance totale. On sait que la *Bhagavad-gītā* fut énoncée au *deva* du soleil et à Arjuna par Kṛṣṇa, mais nulle part il n'est dit que la *Bhagavad-gītā* ait été transmise à Kṛṣṇa par qui que ce soit. Pourquoi? La connaissance totale implique la connaissance de tout ce qu'il y a à connaître, et Dieu est le seul à posséder cet attribut. Et puisque Kṛṣṇa sait tout, Arjuna Lui demande d'éclaircir le sort du yogī déchu. Arjuna n'a aucune possibilité de découvrir la vérité par lui-même. Il doit l'obtenir d'une source

parfaite, ainsi que le préconise le système de la succession disciplinée. Kṛṣṇa est complet en tout, et la connaissance qui vient de Lui est également complète. Or, si Arjuna reçoit cette connaissance complète de Kṛṣṇa et que nous la recevons à notre tour d'Arjuna, telle qu'elle lui a été énoncée, nous recevons nous-mêmes la connaissance parfaite. Et quelle est cette connaissance? "Le Seigneur Bienheureux dit: Ô fils de Pṛthā, le spiritualiste aux actes salutaires ne rencontre l'anéantissement ni en ce monde ni dans l'autre; sache, Mon ami, que jamais le mal ne s'empare de celui qui fait le bien." (B.g., 6.40) Kṛṣṇa indique ici que le fait même de chercher à atteindre la perfection du *yoga* constitue en soi un effort des plus fastes, et celui qui se lance dans une entreprise aussi propice ne peut jamais être dégradé.

À vrai dire, c'est une question très pertinente et intelligente que soulève Arjuna. En effet, il n'est pas rare de voir quelqu'un abandonner la pratique du service de dévotion. Il arrive par exemple qu'un dévot néophyte ait du mal à respecter les principes régulateurs, et qu'il cède à l'attrait de l'intoxication ou du sexe opposé. Or, ce sont là des obstacles qui nous empêchent d'atteindre la perfection du *yoga*. Mais Śrī Kṛṣṇa répond à cette question de façon encourageante en disant à Arjuna que si quelqu'un parvient en toute sincérité à cultiver ne serait-ce que 1% de la connaissance spirituelle, il ne retombera jamais dans le tourbillon de l'existence matérielle. Cette garantie lui vient de la sincérité de son effort. Nous ne devons jamais oublier que nous sommes faibles et que l'énergie matérielle est très puissante. En adoptant la vie spirituelle, on déclare ni plus ni moins la guerre à l'énergie matérielle. Or, celle-ci s'efforce tant qu'elle peut de retenir l'âme conditionnée dans ses griffes; et lorsque l'âme conditionnée cherche à s'en arracher en cultivant le savoir spirituel, la nature matérielle redouble d'ardeur et d'intransigeance afin de met-

tre à l'épreuve la sincérité de l'aspirant spiritualiste. La nature matérielle, ou *māyā*, se montre alors sous un jour de plus en plus fascinant.

Notons à ce propos l'exemple de Viśvāmitra Muni, un très grand roi, un *kṣatriya* qui avait renoncé à son royaume pour adopter la pratique du *yoga* en vue de progresser davantage sur la voie spirituelle. À son époque, la pratique du *yoga* de la méditation était encore possible, et Viśvāmitra Muni s'y livra avec une détermination telle, qu'Indra, le roi des sphères célestes, le remarqua et se prit à penser: "Cet homme cherche à me ravir mon poste." Les planètes édéniques restent des planètes matérielles, et la compétition y règne comme partout ailleurs en ce monde — aucun homme d'affaires ou dirigeant ne veut être surpassé par un autre. Craignant donc que Viśvāmitra Muni ne le détrône, Indra dépêcha auprès de lui une courtisane céleste du nom de Menakā pour qu'elle l'envoûte de ses charmes. Il va sans dire que Menakā était d'une beauté remarquable, et elle avait la ferme intention de rompre la méditation du *muni*. Comme prévu, il prit conscience de cette présence féminine en entendant le tintement de ses bracelets de chevilles; quittant sa méditation, il tourna son regard vers elle et fut captivé par sa beauté. De leur union naquit une ravissante fille du nom de Śakuntalā, et au moment de sa naissance, Viśvāmitra ne put que s'accabler: "Je voulais simplement cultiver le savoir spirituel, et voilà qu'à nouveau je suis retombé sous l'emprise de la matière." Il s'apprêtait à prendre la fuite lorsque Menakā lui amena sa charmante fille et se mit à le réprimander. Mais malgré ses supplications, Viśvāmitra résolut tout de même de s'en aller.

Si même un grand sage comme Viśvāmitra Muni a pu succomber aux charmes de la matière, il est certain que nous avons toutes les chances d'échouer en nous engageant sur la voie du *yoga*. Cependant, bien que le *muni* se soit momentanément écarté de la voie, il décida de poursuivre

sa pratique du *yoga*, et nous devons faire preuve d'une détermination égale à la sienne. Kṛṣṇa nous dit que de telles défaillances ne doivent pas être sources de désespoir. Il existe un dicton célèbre, selon lequel la réussite se bâtit sur l'échec. Tout particulièrement dans la vie spirituelle, l'échec n'a rien de décourageant. Kṛṣṇa établit clairement que même en cas d'échec, nous ne perdons rien de notre acquis, ni en ce monde ni dans l'autre. Celui qui emprunte la voie propice du développement spirituel n'est donc jamais tout à fait vaincu.

Mais qu'arrive-t-il concrètement au spiritualiste qui n'atteint pas son but? Śrī Kṛṣṇa nous éclaire de façon précise sur son sort:

*prāpya puṇya-kṛtām lokān
uṣitvā śāśvatīḥ samāḥ
śucīnām śrīmatām gehe
yoga-bhraṣṭo 'bhijāyate*

*atha vā yoginām eva
kule bhavati dhīmatām
etad dhi durlabhataram
loke janma yad īdṛśam*

“Après d'innombrables années de plaisir sur les planètes où vivent les âmes vertueuses, celui qui n'a pas atteint la perfection du *yoga* renaît au sein d'une famille juste, ou riche et noble. Ou alors, il renaît dans une famille de spiritualistes d'une grande sagesse. En vérité, il est rare ici-bas d'obtenir une telle naissance.” (B.g., 6.41-42) Il existe de nombreuses planètes dans l'univers, et sur les planètes supérieures les conditions de vie sont plus agréables, la longévité plus grande, et les habitants plus vertueux et plus saints. Sachant que sur ces planètes un jour équivaut à six mois terrestres, on peut comprendre que le séjour du *yogī* déchu y est extrêmement long. Les Écritures védi-

ques établissent en fait à dix mille ans la durée de l'existence sur ces planètes. Ainsi, même si l'on échoue, on sera promu sur ces planètes. Mais il n'est pas possible d'y rester indéfiniment. Lorsque les fruits ou les résultats de nos actes vertueux sont épuisés, nous devons revenir sur terre. Et pourtant, même lorsqu'il revient sur terre, le *yogī* ayant échoué dans sa démarche bénéficie de conditions favorables, car il renaît dans une famille vertueuse ou dans une famille riche. D'une manière générale, selon la loi du *kar-ma*, si quelqu'un accomplit des actes pieux, il est récompensé dans sa vie suivante en obtenant de renaître dans une famille hautement aristocratique ou encore très riche, en devenant un grand érudit, ou en jouissant d'une grande beauté physique. Dans tous les cas, ceux qui approchent sincèrement la vie spirituelle ont l'assurance de renaître sous une forme humaine dans leur prochaine vie — et pas seulement sous une forme humaine, mais dans une famille très riche ou très vertueuse. Celui, donc, qui a obtenu une telle naissance doit comprendre que sa bonne fortune est due à ses actes vertueux passés et à la grâce de Dieu. Ces avantages nous sont en effet donnés par le Seigneur, qui est toujours prêt à nous fournir les moyens grâce auxquels nous pourrions l'atteindre. Kṛṣṇa veut simplement s'assurer de notre sincérité.

Dans le *Śrīmad-Bhāgavatam*, il est expliqué que chaque individu a un devoir propre à remplir, et ce, quelle que soit sa position ou ses appartenances sociales. Si toutefois, que ce soit par sentiment, par association, par folie ou pour quelque autre raison, on renonce à son devoir prescrit pour chercher refuge auprès de Kṛṣṇa, et que par manque de maturité on s'écarte ensuite de la voie dévotionnelle, on ne subira aucune perte. Par contre, si quelqu'un s'acquitte parfaitement de ses devoirs mais manque d'approcher Dieu, que peut-il gagner? Sa vie ne lui rapporte en fait rien du tout. Celui qui approche Kṛṣṇa est donc mieux

situé, même s'il lui arrive ensuite d'abandonner la pratique du *yoga*. Kṛṣṇa ajoute que de toutes les bonnes familles au sein desquelles on peut prendre naissance — celles de commerçants prospères, de philosophes ou de *yogīs* — la meilleure est celle d'un *yogī*. Celui qui voit le jour dans une famille très riche risque en effet de s'égarer. Il est normal pour l'homme ayant reçu de grandes richesses de chercher à en jouir; c'est pourquoi les fils d'hommes riches deviennent souvent des ivrognes ou des coureurs de prostituées. Selon le même ordre d'idée, le fils d'un homme vertueux ou d'un *brāhmaṇa* devient souvent orgueilleux et infatué de sa personne, se targuant d'être un *brāhmaṇa* ou un homme de bien. Les familles riches et vertueuses présentent toutes deux un risque de dégradation, alors qu'en prenant naissance dans une famille de *yogīs* ou de *bhaktas*, on a de bien meilleures chances de poursuivre à nouveau la vie spirituelle qu'on a précédemment délaissée. Kṛṣṇa explique à Arjuna:

*tatra taṁ buddhi-sāmyogaṁ
labhate paurva-dehikam
yatate ca tato bhūyaḥ
saṁsiddhau kuru-nandana*

“En prenant naissance dans une telle famille, il retrouve la conscience divine acquise au cours de sa vie passée, et il s'efforce de continuer à progresser vers la perfection ultime, ô fils de Kuru.” (*B.g.*, 6.43)

En voyant le jour dans une famille dont les membres pratiquent le *yoga* ou le service de dévotion, on se souvient des activités spirituelles qu'on a accomplies dans sa vie passée. Quiconque adopte sérieusement la conscience de Kṛṣṇa ne peut donc être une personne ordinaire; il doit avoir suivi cette voie au cours de sa vie précédente. Pourquoi?

*pūrvābhyāsena tenaiva
hriyate hy avāśo 'pi saḥ*

“En vertu de la conscience divine acquise dans sa vie précédente, il se sent tout naturellement porté vers les principes du *yoga*, même s'il ne fait aucun effort en ce sens.” (B.g., 6.44) Dans l'univers matériel, nous savons par expérience que nous ne pouvons pas emporter nos biens avec nous lorsque nous passons d'une vie à l'autre. Même si j'ai des millions en banque, je perdrai tout en mourant. Mon argent ne m'accompagne pas par-delà la mort; il reste à la banque, et c'est quelqu'un d'autre qui en profitera. Il n'en va pas de même pour la vie spirituelle. Même si nos efforts spirituels sont minimes, nous en emportons les fruits avec nous, et dans notre prochaine vie nous reprenons notre progression là où nous l'avions laissée.

Lorsque nous repartons du point où nous nous étions interrompus, il est important de savoir que nous devons désormais compléter nos connaissances de manière à parfaire notre pratique du *yoga*. Nous ne devons pas courir le risque d'avoir à compléter notre démarche dans une vie ultérieure, mais prendre la décision d'en terminer dès cette vie. Notre détermination devrait s'exprimer en ces termes: “Pour une raison ou une autre, je n'ai pu compléter mon évolution spirituelle au cours de ma vie précédente. Śrī Kṛṣṇa m'offre maintenant une nouvelle occasion d'y parvenir; puissé-je m'en saisir et atteindre mon but dans cette vie.” Alors, après avoir quitté notre corps actuel, nous n'aurons plus à renaître dans le monde matériel, où la naissance, la maladie, la vieillesse et la mort sont partout présentes; nous retournerons enfin à Kṛṣṇa. Celui qui cherche refuge aux pieds pareils-au-lotus de Kṛṣṇa voit l'univers matériel comme un lieu de danger. En vérité, cet univers n'est pas fait pour ceux qui poursuivent la voie spirituelle. Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī avait l'habitude

de dire: "Cet endroit ne convient pas à un gentilhomme." Lorsqu'on approche Kṛṣṇa et qu'on s'efforce de progresser spirituellement, Kṛṣṇa, qui est présent dans notre cœur, commence à nous guider personnellement. Il affirme par ailleurs dans la *Bhagavad-gītā* que lorsque quelqu'un désire se rappeler de Lui, Il lui accorde le souvenir, tout comme Il permet l'oubli à ceux qui désirent L'effacer de leur mémoire.

CHAPITRE 7

Rétablir notre lien avec Kṛṣṇa par le yoga

Combien de fois n'avons-nous pas entendu parler de *yoga*? La pratique du *yoga* est sanctionnée par la *Bhagavad-gītā*, mais le type de *yoga* qu'elle préconise est essentiellement une méthode de purification. Son but est triple: maîtriser nos sens, purifier nos actes et nous relier à Kṛṣṇa à travers une relation réciproque.

La réalisation de la Vérité Absolue s'effectue en trois différentes étapes: le Brahman impersonnel, le Paramātmā localisé (l'Âme Suprême) et Bhagavān (la Personne Divine). Car, en dernière analyse, la Vérité Suprême et Absolue est une personne. Mais Elle est également l'Âme Suprême omniprésente qui habite le cœur de chaque être vivant et le centre de tous les atomes, et Elle est aussi la *brahmajyoti*, ou l'éclat rayonnant de la lumière spirituelle. Bhagavān Śrī Kṛṣṇa possède toutes les excellences en Sa qualité de Seigneur Souverain, mais Il fait également preuve du renoncement le plus complet. Dans l'univers matériel, celui qui jouit d'une grande opulence n'est jamais très enclin à y renoncer, mais Kṛṣṇa est d'une toute autre nature; Il peut renoncer à tout sans que cela L'empêche de rester complet en Soi.

Lorsque nous lisons ou étudions la *Bhagavad-gītā* sous la tutelle d'un maître spirituel authentique, nous ne devons pas croire que celui-ci nous présente ses opinions personnelles. En fait, ce n'est pas lui qui parle; il n'est qu'un

instrument. Le véritable orateur n'est autre que Dieu, la Personne Suprême, présent à l'intérieur et à l'extérieur de toutes choses. Au début de Son exposé sur le *yoga*, dans le sixième chapitre de la *Bhagavad-gītā*, Śrī Kṛṣṇa déclare :

*anāśritaḥ karma-phalaṁ
kāryaṁ karma karoti yaḥ
sa sannyāsī ca yogī ca
na niragnir na cākriyaḥ*

“Le renonçant, le vrai *yogī*, est celui qui s'acquitte de ses devoirs sans s'attacher aux fruits de ses actes, et non celui qui n'allume pas de feu ni n'accomplit aucun devoir.” (*B.g.*, 6.1) Tout le monde agit en vue d'obtenir un certain résultat. On peut d'ailleurs se demander à quoi cela servirait d'agir si l'on n'en attendait aucun résultat? Tout travailleur exige un salaire ou une forme de rémunération quelconque en échange de ses services. Mais Kṛṣṇa stipule ici qu'il est possible d'agir par seul sens du devoir, sans attendre de récompense en retour. Et celui qui agit dans cet esprit est un véritable *sannyāsī*, établi dans le renoncement.

Selon la culture védique, la vie doit se dérouler en quatre étapes: le *brahmacārya*, le *gṛhastha*, le *vānaprastha* et le *sannyāsa*. Le *brahmacārya*, c'est l'étape des études, où l'on reçoit une formation spirituelle. Le *gṛhastha* correspond au mariage et à la vie de famille. Puis vers l'âge de cinquante ans vient le *vānaprastha*, qui consiste, pour le mari et la femme, à quitter le foyer pour voyager vers les saints lieux de pèlerinage. Enfin, lorsque le mari se détache également de son épouse et qu'il reste seul à cultiver la conscience de Kṛṣṇa, il embrasse l'ordre du renoncement, le *sannyāsa*. Kṛṣṇa précise cependant que le renoncement n'est pas la seule marque du *sannyāsī*; il doit en effet s'acquitter d'un devoir bien précis. Quel est donc ce devoir du *sannyāsī*, de celui qui a renoncé à la vie familiale et qui n'a plus aucune obligation matérielle? Il s'agit d'un devoir de haute

responsabilité, qui consiste à œuvrer pour Kṛṣṇa. Qui plus est, c'est en fait là le véritable devoir de chacun, à quelque étape de son existence que l'on se situe.

Dans la vie de tout être humain, le devoir peut revêtir deux formes: servir l'illusion ou servir la réalité. Celui qui sert la réalité est un véritable *sannyāsī*, alors que celui qui sert l'illusion est tout simplement fourvoyé par *māyā*. Quoi qu'il en soit, nous devons comprendre qu'en toutes circonstances, nous sommes contraints de servir. Nous servons donc soit l'illusion, soit la réalité. De par sa constitution même, l'être vivant est un serviteur, et non un maître; et même lorsqu'il se croit un maître, il demeure en réalité un serviteur. Dans le cadre de la vie de famille, un homme peut se croire maître de sa femme, de ses enfants, de sa maison, de son commerce ou de sa profession, mais il n'en est rien. La vérité est qu'il sert son épouse, ses enfants, son travail et tout le reste. Il en va de même pour le président d'un pays qui, bien qu'on le considère comme le maître de la nation, en est en fait le serviteur.

Nous sommes toujours dans une position de serviteur, soit à la solde de l'illusion ou au service de Dieu. Toutefois, si nous demeurons à la solde de l'illusion, notre vie s'envole en pure perte. Il va sans dire que personne ne veut s'avouer le serviteur de quiconque, et que chacun persiste à croire qu'il ne travaille que pour lui-même. C'est que malgré leur caractère trompeur et éphémère, les fruits de son labeur forcent l'homme à servir l'illusion, ou ses sens matériels. Mais lorsqu'on prend conscience de ses sens spirituels et qu'on s'établit dans la connaissance, on ne peut que se mettre au service de la réalité. Une fois atteint le plan du savoir, il devient évident que l'on demeure un serviteur en toutes circonstances. Et puisqu'il n'est pas possible de devenir maître de quoi que ce soit, on gagne fort à servir la réalité plutôt que l'illusion. C'est en devenant conscient de cette vérité que l'on accède au plan du véritable savoir.

Or, lorsqu'on parle de *sannyāsa*, c'est-à-dire de l'ordre du renoncement, c'est à ce niveau de réalisation que nous faisons référence. Car, le *sannyāsa* n'est pas une question de statut social, mais bien de réalisation.

Il va du devoir de chacun de devenir conscient de Kṛṣṇa et de servir la cause de Kṛṣṇa. Celui qui réalise profondément cela devient un *mahātmā*, une grande âme. Dans la *Bhagavad-gītā*, Kṛṣṇa déclare que lorsqu'on accède au plan du véritable savoir, après de nombreuses vies, on s'abandonne à Lui. Qu'est-ce que cela signifie? *Vāsudevaḥ sarvam iti* — l'homme sage réalise que Vāsudeva (Kṛṣṇa) est tout. Kṛṣṇa ajoute cependant qu'il est très rare de trouver une aussi grande âme. Pourquoi? Si une personne intelligente vient à comprendre que le but ultime de l'existence est de s'abandonner à Kṛṣṇa, pourquoi devrait-elle hésiter à le faire? Pourquoi ne pas s'abandonner sur-le-champ? À quoi bon attendre tant de renaissances? Celui qui atteint ce point d'abandon devient un vrai *sannyāsī*, mais Kṛṣṇa ne force jamais personne à s'abandonner à Lui. L'abandon résulte de l'amour, d'un amour purement transcendantal. Là où s'exerce la force, il ne peut y avoir de liberté, et donc pas d'amour non plus. Si une mère aime son enfant, ce n'est pas sous la contrainte, pas plus qu'elle n'espère en retirer un salaire ou une rémunération quelconque.

Nous pouvons aimer le Seigneur Suprême de plusieurs façons — en tant que maître, ami, enfant ou époux. Il existe en effet cinq *rasas*, ou échanges, fondamentaux, par lesquels nous sommes éternellement liés à Dieu. Et lorsque nous parvenons au stade de la libération que confère le pur savoir, nous devenons en mesure d'identifier le *rasa*, ou la relation particulière, qui nous unit au Seigneur. Ce niveau est celui du *svarūpa-siddhi*, de la réalisation spirituelle authentique. Nous sommes tous liés à Dieu par une relation éternelle, qu'il s'agisse d'une relation de serviteur à maître, d'ami à ami, de parent à enfant, d'épouse à époux, ou

d'amante à amant. Ces relations sont à jamais présentes, et tout le processus de la réalisation spirituelle ainsi que la perfection du *yoga* consistent à raviver notre conscience de ces relations. À l'heure actuelle, notre relation avec le Seigneur Suprême ne s'exprime que de façon dénaturée dans le cadre de l'univers matériel. En ce monde, les rapports unissant le maître et le serviteur reposent entièrement sur l'argent, la force ou l'exploitation; il n'est pas question de service fondé sur l'amour. Dès lors, ce type de relation dénaturée ne se poursuit qu'aussi longtemps que le maître paie le serviteur. Aussitôt qu'il cesse de le faire, la relation cesse également. La situation est similaire entre amis. Au moindre désagrément, l'amitié se casse, et les amis deviennent des ennemis. De la même façon, lorsque l'opinion des parents diffère de celle de l'enfant, celui-ci quitte le foyer familial, et leurs liens sont rompus. Et que dire des époux? À la plus petite altercation, c'est le divorce.

Aucune relation en ce monde n'a de substance réelle, et aucune n'est éternelle. Nous devons toujours nous rappeler que ces relations éphémères ne sont que des reflets pervertis de la relation éternelle qui nous unit à Dieu, la Personne Suprême. Nous savons que l'image réfléchie d'un objet dans une glace n'a pas de réalité; elle peut sembler réelle, mais lorsque nous nous approchons pour la toucher, notre main ne rencontre que le verre de la glace. Il nous faut donc comprendre que les liens qui nous unissent à nos amis, à nos parents, à nos enfants, à nos maîtres, à nos serviteurs, à notre conjoint ou à notre amant(e) ne sont tous que de pâles reflets de la relation que nous échangeons avec Dieu. Lorsque nous atteignons ce niveau de compréhension, nous atteignons la perfection du savoir. Nous commençons alors à comprendre que nous sommes les serviteurs de Kṛṣṇa, et qu'un lien d'amour éternel nous unit à Lui.

Cette relation d'amour n'est nullement fondée sur la

rétribution. Il va toutefois sans dire qu'elle n'est pas sans récompense, une récompense de loin supérieure à tout ce que nous pouvons gagner ici-bas au service de qui que ce soit. Il n'y a en effet aucune limite aux bénédictions de Kṛṣṇa. Prenons l'exemple de Bali Mahārāja, un roi très puissant qui avait conquis un grand nombre de planètes édéniques, au point que leurs habitants supplièrent le Seigneur Suprême de les sauver de ce tyran. En entendant leur requête, Śrī Kṛṣṇa prit la forme d'un jeune *brāhmaṇa* nain et Se présenta devant Bali Mahārāja en disant :

— Cher roi, J'aimerais te prier de M'accorder une faveur. Tu es un puissant monarque et tu es connu pour faire la charité aux *brāhmaṇas*. Consentiras-tu à accéder à Ma demande?

— Exprime Ton vœu; je T'accorderai ce que Tu désires, répondit Bali Mahārāja.

— J'aimerais que tu Me donnes autant de terre que Je suis capable de couvrir en trois enjambées.

— Est-ce bien tout? Que feras-Tu d'un territoire aussi restreint?

— Si petit soit-il, cela Me suffira, conclut le jeune garçon en souriant.

Bali Mahārāja se rendit à Sa requête, et le nain, prenant une forme gigantesque, couvrit l'univers entier en deux enjambées, après quoi Il demanda au roi où Il allait maintenant pouvoir poser Son pied. Comprenant que le Seigneur Suprême lui témoignait Sa grâce, Bali Mahārāja Lui répondit: "Cher Seigneur, j'ai maintenant tout perdu; je n'ai plus aucun autre bien. Mais il me reste ma tête. Aurais-Tu l'obligeance d'y poser Ton pied?" Śrī Kṛṣṇa Se montra fort satisfait de la réaction de Bali Mahārāja, si bien qu'Il lui demanda de Lui adresser à son tour une requête.

— Je n'ai jamais rien attendu de Toi, répondit le roi; mais Tu voulais quelque chose de moi, alors je T'ai offert tout ce que j'avais.

— C'est vrai, mais J'ai aussi quelque chose pour toi. Je remplirai désormais pour toujours les fonctions de serviteur à ta cour.

C'est ainsi que le Seigneur devint en retour le gardien de la porte de Bali Mahārāja. Si nous offrons quelque chose au Seigneur, cela nous revient des millions de fois. Mais nous ne devons pas le faire dans ce but, même si le Seigneur Se montre toujours empressé de récompenser sans limites le service que Lui offre Son dévot. Quiconque perçoit que le service de Dieu est son véritable devoir possède la connaissance parfaite, et il faut savoir qu'il a atteint la perfection du *yoga*.

CHAPITRE 8

La perfection du yoga

Nous avons vu qu'au courant de l'évolution de l'être vivant vers la perfection du *yoga*, le fait de voir le jour dans une famille de *yogīs* ou de *bhaktas* représente une bénédiction incomparable, en raison de l'élan spirituel qui en résulte.

*prayatnād yatamānas tu
yogī saṁśuddha-kilbiṣaḥ
aneka-janma-saṁsiddhas
tato yāti parām gatim*

“Lorsque le *yogī* s'efforce en toute sincérité de poursuivre son progrès, lavé de toute souillure, il finit par atteindre le but suprême après de nombreuses vies d'intense pratique.” (B.g., 6.45) Lorsqu'on se purifie enfin de toute souillure, on atteint la perfection ultime du *yoga* — la conscience de Kṛṣṇa. Ainsi que le confirme Kṛṣṇa Lui-même, on accède en effet au stade de la perfection dès lors qu'on s'absorbe pleinement en Lui:

*bahūnām janmanām ante
jñānavān mām prapadyate
vāsudevaḥ sarvam iti
sa mahātmā su-durlabhaḥ*

“Après de nombreuses morts et renaissances, celui qui possède le vrai savoir s'abandonne à Moi, sachant que Je suis

tout ce qui est et la Cause de toutes les causes. Une aussi grande âme est très rare.” (B.g., 7.19) Après de nombreuses vies à agir dans la vertu, donc, lorsque l’on s’affranchit de toutes les souillures issues de la dualité illusoire, on se voue au service transcendantal du Seigneur. Śrī Kṛṣṇa conclut Son exposé sur la question en disant:

*yoginām api sarveṣāṃ
mad-gatenāntar-ātmanā
śraddhāvān bhajate yo mām
sa me yuktatamo mataḥ*

“Et de tous les *yogīs*, celui qui, avec une foi totale, demeure toujours absorbé en Moi, M’adorant et Me servant avec un amour purement spirituel, est certes le plus grand, et celui qui M’est le plus intimement lié.” (B.g., 6.47)

Il s’ensuit donc que toutes les formes de *yoga* culminent dans le *bhakti-yoga*, qui consiste à servir Kṛṣṇa avec amour et dévotion. En fin de compte, toutes les formes de *yoga* décrites dans la *Bhagavad-gītā* convergent vers ce point, car Kṛṣṇa représente le but ultime de tous les *yogas*. Entre les premiers échelons du *karma-yoga* et les derniers du *bhakti-yoga*, la voie de la réalisation spirituelle est fort longue. Le *karma-yoga*, pratiqué dans le détachement des fruits de l’action, marque le début de ce cheminement. Lorsque le *karma-yoga* s’enrichit de la connaissance et du renoncement, il devient ce qu’on appelle le *jñāna-yoga*, ou le *yoga* du savoir. Lorsque à son tour le *jñāna-yoga* s’enrichit de la méditation sur l’Âme Suprême par le biais de divers exercices physiques, il prend le nom d’*aṣṭāṅga-yoga*. Et lorsque, surpassant l’*aṣṭāṅga-yoga*, on en vient à adorer Dieu, la Personne Suprême, Śrī Kṛṣṇa, on atteint le sommet, c’est-à-dire le *bhakti-yoga*. De fait, le *bhakti-yoga* représente le but ultime, mais pour pouvoir l’analyser en profondeur, il faut être familier avec les autres formes de

yoga. Le *yogī* qui progresse ainsi marche donc véritablement vers son éternelle bonne fortune. Celui qui interrompt son progrès en se fixant à une étape donnée est identifié au système de *yoga* auquel il s'arrête, et porte le nom de *karma-yogī*, *jñāna-yogī*, *dhyāna-yogī*, *rāja-yogī*, *haṭha-yogī*, etc.; mais celui qui a le bonheur d'accéder au *bhakti-yoga*, à la conscience de Kṛṣṇa, surpasse d'emblée toutes les autres formes de *yoga*.

La conscience de Kṛṣṇa représente l'ultime maillon de la chaîne des *yogas*, le lien même qui nous unit à la Personne Suprême, Śrī Kṛṣṇa. Sans ce maillon final, la chaîne tout entière devient pratiquement inutile. Ceux qui s'intéressent réellement à la perfection du *yoga* doivent donc immédiatement adopter la conscience de Kṛṣṇa en chantant le *mahā-mantra* Hare Kṛṣṇa, en s'efforçant de comprendre la *Bhagavad-gītā*, et en servant Kṛṣṇa par l'intermédiaire du Mouvement International pour la Conscience de Kṛṣṇa. Ainsi pourront-ils surpasser toutes les autres formes de *yoga*, et atteindre le but ultime du *yoga* — l'amour de Kṛṣṇa.

Guide sommaire pour la prononciation du sanskrit

La plupart des voyelles et des consonnes se prononcent comme en français, sauf quelques exceptions. Le “ṛ” qui se prononce “ri”. Le “c” se prononce “tch”. Le “ṣ” et le “ś” se prononcent “sh”. Le “u” se prononce “ou”. Le “e” se prononce “é”. Il y a aussi des voyelles longues lorsqu’il y a un trait au-dessus (ā, ī, ū).

Un guide de prononciation complet est disponible dans la *Bhagavad-gītā*.

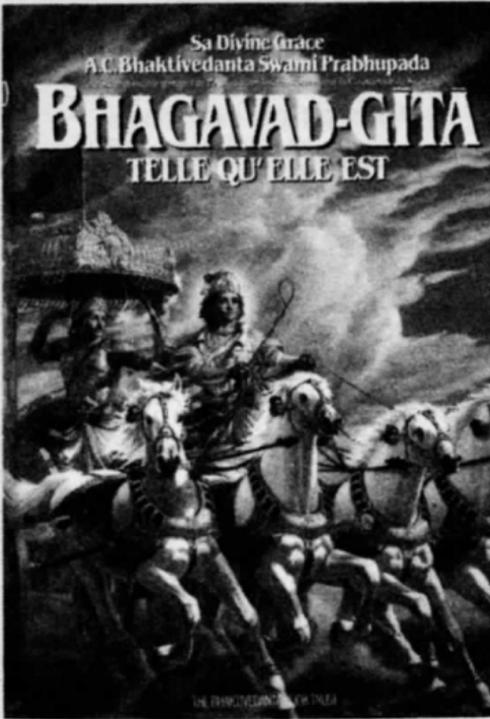
Glossaire

- Bhagavad-gītā:** Le plus célèbre des Textes sacrés de l’Inde. Il constitue le chapitre le plus philosophique du Mahābhārata, la grande épopée indienne.
- Kumbha-melā:** Grand festival spirituel où se retrouvent tous les douze ans des millions de *yogīs*, ascètes et pèlerins sur les rives du Gange.
- Caitanya Mahāprabhu:** Incarnation de Kṛṣṇa qui apparut il y a cinq siècles pour répandre le *yoga* de l’amour divin par le chant des saints noms de Dieu.
- Nityānanda:** Compagnon éternel de Śrī Caitanya.
- Rādhārāṇī:** Compagne éternelle de Śrī Kṛṣṇa.
- Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura:** Maître spirituel de l’auteur.
- Yugas:** Chacun des quatre âges de la terre formant un cycle de 4 320 000 ans.

Table des matières

1. La forme de yoga exclue par Arjuna	5
2. Le yoga de l'action dans la dévotion	11
3. Le yoga de la méditation sur Kṛṣṇa	15
4. La maîtrise du corps et du mental par le yoga	21
5. S'affranchir de la dualité par le yoga	37
6. Le sort du yogī qui n'atteint pas son but	41
7. Rétablir notre lien avec Kṛṣṇa par le yoga	51
8. La perfection du yoga	58
<i>Guide sommaire pour la prononciation du sanskrit</i>	<i>61</i>
<i>Glossaire</i>	<i>61</i>

La Bhagavad-gītā telle qu'elle est



Commenté par Sa Divine Grâce A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, cet ouvrage est considéré comme l'essence de la sagesse védique.

La nature de l'âme et du cosmos, le *karma*, la réincarnation, les différentes formes de *yoga*, la libération, la dévotion, tout y est expliqué clairement et en détail.

Un glossaire complet et un index par sujet le rend très accessible à tous.

Ce livre contient le texte sanskrit original, la translittération, les traductions mot à mot et littéraires ainsi que des explications élaborées.

Couverture rigide, 928 pages, 16 illustrations couleur

“Que le lecteur soit ou non un adepte de la spiritualité indienne, la lecture de “La *Bhagavad-gītā* telle qu'elle est” lui sera extrêmement profitable, car elle lui fera comprendre la *Bhagavad-gītā* comme la comprennent encore aujourd'hui la grande majorité des hindous. Pour beaucoup de ces lecteurs, ce sera le premier contact sérieux avec l'Inde plurimillénaire et toujours vivante. Les lecteurs de la langue française peuvent maintenant aborder un texte essentiel de l'Inde, à la fois sous l'angle grammatical et dans sa perspective spirituelle fondamentale.”

François Chenique

Licencié ès lettres classiques

Docteur ès sciences religieuses, sanskritiste

Centres de bhakti-yoga dans les pays francophones

Tous les centres sont ouverts en permanence.

Chaque dimanche après-midi, une grande fête à laquelle nous vous convions y est organisée, avec musique et chants spirituels, exposé philosophique et dégustation végétarienne.

FRANCE

Association Parisienne de Bhakti-yoga: 31 rue du Dr Jean Vaquier,
93160 Noisy-le-Grand. Tél: (1) 43 04 32 63

La Nouvelle Mayapura: Domaine d'Oublaise,
36 360 Luçay-le-Mâle. Tél: 54 40 24 81

Centre Culturel Hare Kṛṣṇa: 18 rue des Fossés St-Bernard,
75 005 Paris. Tél: (1) 40 46 95 23

Domaine Bhaktivedanta: Bellevue, 39 700 Châtenois. Tél: 84 72 82 35

SUISSE

Temple Hare Kṛṣṇa: Bergstrasse 54, 8030 Zurich. Tél: (1) 269 33 88

BELGIQUE

Radhadesh: Château de Petite Somme, 5482 Septon, Ardennes.
Tél: (086) 322926

CANADA

ISKCON Montréal: 1626 Pie IX, Montréal, Québec. Tél: (514) 521-1301

Pour plus d'informations, veuillez envoyer le coupon ci-dessous, au centre le plus proche de chez vous.



Je désire recevoir gratuitement:

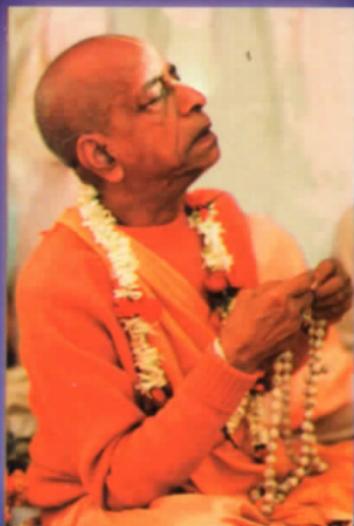
- Le catalogue des livres disponibles
- Un fascicule d'informations générales

Nom: _____

Adresse: _____

Code postal et ville: _____

UN SAVOIR INDISPENSABLE



Dans un monde en perte de valeurs, la tradition millénaire du yoga exposée par un maître authentique. Un livre choc sur la nature profonde de l'homme.



THE BHAKTIVEDANTA BOOK TRUST