

# CHAPITRE V

## LE YOGA DU RENONCEMENT

La Gîta a été écrite il y a 5000 ans, c'est le produit de la combinaison des Upanisads et des six systèmes indiens de philosophie (Darshana). C'est l'essence des Védas.

L'ancienne terre de l'Inde et les peuples qui y vivaient étaient tout d'abord préoccupés par la compréhension de la nature du cosmos et des modalités de l'énergie cosmique. Ils étaient aussi intéressés par la connaissance (Vidya) du microcosme. Connaissance du macrocosme ou brahman et connaissance du microcosme ou Atman.

Le macrocosme ou Brahman, c'est le Tout naturel de la vie, non différencié et non différenciable. Le microcosme est l'expression individualisée et particulière de ce Tout. Ils étaient donc à la fois intéressés par la connaissance de l'Atman (Atman Vidya) et par la connaissance de Brahman (Brahman Vidya). Ayant compris la nature et le fonctionnement des deux, ils avaient envie d'appliquer cette connaissance à leur vie. C'est comme cela qu'est née la science du Yoga.

Enracinés dans la connaissance de l'Atman et du Brahman, ils développèrent une science pour orienter les énergies contenues dans le microcosme (ou expression individualisée) et les utiliser de telle sorte qu'elles soient en harmonie avec le fonctionnement des énergies cosmiques.

Ainsi le Yoga est une science qui nous aide à rester enracinés dans la compréhension de la vie cosmique ; équipés pour orienter les énergies contenues dans notre structure psychophysique, et vivant harmonieusement à la fois avec le microcosme d'un côté et le macrocosme de l'autre, unis à l'un et à l'autre.

La science du Yoga est la fondation de tous les systèmes de philosophie tels que le Samkhya, le Nyanya, le Vaisheshika, etc. La Gîta c'est le traité de Yoga (Yoga Shastra) basé sur la connaissance de Brahman (Brahman Vidya). Ce contexte doit être très vivant dans votre conscience si vous voulez comprendre le dialogue qui prend place entre *Krishna* et *Arjuna*. Dans ce dialogue, nous sommes confrontés à deux individus qui vivent dans deux dimensions de conscience différentes. Quand vous vivez dans une dimension différente, vous avez une perspective de vie et une attitude différente envers la vie aussi bien qu'une approche différente dans la façon de rencontrer les défis d'instant en instant. Vous apprécierez cette difficulté entre *Krishna* et *Arjuna*.

Après avoir écouté *Krishna* dans les quatre premiers chapitres, *Arjuna* pose une question qu'il a déjà posée au deuxième chapitre et à laquelle on a fait référence dans le troisième. Il dit : Vous louez à la fois la non-action (*Karma Sannyâsa*) et le Yoga de l'action (*Karma Yoga*). Dites-moi s'il vous plaît précisément quel est le meilleur des deux ?

Le Yoga de la non-action est aussi appelé Samkhya, connaissance de l'invisible, l'innommable, l'immesurable entièreté de la réalité. Samkhya et Sannyâsa signifient la même chose. Parfois *Krishna* utilise Samkhya, parfois Sannyâsa, un langage codé dans la science de la spiritualité.

Ainsi *Arjuna* dit : Dites-moi s'il vous plaît précisément quel est le meilleur des deux : la voie de la non-action connue sous le terme de renonciation (Sannyâsa) et aussi appelée chemin de la connaissance (Samkhya) ou la voie de l'action qui est connue comme la voie du *Karma Yoga* ?

Depuis le tout premier chapitre *Arjuna* semble vouloir non seulement un jugement de valeur de la part de *Krishna* mais aussi une décision qu'il pourra suivre. Et *Krishna* est enclin à ne donner aucun jugement de valeur particulier et aucune décision.

*Krishna* veut que *Arjuna* prenne sa propre décision dans la liberté de sa compréhension. Cela semble être le point d'accroche entre *Krishna* et *Arjuna* et peut-être serons-nous témoin de cette empoignade entre eux jusqu'au bout de la Gîta. *Arjuna* reposera la même question de différentes façons et *Krishna* répondra sous différents angles, scientifiquement, mathématiquement sans donner aucun jugement de sa part. Maintenant, la confusion dans l'esprit d'*Arjuna* semble être due à l'ignorance qui persiste au sujet des implications du terme renonciation (Sannyâsa) ou non-action qui ne fait pas référence à une quelconque activité psychophysique. C'est un état de conscience. Cela pourrait au mieux être appelé une attitude, mais cela ne fait référence à aucune activité physique. Vous ne pouvez dire j'ai renoncé. Ce n'est pas une action de l'ego, ce n'est pas un effort de la volonté, mais quand il n'y a ni attachement, ni désir, ni haine dans la conscience alors chaque souffle porte le parfum de la renonciation.

*Arjuna* doit avoir vu, comme vous-mêmes avez probablement vu, des gens appelés Sannyâsin, qui portent des robes ocres, qui ont donné leur maison et leur propriété, qui ont quitté leur famille, changer leur nom etc. Ce n'est pas ce que Sannyâsa veut dire ni dans la Gîta ni dans les Upanisads.

La voie de la non action, la voie du *Karma Sannyâsa* demande d'être et de vivre sans attachement ni aversion (raga dvesha), tel que cela est dit au septième

verset de ce chapitre : « une personne qui vit et agit dans le mouvement des relations sans aucun désir et sans aucune haine... »

Quand il n'y a ni attachement, ni répulsion ou haine, alors votre conscience est dans un état de renonciation. Prendre un repas, un bain, dormir, s'habiller sont des actions aux yeux des gens mais par essence ce sont des mouvements de la non-action intérieure.

Nous sommes dans l'essence des Védas et Upanisads. Vous devez être très vigilants et sensibles pour entrer en relation avec *Krishna* et ses mots. Ainsi, quand *Arjuna* lui demande quel est le mieux, la réponse donnée par Vasudeva (un nom de *Krishna*), dans les sept ou huit premiers versets est : « le chemin de la non-action est difficile pour ceux qui n'ont pas appris complètement le secret du Yoga. »

Ici, il fait référence au secret du Raja Yoga avec ses huit membres : il y a Yama, Niyama, Âsana, Prânâyâma, Pratyâhâra, Dhâranâ, Dhyâna, Samadhi. Ceci pour équiper votre organisme psychophysique de la pureté nécessaire et de l'émouvante vitalité elle aussi nécessaire etc. Le chemin de la non-action, pour ceux qui n'ont pas équipé leur organisme psychophysique avec les huit membres du Yoga, est très très difficile. Mais si vous prenez le chemin de l'action, possédant ou non les huit membres du Yoga, ce sera plus facile pour vous de grandir dans la dimension du non attachement, de la renonciation, du Sannyâsa. Il n'y a pas une voie supérieure ou inférieure, mais c'est plus facile de purifier notre organisme à travers les huit membres du Yoga, quand en même temps, vous vous acquittez de vos responsabilités et de vos engagements dans la société.

Il n'y a pas de voie supérieure ou inférieure. *Krishna* a dit que les deux pouvaient aller de pair. Alors que vous vous acquittez de vos responsabilités et simultanément purifiez votre organisme, l'état de renonciation fleurit depuis l'intérieur.

Le chemin de l'action est préférable. *Krishna* ne dit pas supérieur, plus haut ou plus bas. C'est exceptionnel, cela aide les gens ordinaires à rester dans la société, dans leur famille, s'acquittant de leurs responsabilités, satisfaisant leurs engagements et simultanément s'éduquant eux-mêmes par la purification.

Après tout, le Raja Yoga c'est la science de la purification. Vous apprenez à éliminer toutes les toxines, tous les déséquilibres, les impuretés de votre corps et de votre esprit, équipant l'un et l'autre pour être précis et fidèles comme le fil du rasoir. Vous rendez tout l'organisme très pertinent, très précis dans la réception des impressions et précis également pour les retenir. Pour les reproduire aussi vous avez la même précision aiguë et pénétrante. Alors votre organisme

psychologique et biologique, ce magnifique dispositif électromagnétique traverse la vie avec gloire et majesté, avec la grandeur de la précision et de l'exactitude.

Dans le second verset, *Krishna* dit qu'il n'y a pas de différence de valeur entre les deux voies, le choix ne peut être fait sur leurs mérites respectifs, ce sont les mêmes. L'un se réfère à l'attitude, l'autre à l'organisme psychophysique dans lequel vous vivez.

Que va-t-il se passer si une personne possède les huit membres (contrôle de soi, de l'énergie vitale ou Prânâyâma, les postures en tant que contrôle mental, la véracité, le non vol, la détermination, l'abstention de l'avidité en pensée, en mots, ou en actes etc.).

*Krishna* dit : Quand vous vous êtes équipés par le secret du Yoga, votre corps et votre esprit par l'octuple aspect du Yoga, votre esprit est purifié. Alors, même si le complexe mental entre en action, son expression, son action est pure, il y a modération. Quand le mental entre en action, non par réaction mais quand l'acte est nécessaire, l'action est pure. Alors chaque mouvement cérébral et psychologique, quand il est justifié est pur.

Tout ce qui entre dans le cerveau, le système neurochimique, est appelé par les Védas et les Upanisads : Samskâra, conditionnements, penchants.

Il y a de nombreux conditionnements dans l'esprit, le cerveau, la structure neurochimique, le système nerveux, les innombrables cellules du cerveau, le sang, le souffle etc.

D'abord il y a l'action que vous faites. Secondairement, il y a les réactions, les Samskâras, les penchants et les conditionnements. Tout ce qui est entré dans le cerveau et le système neurochimique est appelé dans les Védas et les Upanisads, Samskâra ou conditionnement, mot employé par les psychologues modernes.

Dans le Yoga, il n'y a pas de conquête, il y a modération. Le mouvement des conditionnements devient spontanément retenu quand une personne a assimilé les huit membres du Yoga. Son mouvement spontané est pur et le mouvement des conditionnements en lui est retenu. Vous voyez l'intérêt d'utiliser deux mots : le premier purifier, le deuxième retenir. Vous devez apprécier la connotation particulière de ces deux mots même si le mot Atman est présent dans ces deux mots. Autrefois au temps du Mahâ-Bhârata, de la Gîta, les gens avaient l'habitude de se considérer les uns les autres comme des Atmans. Ils auraient demandé : comment allez-vous Atman ?

Le mot Atman fait référence au corps, à l'esprit, au cerveau et alors si vous allez plus profondément, aussi à ce qui tient le corps et l'esprit ensemble. Atman est un mot très riche. Parfois il est utilisé pour faire référence au corps physique,

parfois à l'esprit, parfois au conditionnement, et parfois à cette ultime réalité, le fondement de l'existence. Nous devons prendre en compte la langue sanscrite ancienne.

Donc tout d'abord, l'instrument cérébral tout entier fut purifié. Puis, les conditionnements furent limités. Alors les sens et les organes des sens furent entraînés avec le yoga à huit membres. *Krishna* parle d'entraînement, de retenue, de purification de la structure biologique grossière pour arriver à l'état de yoga yukta (être établi en yoga).

Vous avez entraîné les sens à travers yama et niyama, à travers un régime adapté, à travers les huit membres du yoga, ainsi ils se conduisent eux-mêmes, ils ne vont pas dans l'excès. Les organes des sens entraînés, les conditionnements retenus, l'instrument cérébral purifié, tout cela a un effet cumulatif pour arriver à l'état de yoga yukta.

*Arjuna*, si tu t'équipes toi-même avec un tel entraînement, une telle retenue, une telle purification etc., alors cela n'a plus d'importance que tu suives le chemin de l'action ou de la non action, telle que la société les appelle. La non-action c'est l'état de conscience où les pensées ne bougent pas jusqu'à ce que penser soit autorisé, les conditionnements n'interviennent pas tant que cela n'est pas nécessaire. Il y a silence. Appelle le renoncement, appelle le non action, appelle le absence de mouvement. *Karma Sannyâsa* est une dimension de conscience, et *Karma yoga* est la façon de prendre en main l'organisme psychophysique qui est chargé des conditionnements de million d'années, qui ne peut être éliminé, qui ne peut être ignoré, qui ne peut disparaître par enchantement, qui ne peut être justifié. Vous devez vivre avec.

Pour utiliser les énergies contenues dans les conditionnements, vous devez d'abord éliminer le chaos de ces conditionnements, leur incompatibilité ; vous créez une foule de pensées, d'expériences et de connaissances non chaotiques, non anarchiques. Vous grandissez dans une belle entièreseté naturelle et harmonieuse.

Vous ne les intégrez pas avec l'aiguillon et le fil de quelque philosophie, idéologie ou théories ; mais à travers l'entraînement, la retenue et la purification, vous créez une sorte de belle intégralité dans les conditionnements. Ainsi, même quand ils se mettent en mouvement, c'est dans une spontanéité où la retenue est intégrée. Pas besoin de suppression, de répression, de contrôle ou d'obligation.

Toutes les énergies des conditionnements doivent être canalisées et utilisées. Maintenant, alors que nous sommes assis ici, vous et moi nous canalisons nos énergies, nos conditionnements et ainsi le dialogue peut prendre place en vous et moi. Si nous ne comprenions pas le même langage, si notre

mémoire ne ramenait à la conscience la même signification au même moment, pendant que nous écoutons les mots, il ne pourrait y avoir de dialogue.

Le langage que nous utilisons est purement expression de la mémoire. Ce que je dis ne vient pas de la mémoire, mais je dois utiliser l'instrument psychophysique et l'énergie de la mémoire.

Vous avez un régime pour le corps, vous nourrissez la structure biologique. Quand vous voyez avec les yeux ou écoutez des mots, vous en utilisez l'énergie. L'usage harmonieux des énergies à ce niveau microcosmique peut enrichir les harmonieuses énergies existantes dans le macrocosme. Voyez-vous l'union entre le microcosme et le macrocosme, l'union entre Atman Vidya et Brahman Vidya à travers la science du yoga ?

Le point que touche Vasudeva est fascinant. Il s'appuie sur la physique de la conscience quand il parle de Atman/Brahman Vidya. Il met en évidence la science de la matière et de l'énergie que l'on appelle la physique. La spiritualité est la physique de la conscience et ce que vous appelez la physique est la science de la matière et de l'énergie.

Ainsi, il dit à *Arjuna* que l'harmonisation du microcosme et du macrocosme est sur le point d'être élucidée, élaborée, expliquée. Vasudeva, dans ces trois vers, fait comprendre cela magnifiquement. Il dit : « de même qu'il y a l'énergie du cosmos autour de toi, il y a de l'énergie dans les sens et les organes des sens que tu nommes *indriya* et que tu crois posséder et contrôler. » Il dit qu'elles sont en corrélation les énergies du corps et du mental avec les énergies tout autour, elles s'attirent les unes les autres, elles s'invitent les unes les autres.

Quand dans l'organisme il y a une sensation de faim et que vous dites j'ai faim, vous n'êtes pas celui qui crée l'appétit. C'est l'interrelation de tous les organes du corps qui dans le corps crée ce bel état d'appétit, de soif et le corps tout entier est imprégné de cette énergie d'appétit ou de soif. Cette énergie de soif est attirée par l'eau ; l'énergie de la soif et l'énergie de l'eau sont cosmiquement en corrélation. Vous ressentez la sensation de soif et vous prenez de l'eau, vous buvez un verre d'eau. C'est la soif qui a bu le verre d'eau. Votre main, votre bouche, votre gorge sont juste des instruments, mais l'émergence de la soif ou de l'appétit et leur contentement, c'est un mouvement cosmique.

Les sens vont vers leurs objets respectifs quand ils ont été entraînés à répondre aux besoins et non aux conditionnements artificiellement imposés.

La science du yoga vous apprend à distinguer l'appétit naturel de celui qui vous est imposé par la civilisation moderne et qui est artificiel, imaginaire, illusoire.

L'organisme a un rythme pour l'appétit et la soif, il a besoin de bouger et de dormir. Ces mouvements des sens prennent place en vous sans que ce soit par votre volonté, leurs énergies sont intégrées dans votre système. Ces énergies existent autour de vous dans le cosmos, leurs relations amènent le fait de manger, de boire, de dormir, de répondre à l'instinct sexuel. Vous n'êtes pas celui qui fait, vous n'êtes pas le créateur de ces énergies.

Le cosmos tout entier est un champ pour la danse de ces innombrables énergies, votre corps aussi, ce microcosme, elles y jouent, elles y interagissent.

Vous vous imposez vous-même l'idée que vous dormez, vous prenez un repas. Mais c'est un mouvement qui a lieu indépendamment de votre volonté, sans respect pour votre volonté ; cela ne peut qu'arriver. Ainsi *Arjuna*, que tu prennes un repas ou que tu travailles pour gagner ta vie, tu crois être sur le chemin de l'action, tu crois être celui qui agit, mais en fait, c'est l'énergie cosmique, le mouvement cosmique qui agit.

Regardez une plante quand vous lui donnez de l'eau, de l'engrais, quand elle prend le soleil ou du bon air, si vous êtes sensible vous verrez son sourire, le brillant de ses feuilles, leur couleur, leurs nuances. Elle change parce qu'elle a eu son repas.

De la même façon votre corps a une sensation de contentement lorsqu'il est correctement nourri, lorsqu'il a dormi ce qu'il faut. Ce n'est pas vous qui faites tout cela ; vous permettez cela, mais vous ne le faites pas.

Le soleil, quand il se lève provoque un mouvement dans le monde. Les personnes qui dormaient, se réveillent au lever du jour, quand le soleil arrive. Ils commencent à bouger ; le soleil ne vous demande pas de bouger, le soleil ne vous bouge pas et néanmoins la présence du soleil provoque un besoin de bouger pour le monde entier.

Marcher, dormir, manger, boire, parler, prendre, donner, ils croient qu'ils font tout cela, mais en fait c'est la prakriti, la nature, la fontaine d'énergie qui fait tout cela. Ce sont ces beaux vers 8 et 9. Alors pourquoi attribuer ces mouvements psycho physiques à votre volonté et croire que vous êtes celui qui agit.

Quand vous avez compris cela, vous êtes devenu Sannyâsin. Vous permettez à ces mouvements de prendre place en vous, de vous entraîner, de vous limiter, de vous purifier, vous avez créé de l'harmonie.

Dans le Tout naturel et indifférencié, il y a cette harmonie spontanée latente. Mais quand le Tout s'est différencié, individualisé, alors l'équilibre cosmique spontané se trouve distribué dans ce processus d'individuation et de particularisation. Il devient limité par l'espace et le temps, par la forme.

Les énergies solidifiées, vous les appelez matière. Dans l'expression individuelle du corps humain s'y ajoutent les conditionnements de la race humaine. D'où beaucoup de déséquilibres, de disharmonies. Tout cela doit être corrigé.

La science du yoga nous aide à corriger ces déséquilibres, à éliminer ces impuretés qui se sont glissées dans le processus d'individuation et de particularisation, une sorte d'isolement qui est venu d'une sensation de séparation. L'identification exclusive avec cette réalité microcosmique individuelle a créé l'impureté.

Ainsi, il y a cet oubli, cet aveuglement, Avidyâ, de l'essence du Tout, de notre propre nature. Il y a une identification exclusive au limité, conditionné, individuel, qui crée cette illusion d'être séparé. Alors le travail de la vie humaine commence.

Mais à travers la science du yoga, par le fait de passer par l'entraînement, la modération, la purification et l'harmonisation, l'oubli disparaît. Vous devenez conscient d'être une expression naturelle du Tout de la vie, une expression de Brahman. Vous devenez conscient de votre vraie nature, de l'Atman, de la réalité, bien qu'elle se trouve habillée dans la forme individuelle, elle est là.

Ainsi la science du yoga nous enseigne à rester « un » à travers la conscience et l'harmonisation des énergies de notre corps avec celles du cosmos.

Nous devons regarder à nouveau le verset 10 en profondeur avant de continuer avec les suivants.

Il dit : « Enracinez vos actions, le *karma*, dans *Brahman*.

Comment pouvez-vous enraciner vos actions, le *karma*, vos mouvements dans *Brahman* qui est l'indivisible, le non fragmentable, l'organique entièresité de la vie ? Le champ de l'existence, la suprême réalité, l'entièresité organique de la vie, non différenciée, non individualisée, est appelée *Brahman* par les Vedas et les Upanishads.

Ainsi vous enracinez chacun de vos mouvements, qui est action, *karma*, dans la conscience éveillée de *Brahman*.

Nous avons vu que le microcosme, la conscience individuelle, et le macrocosme, la conscience cosmique, peuvent être unis à travers l'énergie de la conscience éveillée. C'est tout le propos de la science du yoga. Etre uni au Tout de la vie à travers cette perception, cette compréhension, cette conscience éveillée de Cela dans chacun de vos souffles, de vos mouvements, chacune de vos relations ; c'est thème de la science du yoga. C'est enraciner toutes vos actions (*karmas*) dans la conscience éveillée de l'ultime réalité.

Quel est le contenu de cette conscience éveillée ?

Vasudeva nous avait dit que les énergies des sens, des organes des sens, et les énergies contenues dans la nature autour de nous étaient en interrelation. Il y a un jeu constant entre les énergies innombrables qui opèrent dans le cosmos et celles conditionnées et limitées contenues dans le corps humain.

Qu'on l'appelle animée ou inanimée, la vie est un champ d'énergie innombrable et la danse de ces énergies, à laquelle nous prenons part, se poursuit à travers la vie.

Quand les sens sont attirés par des énergies de la nature et qu'il y a un mouvement, soit de réception soit de réponse, vous n'êtes pas l'acteur, celui qui fait. Que l'interaction ait lieu, c'est la nature de la vie. Vous êtes le champ dans lequel le jeu s'accomplit, vous êtes le champ dans lequel l'interaction arrive, s'accomplit.

Poursuivons. Vous enracinez vos mouvements, vos relations, vos actions dans la conscience éveillée du Tout. S'enraciner en *Brahman* signifie dans la réalité de l'union existant entre vous et l'ultime, vous et le divin.

Vous ne vous unissez pas à travers un effort de volonté ou un effort du corps, mais vous devez être éveillé à l'interrelation, la relation organique avec la réalité. Ainsi, quand vos actions sont enracinées dans cette conscience, elles sont plantées dans le sol de cette conscience.

Une autre demande est mentionnée. Enracinez vos actions sans attachement dans la conscience de *Brahman*. J'aimerais ajouter une nuance supplémentaire à la signification de « attachement ». Chaque mot a de nombreuses nuances de signification. Le mot attachement signifie : implication psychologique dans ce que vous faites. Etre conscient de ce que l'on fait est une chose, mais l'implication psychologique signifie qu'il y a un sentiment de : « je fais cela ».

J'ai une certaine excitation si ce qui doit être fait est quelque chose qui me plaît ou une certaine répugnance si c'est quelque chose que je n'aime pas. Si je ne suis pas sûr d'y arriver, pour une tâche particulière, il y a tension, tracas, anxiété. Y arriverai-je ou non, est-ce que ce sera accepté, reconnu par la société, la famille ou qui que ce soit autour ? Cela sera-t-il accepté, reconnu ? Qu'en retirerai-je ? Tout cela est implication psychologique et n'est pas dans la relation, l'action et le mouvement comme faisant partie de la vie, du jeu, comme étant contenu dans l'acte de vivre.

Après tout, la vie est là pour être vécue et le contenu du vécu est votre action. Vous amenez la qualité de votre conscience, de votre mouvement au niveau sensoriel et la qualité de votre action dans le mouvement de la vie.

Au départ il y a l'implication psychologique : excitation, dépression, tracas, anxiété, impatience et précipitation. Tout cela signifie qu'il y a implication psychologique. Cette implication, quand elle se répète, conduit à ce que l'on

appelle l'attachement, ce qui veut dire que vous dépendez du plaisir qui découle de l'action. Si vous ne saisissez pas l'opportunité de répéter la relation, l'acte, le mouvement, alors vous êtes malheureux. Cela commence par l'implication, cela se développe en attachement et cela culmine en obsession qui est la perte de la liberté intérieure.

Pourquoi la Gîta parle-t-elle tout le temps de cette non implication et de ce non attachement ? Vasudeva a dit : « Celui qui est libre de l'attachement, du détachement et de l'indifférence, c'est un *sannyasin*, un renonçant. »

Il n'est pas question de l'action au niveau psychophysique mais plutôt de l'attitude envers la vie, de la démarche dans tout ce que l'on fait.

Avec ceci en toile de fond, regardons ce à quoi nous devons renoncer. Pas à l'action, pas à la relation, pas au mouvement de la vie. A quoi doit-on renoncer ? A l'implication psychologique et à l'attachement parce qu'il y a éveil à la réalité cosmique.

Qu'arrive-t-il à un tel individu ? Sa conscience n'est pas souillée, polluée par le péché (*papam*).

La Gita n'est pas un livre théorique ou religieux, c'est un livre sur la spiritualité, la science de la vie. Spiritualité et religion doivent être distinguées et différenciées l'un de l'autre.

Vous trouverez dans les livres de religion hindoue ces termes qui ont été empruntés aux livres métaphysiques : à la Gîta, aux Upanishads, aux Védas, ces termes ont été empruntés et ont acquis une signification qui n'a rien à voir avec leurs implications d'origine dans la spiritualité, dans la non dualité. La signification védique ou upanishadique peut être assez différente de celle qui a été donnée à ces mots par les livres religieux. Par exemple *papam*, le mot péché, quand il est utilisé dans le contexte religieux, a un sens moral et une connotation morale.

La spiritualité n'a rien à dire de votre moralité ou immoralité ; elle traite de l'ultime, de la suprême réalité, de sa perception et de sa compréhension, du fait d'y être éveillé et d'en être conscient tout en vivant au niveau physique, sensoriel et psychologique.

Ici le mot *papam* signifie que la conscience n'est pas souillée, polluée par le péché. Qu'est-ce que ce péché ? Ce péché selon le Vêda et les Upanishads c'est : l'appropriation par l'ego de ce qui vraiment appartient au divin.

Vous vous appropriez (votre ego, votre je) ce qui appartient vraiment à la vie. L'attraction et le jeu entre le système sensoriel et le monde extérieur fait partie de la vie, c'est un mouvement de la vie, vous ne l'avez pas créé. Vous ne pouvez-vous attribuer le crédit d'avoir créé la relation, pas plus que d'avoir construit l'harmonie qui était préexistante.

Vous pouvez trouver ce point un peu difficile. La vie cosmique est un chant d'harmonie. La terre, l'eau, le feu, le vide de l'espace, etc. tous ces éléments qui apparemment semblent incompatibles les uns avec les autres, en fait coopèrent, qu'il s'agisse de la solidité de la terre, de la force de gravité, de la fluidité de l'eau, du vide de l'espace, des sons et des mots. Tout cela jaillit du vide de l'espace, le cosmos est un gigantesque chant de l'harmonie. L'harmonie est la nature de la vie.

Quand vous perturbez l'harmonie, vous commettez un péché.

Il y a un ordre inhérent au cosmos, dans le corps et les organes. Regardez comment ils coopèrent les uns avec les autres dans votre corps : les reins, le foie, le pancréas, les organes digestifs, vos yeux, vos oreilles. Sans avoir besoin de votre volonté, ils fonctionnent harmonieusement. Si vous leur permettez de fonctionner harmonieusement, la santé rayonne. La santé est l'expression de l'harmonie. Quand vous perturbez l'harmonie, quand vous perturbez cet ordre inhérent, vous commettez un péché.

« L'individu qui enracine son action dans la conscience éveillée de l'énergie cosmique, de la vie cosmique, cette personne n'est pas impliquée psychologiquement dans ce qu'elle fait ».

Celui qui n'est pas attaché par les tensions, les soucis, l'anxiété ; l'excitation, la dépression, celui qui ne dépend pas des activités (actions) pour la paix intérieure, cette personne n'est jamais polluée (*papam*), sa conscience n'est jamais polluée par quoi que ce soit. C'est une personne toujours vertueuse.

Vertu et vice sont des termes métaphysiques, ce sont des termes scientifiques. La spiritualité est une science de la vie. Il n'y a pas de croyance toute faite, pas plus que de théorie. Ce qui est énoncé dans les Vedas et les Upanishads est vérifié par l'investigation, l'exploration et l'expérimentation. Ceux qui ont vu, les rishis de l'ancien temps ont passé des générations à convertir leur corps, leur esprit et leur cerveau en laboratoire pour l'investigation de la nature, de l'ultime vérité.

La physique s'est tournée vers l'extérieur et a investigué la réalité jusqu'aux plus petites particules de matière. La spiritualité est la physique de la conscience qui met de côté les sens et les mouvements du mental et qui avec l'aide du silence et l'aide de cette magnifique dimension du vide, explore l'ultime réalité. La Gîta donne l'essence des Vedas.

Qu'est-ce qui est impliqué par péché, désordre, disharmonie, impureté ? Même les mots pureté et impureté ont une odeur morale ; ici ce sont des termes scientifiques. La précision est pureté, l'imprécision est impureté. L'équanimité est pureté et l'état perturbé impureté. Être spontanément pondéré et équilibré est pureté et être constamment perturbé, quand l'équilibre métabolique, chimique et

neurologique est perturbé, c'est appelé péché. Voyez, s'il vous plaît, les implications des mots péché et vertu parce que nous y reviendrons souvent.

La conscience d'un yogi n'est pas polluée par le péché dû à un comportement ou à tout ce qui pourrait susciter, causer, provoquer une quelconque disharmonie, un quelconque désordre. Un yogi est quelqu'un qui est en harmonie non seulement à l'intérieur, dans sa chair et ses os, mais dont les actes ne causent aucun désordre ni disharmonie à l'extérieur. C'est la beauté de la science du yoga.

Avançons. Comment agir ainsi ? *Krishna* dit « Avec les sens, avec tout le corps, avec l'esprit, avec le cerveau ».

*Krishna* donne des détails sur : comment la non implication est vécue au niveau sensoriel, mental, intellectuel, au niveau de tout l'organisme.

Cette non implication n'est pas un vœu pieux. Vous ne pouvez dire : « Je ne suis pas impliqué ! » alors que votre état de conscience, vos yeux, le ton de votre voix et vos gestes, tout cela dénote une forte implication. Vous pouvez dire : « Je n'ai pas de tension ! » mais on croira ce que votre comportement dit. Votre comportement est un miroir qui reflète vos tensions et conflits internes.

*Krishna* précise son étude de la non implication au niveau des sens (les yeux, les oreilles, le nez, la peau, la parole, ce que l'on regarde, ce que l'on écoute, ce que l'on sent, ce que l'on goûte etc.). Il dit : « la non implication est vécue à tous ses niveaux, ainsi il n'y a aucune inattention. ».

Un étudiant en yoga est attentif à toutes les sensations qui traversent son corps et à tout ce qui s'exprime à travers le regard, les mots, les intonations, la prononciation, l'accentuation, et le mouvement du corps, la façon de toucher l'espace par les mouvements physiques.

Quoique l'on fasse à ces différents niveaux, cela est fait pour une purification holistique. La science du yoga est le processus d'éducation à une purification holistique. Pas une purification de quelque partie de votre vie, une purification physique ou mentale ou cérébrale.

Si vous ne faites que du *hatha yoga* (âsanas, prânâyâma, etc.) vous ne faites que la partie physique, la discipline mécanique. Sans la purification des huit niveaux, ce serait une purification partielle. Vous pouvez avoir un corps symétrique, vous pouvez avoir un corps sain, mais la purification de la conscience à travers les huit membres de la discipline ne sera pas là.

Le yoga est la science de la purification holistique qui est une purification simultanée de tous les niveaux de votre vie, externe et interne, matériel et subtile, visible et invisible. C'est ainsi que l'étudiant en yoga, engagé dans la purification holistique accomplit son *karma* (agît), son *karma* yoga pour la purification.

Quel que soit le niveau où il agit, regarder est un acte, prendre un bain est un acte, se brosser les dents, dormir, tout est relié au Tout cosmique. Vous n'en êtes

pas séparés. Vous enrichissez l'un et l'autre l'harmonie, vous êtes enracinés dans l'harmonie. Sinon vous perturbez l'harmonie pour nourrir des conflits et des tensions internes, c'est appelé un crime contre la vie.

Pourquoi Krisna précise-t-il cela ? Parce qu'au second verset du cinquième chapitre, il a dit : « Que vous suiviez le chemin du renoncement (*karma sannyasa*) ou du *karma yoga*, cela vous conduira à la même réalité ».

Cependant il y a quelque chose de particulier et d'unique dans le *karma yoga*, c'est qu'il vous donne la possibilité d'agir dans le sens d'une purification holistique.

Si vous ne comprenez la vérité que théoriquement et dites : je comprends la vérité, donc je renonce à tout, pas de responsabilité, pas de vie sociale, je m'en vais, je deviens un ermite. En d'autres termes, vous vous retirez. Dans cette retraite, vous pouvez avoir conscience de la vie holistique, mais il n'y aura pas nécessairement de purification holistique. Parce qu'il y a une compréhension théorique de la vérité, la purification holistique ne se fait pas. La purification holistique requière une auto éducation : la *sadhana*.

La *sadhana* ce n'est pas obtenir quoique ce soit. On ne peut pas obtenir le divin, il ne s'acquière pas, il est la nature de la vie. La vie c'est le divin, elle est divine. La *sadhana* n'est pas pratiquée pour acquérir quoique ce soit, mais pour éliminer les impuretés, purifier les perceptions, les connaissances et nos réponses. *Krishna* dit : « En allant à travers le *karma* (l'action) la purification holistique peut prendre place ».

Quand le mot *karma* est utilisé dans la Gîta, ce n'est pas une simple action, il a un certain nombre de sens. *Karma*, selon le Veda et les Upanishads a différents aspects. Certains sont appelés *nitya karma*, actions obligatoires devant être faites chaque jour par chaque être humain. Par exemple se lever chaque matin est *nitya karma*.

Alors les Vedas disent : si vous vous levez avant le soleil, que vous arrive-t-il ? Votre réveil s'enrichira de l'énergie de l'aube, des heures d'avant l'aube. C'est un enrichissement. Le *nitya karma* c'est se réveiller et se lever. Nettoyer le corps, c'est *dharma*, c'est votre responsabilité, votre *nitya karma*. Nourrir le corps, l'habiller, tout cela est *nitya karma*.

Si vous êtes professeur, étudier devient votre *nitya karma*. Si vous êtes fermier, vous allez au champ pour prendre soin des plantes, si vous êtes professeur vous abordez un texte, il n'y a pas de différence, pas de supériorité ni d'infériorité, pas de plus ni de moins. *Nitya karma* est obligatoire pour chacun.

Puis il y a le *karma* occasionnel. Si un enfant est né dans votre famille et qu'il y a une petite fête, c'est occasionnel. Cela n'a pas à être accompli tous les jours, mais cela ne peut non plus être évité. Supposez qu'il y a un mort dans la

famille, il y a une lourde atmosphère de deuil et les amis viennent partager votre peine. Cet acte de partager la peine ou la joie est un *karma* occasionnel.

Mais le défi de la vie est toujours nouveau. Ce qui est merveilleux dans la vie c'est que chaque aube nouvelle apporte de nouveaux défis. Les défis de la vie du père ne se répètent pas dans la vie du fils, ils sont toujours nouveaux. C'est l'infinité de la vie qui apporte ses nouveaux défis qui nous maintient alertes, éveillés.

Ainsi à côté des actions quotidiennes nécessaires et obligatoires, il y a aussi les actions occasionnelles qui sont aussi obligatoires, à cause de la communauté dans laquelle vous vivez, le pays dans lequel vous vivez, la race à laquelle vous appartenez, les conditionnements dans lesquels vous avez grandi, le contexte socioéconomique de votre vie, etc....

Je ferais référence seulement à une autre sorte de *karma*. On pourrait trouver dix ou douze différentes sortes de *karma*, différentes nuances. La troisième sorte de *karma* est ce qui est interdit. Interdit par qui ? Pas par quelque écriture, quelque prêcheur religieux ou quelque professeur, mais pour la simple raison que si vous vous y adonnez, votre propre vie physique et psychique deviendra désordonnée, chaotique, anarchique.

Une personne dont la vie physique et psychique contient désordre, disharmonie, tensions, devient un élément antisocial. La pensée n'est pas équilibrée, les mots ne sont pas justes, pas plus que la conduite. La jalousie, l'impatience, la contrariété sont des sortes de déséquilibre. L'envie d'être agressif est le commencement de la violence, c'est antisocial.

Laissez-moi prendre un exemple. J'ai la fonction de professeur pour les deux semaines où je conduis cette étude. C'est interdit pour moi de rester éveillée jusqu'à minuit. Voyez-vous le pourquoi de cette interdiction ? Si je dois être professeur, je dois me coucher tôt, me réveiller tôt et avoir suffisamment de sommeil pour donner de l'énergie à tout le système neurochimique et ainsi vous donner le meilleur de moi-même. Si je m'acquiesce de cette responsabilité, certaines choses sont exclues, interdites, par la simple nature de la vie, la simple nature des responsabilités.

Si vous prenez un repas lourd le soir, vous n'aurez pas un profond sommeil car la nourriture pèsera lourdement sur les organes digestifs et perturbera la relation de ces organes avec la glande pituitaire et le sommeil en souffrira. Vous aurez des rêves ou ne pourrez pas dormir. Donc ne pas avoir de repas lourd le soir devient une obligation.

Supposons que vous souhaitiez méditer. La méditation demande un estomac vide. Si l'estomac est chargé lourdement, des fermentations ont lieu et ces fermentations dans les organes digestifs ont des répercussions sur la pression et la circulation du sang. Vous pourrez bien rester assis dans la même posture pendant

dix heures, fermant les yeux et chantant des mantras, vous n'aurez ni silence, ni méditation.

Je vous ai donné des exemples très simples pour expliquer pourquoi certains *karmas* sont exclus ou interdits pour des personnes engagées dans certaines responsabilités.

Yukta est un adjectif désignant celui qui étudie le yoga, donc yukti est la stratégie de l'action. Yukti a le parfum et la dimension du moment, de la motivation, de la manière, de la respiration, parce que votre action est une émanation de votre être intérieur. De même que le cosmos se découvre lui-même dans le monde matériel, vous découvrez l'essence de votre être, la qualité de votre être dans vos regards, vos mots, vos relations, vos actions. Votre *karma* c'est vous et c'est l'essence de votre être.

De même que la nature est une expression de la divinité, les mots, les mouvements, les actions sont les manifestations du contenu intérieur de votre être. C'est là le contenu de l'enseignement que *Krishna* essaie de mettre en relief dans pratiquement tous les chapitres. Il dit : « sois conscient de moi et va dans les relations, sur le champ de bataille »

La vie est relation et vivre c'est aller à travers ces relations sans causer de blessure ni de cicatrice à la conscience, sans causer aucune mutilation au tout de la vie.

La Bhagavad Gîta est pour moi sacrée car elle traite du tout organique de la vie, elle traite de la complexité inhérente à la vie et du jeu entre le microcosme et le macrocosme, elle tente de nous persuader de rester unis à la réalité ultime ; non seulement par une compréhension intellectuelle mais à travers tout ce que nous faisons à tout instant.

Dans le vers suivant, d'une façon joliment exprimée, un autre aspect est mis en valeur. Enracinez vos actions dans la conscience de la réalité cosmique c'est se dédier, se dévouer. Ordinairement ce mot est traduit par conviction (foi). Je vous avoue qu'à ma connaissance et en toute humilité que les traductions anglaises de la Bhagavad Gita et des upanishads sont de mon point de vue en grande partie incorrectes. Les mots anglais peuvent nous égarer. Dans le parler courant, le mot *nishta* signifie conviction, mais ici dans une communication spirituelle ou dans les enseignements des védas ou des upanishads ce mot ne peut pas être traduit par conviction.

Chaque mot sanscrit a au moins douze interprétations différentes, différentes nuances en fonction de la racine dont ils dérivent, de sa nature phonétique, du son, un sens correspondant à la science du yoga, un sens correspondant aux coutumes et traditions et ainsi de suite. Douze façons de voir un mot.

S'enraciner dans la conscience de la réalité suprême, dans la conscience de Brahman, c'est se dédier. Pourquoi la notion de se dédier vient-elle dans le verset

suis-je ? Les actions sont dédiées au divin. Vous voyez comment se fait la synthèse du bhakti yoga, le yoga de la dévotion et le *karma* yoga, le yoga de l'action. *Krishna* était un maître de la synthèse ; il vint pour synthétiser l'ensemble des six systèmes de la philosophie indienne et montrer le moyen d'éliminer les contradictions et voir ce principe essentiel d'harmonie en chacun d'eux.

Après avoir parlé de la compréhension et de la purification holistique par l'éducation du yoga, nous arrivons maintenant à la notion de dédicace.

*Krishna* dit « Bien que le yogi doive être dans l'action vingt-quatre heures par jour, à tous les niveaux, au sein des relations, il ne doit pas être attaché à elles, parce qu'elles sont dédiées au divin »

Il ne veut rien de cette action. Il la traverse, parce que c'est une partie de la vie. Il la traverse, parce qu'autrement les sens souffriront, se sentiront étouffés, étranglés. Alors il permet au système sensoriel de vivre en harmonie et va dans l'interaction avec les énergies extérieures au corps.

Il n'est pas impliqué, il n'est pas attaché, les actions sont menées pour la purification holistique. Il ne veut aucune récompense ni fruit des actions. Quoiqu'il recueille de l'action, il le dédie au divin.

Du divin le cosmos a émergé. Dans le cosmos, je suis organiquement relié au tout, il n'y a pas de séparation entre le divin et moi, alors comment puis-je m'attribuer quelque chose ? Comme je ne suis pas l'auteur, je ne veux pas le fruit pour moi-même.

Il y eu en premier le renoncement à l'implication, puis maintenant le fruit ou le résultat de l'action est dédié au divin, à la réalité cosmique. Voyez-vous la beauté de cela, le cosmos tout entier devient un temple, et toutes les expressions de la vie deviennent aussi sacrées que n'importe quelle divinité dans un temple, une mosquée, une église, une synagogue. Tout ce que vous faites devient les fleurs que vous offrez au divin.

Alors pas d'implication ni de désir pour l'appropriation, la propriété, la possession du fruit de l'action que vous avez faite.

Un morceau de bois sec brûle. Le feu était contenu dans le morceau de bois et ça brûle et c'est la flamme de la vie. Le bois n'essaie pas de s'agripper à la flamme, la flamme monte dans le ciel et disparaît. Ainsi le feu contenant le bois est offert au vide de l'espace. La graine est semée, il y a la jeune pousse, la plante, l'arbre, les fleurs et le fruit. L'arbre ne possède pas le fruit.

Prenons un exemple dans la vie des gens. Une fille est née dans une famille et les parents l'élève. Ils ne disent pas qu'ils la garderont parce qu'elle est née d'eux. Elle se marie et elle quitte la maison et ses parents sont heureux : notre fille s'est mariée. Les parents ne possèdent pas leur fille.

De la même façon vos actions sont vos descendants, votre offrande au divin, et tout ce qui est nécessaire pour vous viendra naturellement vers vous parce que vous êtes dans le cosmos. Il y a une constante interaction entre les énergies cosmiques et individuelles, tout ce qui est nécessaire circulera vers vous.

Les indiens disent : tout ce qui est nécessaire dieu nous le donnera. C'est le langage des masses religieuses qui ne peuvent comprendre la Gita ou les Upanishads, mais la vérité est la même. Quel que soit les besoins, ceux qui ont la foi en dieu voient tout ce qui leur est nécessaire venir vers eux dans le flux cosmique. C'est le langage du bhakti yoga, le yoga de la dévotion.

La même vérité a été mentionnée ici d'une manière savante. Les actions sont traversées pour la purification holistique, sans que l'on y soit attaché ni impliqué, et elles sont dédiées au divin. Ainsi pas d'action qui attache. L'action ne devient pas un esclavage.

Les gens ont peur de vivre en société, de vivre dans une famille et alors d'être asservis. Si vous parlez aux gens vous vous attacherez, si vous faites des choses pour eux, alors ce sera l'esclavage.

La Gita dit non. L'esclavage est dans l'implication, l'attachement, pas dans l'action. Les mots ne vous attachent jamais, agir non plus, ce sont les expressions des énergies contenues en vous, qui vous sont données par la nature. Vos actions, vos mots, sont les conséquences du conditionnement qui vous a été donné par la société, l'éducation, le savoir, l'expérience. L'histoire et l'évolution de la race humaine toute entière sont contenues en vous.

Si vous agissez physiquement, si biologiquement les énergies s'expriment, ou si vous agissez psychologiquement, cérébralement et exprimez les conditionnements de façon harmonieuse, vous n'êtes pas le créateur, vous n'êtes pas l'auteur, vous êtes le champ où s'exprime la civilisation humaine, la culture et les énergies biologiques. Vous êtes le champ où dansent les énergies. La seule chose que l'on puisse faire est de voir cela, l'harmonie spontanée et l'ordre sont maintenus, entretenus, non violés.

La violation de l'ordre et de l'harmonie naturels spontanés, est un péché, leur conservation est vertu. Celui qui ne connaît pas le secret d'une telle action se trouve lié même s'il devient ermite. En devenant ermite, il se contente de minimiser la fréquence des activités, rendant le champ plus étroit, c'est tout.

Vous ne pouvez vivre sans agir. Même pour une minute, vous ne pouvez vivre sans interaction, c'est la nature de la vie. La Gita dit que ceux qui offrent leurs actions au divin, ce qui est un processus de purification, renvoient l'énergie au cosmos, le cosmos d'où nous vient l'énergie. Ainsi vous vous unissez à la source de la vie, la source de toutes les énergies.

Où est le divin, la réalité ultime ? Il est contenu dans le vide de l'espace. Dans le vide de l'espace se trouvent d'innombrables énergies. Si les énergies qui émanent de vous lui sont dédiées, elles retournent à leur source.

Ceux qui ne comprennent pas ce secret de la science de l'action, la loi du *karma*, ceux-là se tracassent du fruit de leurs actes. « Si je fais ça pour telle raison, j'obtiendrai ceci... ».

Ils veulent acquérir, posséder, s'approprier et garder la possession exclusive matériellement et psychologiquement. Le désir de possession exclusive, de propriété exclusive est esclavage. Mais pour un étudiant du yoga, rien n'enchaîne, rien ne demeure esclavage. Passons au vers suivant.

Vibhu est la réalité ultime. Appelez-le, divin, brahman, tous ces mots sont fabriqués par l'homme. La réalité née d'elle-même, créée à partir d'elle-même, imprégnant tout, elle n'a pas de nom ; tous les noms sont donnés par nous, pour notre satisfaction afin que nous ayons la sensation d'être reliés à elle, nous en parlons pour avoir le sentiment d'être relié. Cette ultime réalité n'apprécie pas plus vos bonnes actions qu'elle ne vous punira.

La terminologie de récompense et punition, ciel et enfer est fréquemment utilisée dans toutes les religions, ces termes sont là, ces idées sont là. Elle crée un sentiment de peur afin de motiver les êtres humains pour qu'ils s'éveillent. Récompense et punition ont été utilisées ensuite par les politiciens, pour l'état, la loi, etc... Récompense et punition sont aussi entrées dans le champ de l'éducation.

Ici Vasudeva (*Krishna*) dit à *Arjuna* que l'ultime réalité, Brahman n'apprécie, ne fait d'éloges pas plus qu'il ne punit. Rien n'est donné par cette ultime réalité, ni récompense ni punition.

S'il y a un décalage avec la réalité, s'il y a disharmonie, alors vous souffrez, c'est la punition. S'il n'y a pas de décalage, si l'action est faite scientifiquement, précisément, de façon adaptée et au bon moment, s'il n'y a pas d'implication, alors l'esprit reste très clair, il n'y a pas d'esclavage. L'attachement pollue l'esprit. Si vous n'êtes pas impliqué, pas attaché, alors vous êtes complètement pur, c'est la récompense.

N'avez-vous jamais regardé les arbres et leurs feuilles après une pluie torrentielle ? n'avez-vous jamais regardé les collines, les rochers, la terre fraîchement mouillée ? On a un sentiment de propreté et on peut respirer cette pureté, n'est-ce pas ?

De la même de façon, lorsque l'esprit est purifié, lorsqu'il n'y a ni implication ni attachement psychologique, alors un état de quiétude, paisible, détendu est la récompense. C'est la qualité (sans tension, sans implication, sans attachement) de votre conscience dans l'action qui purifie. Cette purification est le résultat de l'action.

Vous savez lorsque l'eau coule, elle est pure, mais quand vous la gardez dans un creux, elle commence à sentir. De la même façon, si vous gardez toutes vos énergies en suspens, si vous ne leur permettez pas de couler, ces énergies commencent à rouiller et à puer. Qu'est-ce que l'orgueil et la vanité si ce n'est la puanteur de l'ego enfermé dans la rigidité.

Le dernier point est qu'il n'y a ni punition ni récompense de la part de la suprême réalité. Les gens ont voulu croire que dieu punissait et récompensait.

Le fruit de l'action est contenu dans l'action elle-même. Une petite graine quand elle est semée devient un grand arbre. De la même façon, la qualité de conscience que l'on a quand on agit devient le fruit, la récompense, appelez-le comme vous voulez.

Parce que Vasudeva a dit de se dédier au divin, il s'empresse d'ajouter pour clarifier : ne personnifiez pas le divin. Par divin, Brahman nous faisons référence à l'entièreté de la vie, à cette entièreté organique non individualisée. Il n'y a ni punition ni récompense en lui.

Tout d'abord, il y a la purification holistique à travers l'action, puis l'action et ses fruits sont dédiés à la réalité suprême. Nous en sommes au point au Vasudeva explique qu'il n'y a pas de créateur séparé de la création, pas de créateur assis là dans un total isolement pour vous regarder, vous punir, vous donner une petite tape dans le dos (vous féliciter).

Mes amis, c'est le chant de la non dualité (du non deux). La Baghadvad gîta est sensée répandre le nectar de la non dualité. Chaque vers répand sur vous le nectar de la non dualité, chaque mot de la gîta vous apporte le parfum des védas et des upanishads. C'est donc une certaine responsabilité de toucher ces mots et d'en parler. En tant que personne qui a étudié les upanishads et la gîta, ainsi que les systèmes philosophiques, étant toujours étudiante de ces enseignements, je les partage avec vous en tant qu'amie et non en tant qu'autorité.

Les enseignements de la gîta peuvent aider les professeurs de yoga à communiquer avec leurs étudiants à partir d'une meilleure compréhension des secrets du yoga et en grandissant dans une façon yogique de vivre. Le yoga est une façon alternative de vivre.

La culture indienne ancienne a insisté sur le précepte : grandis dans l'état de yoga, dans une équanimité holistique, un équilibre spontané aux niveaux biologique et psychologique, ceci se manifestant dans les relations quotidiennes. C'est ainsi que le yoga est une façon alternative de vivre.

Les êtres humains sont des créatures multi dimensionnelles. Il y a la dimension biologique qui est partagée avec les espèces non humaines habitant la planète ; puis il y a la dimension psychologique qui a été développée par la race humaine à travers les processus de civilisation et de culture. Enfin il y a la

dimension trans-psychologique de l'amour, la liberté, la paix qui n'a jamais été conditionnée et qui défie tout conditionnement.

Ces trois dimensions ont été vécues par les êtres humains simultanément, harmonisant les structures biologiques du corps physique, harmonisant ses instincts grâce à la structure de la pensée, les modes de pensée, les modes de réaction et les valeurs construites pas la société.

Cette conduite psycho physique doit être en harmonie, en ordre avec les énergies cosmiques qui opèrent dans le vide de l'espace ; ces énergies régulent la Vie, pas seulement de cet univers, pas seulement de cette planète terre et du système solaire que nous connaissons, mais aussi de l'univers cosmique.

L'harmonie avec le cosmos, la discipline dans la structure psychologique et le partage de nos besoins avec les espèces non humaines, cette dynamique de vie tenant compte du tout est un mode de vie alternatif. Il ne suffit pas de faire des postures, des respirations et de s'asseoir pour des exercices de concentration, cette étude serait quelque peu ennuyeuse si on n'était pas intéressé par une façon de vivre alternative, une culture alternative pour la société humaine, une dynamique alternative pour les relations humaines.

Maintenant que les étudiants sont avertis de cette nature multi dimensionnelle de la vie, ils ont la responsabilité de leur propre croissance. L'état de yoga est la perfection de cette croissance humaine, il est l'achèvement de tous les potentiels contenus dans l'être humain. Le yoga est un état d'achèvement à la fois biologique, psychologique et trans-psychologique. Si c'est clair, venons-en à : « Chaque sensation ressentie par la structure biologique est la source éternelle de souffrance et de paix. »

Les organes des sens ont une énergie qui leur permet d'atteindre leurs objets respectifs. Vous êtes éveillés et vos yeux sont ouverts, les yeux ont l'énergie de la vue, de la vision contenue en eux. Il peut y avoir des yeux qui ne voient pas, mais si les yeux voient ils ont l'énergie de vision. Donc vous êtes éveillés avec les yeux ouverts, vous ne pouvez empêcher la vue d'atteindre les objets autour de vous.

Ce n'est pas votre volonté, vous n'avez pas à faire d'effort, la vision se produit à cause de l'énergie contenue dans les yeux, l'instrument optique, les nerfs, elle atteint ses objets respectifs : les formes, les couleurs, les dimensions. La vue ne reste pas dans le vide de l'espace, elle voyage à travers l'espace et atteint ses objets.

L'objet renvoie des impressions de couleur, de son, de timbre et ces impressions atteignent les organes des sens et créent des sensations. C'est notre vie. Les énergies contenues dans les organes des sens atteignent leurs objets et ramènent une impression qui est convertie en sensation. Cela créé une impulsion

électrique dans le corps qui atteint le cerveau et est interprétée en fonction du contexte et de l'éducation. Vasudeva explique à *Arjuna*

« Ce qui est né du contact avec l'extérieur, la sensation, a un début et une fin... »

C'est limité par le temps et l'espace, c'est limité par la condition physique et par l'état du mental. Le fait de recevoir des impressions, la sensibilité, les sensations, leur conversion en un processus réactionnel, tout ceci est un processus conditionné. C'est un processus très limité qui dépend de votre condition physique.

Si vous êtes malade, vous pouvez bien être dans une belle pièce, être réveillé et avoir les yeux ouverts, vous ne verrez pas parce que votre sensation est intérieure, c'est la sensation de la maladie, de la douleur, de l'angoisse. Ainsi le contact avec l'extérieur dépend du corps, du mental, du cerveau, c'est une limitation.

En second lieu, l'interprétation de la sensation, qui est nécessaire pour réagir ou répondre, est très conditionnée. Il y a le conditionnement racial, le conditionnement religieux, le conditionnement du pays où vous vivez, le conditionnement national, le conditionnement socio-économique, etc.... Votre interprétation de la sensation et votre réaction à cette sensation sont lourdement conditionnés, d'abord par le physique, puis par le psychologique.

Troisièmement, la sensation dure ; c'est un événement passager qui prend place, il y a un début et une fin. Supposons que tout soit intact et que vous ayez réagi à une sensation, il y a interprétation. Cette réaction, cette interaction en retour vous laisse un sentiment d'aimer ou ne pas aimer. Ainsi ce qui n'a duré qu'un instant, acquiert une continuité en demeurant dans votre mémoire en tant que plaisir ou souffrance, en tant qu'amour ou haine.

« C'est la terre fertile de toutes les souffrances ».

C'est pourquoi l'étudiant en yoga, explorateur d'une culture alternative, d'un autre mode de vie, n'attache pas une importance indue au théâtre des sensations, au théâtre des impressions reçues, converties en sensation, interprétation, réaction... Il doit continuer, il ira à travers l'orbite limitée du biologique et du psychologique sans y attacher beaucoup d'importance, sans se sentir malheureux ou exalté. Ce qui est nécessaire est accompli.

Si la nécessité est accomplie de façon impersonnelle, non subjective, sans attachement, sans implication, alors la sérénité intérieure sera maintenue.

Mais si chaque expérience, chaque événement est source de sensation pénible ou plaisante, si vos réactions et vos réponses aux autres personnes, si tout cela provoque en vous continuellement des sentiments d'aimer ou de ne pas aimer, tout cela sera emmagasiné dans votre conscience sous forme d'attrance et de rejet. Il y aura ainsi des centaines d'inhibitions qui s'ajouteront chaque jour.

Par conséquent, l'étudiant en yoga satisfera les besoins du niveau biologique scientifiquement, il ne sera pas impliqué psychologiquement dans les régimes, l'habillement, l'environnement. Il satisfait les besoins avec l'austérité d'une approche scientifique. Ce qui est nécessaire est donné au corps sans fierté ni orgueil, il n'y a pas de refus de tout cela car les besoins biologiques sont les mêmes pour toutes les espèces (non humaines). Nous ne pouvons nier d'appartenir au monde matériel, au monde biologique, au monde des créatures : nous sommes des créatures et il y a des besoins du corps qui doivent être satisfaits scientifiquement.

Le yoga, l'essence de la spiritualité, est une science de la vie et du vivant. Quand on en arrive au plan psychologique, les parties conditionnées, l'étudiant en yoga est déjà familiarisé avec cela. Par dharana, dhyâna, pratyahara, il est familiarisé avec les conditionnements intérieurs, les inhibitions, les distorsions, les déséquilibres et cela le rend attentif afin que cela n'interfère pas dans sa réponse aux situations.

S'occuper du domaine psychologique permet de ne pas créer de nouveaux désirs chaque jour. Les besoins biologiques sont limités mais les désirs psychologiques peuvent être sans fin, innombrables et sans limites. L'étudiant en yoga est donc très attentif à ce que son esprit ne crée pas de nouveaux désirs et étende ainsi la sphère du désir. Voyez bien cela.

J'appelle cela une culture alternative car la civilisation actuelle que nous partageons avec le monde entier dit : « Multipliez vos désirs ! » et quand vous multipliez vos désirs, il y en a toujours plus. Vous commencez à en inventer. Est-ce une façon de vivre de développer le champ de vos désirs ?

Le yoga dit exactement le contraire ; il dit de comprendre les besoins, et de les satisfaire de façon scientifique, esthétique, belle et saine. Dans le domaine psychologique, on ne crée pas de besoins car le domaine des besoins devient alors trop compliqué et l'on est incapable de discriminer les désirs créés par l'esprit des besoins du corps. Ils sont tous emmêlés.

De même qu'il y a sept notes en musique, il y a des notes dans le corps, les besoins biologiques, il y a aussi des notes dans le domaine psychologique. Elles ne doivent pas être mélangées.

« Les demandes (psychologiques) nous rendent ambitieux d'acquiescer, d'obtenir, cela stimule ce qui est appelé kama, le désir »

Ne traduisez pas le mot kama de façon non scientifique, il ne fait pas seulement référence à l'instinct sexuel, à la pulsion sexuelle.

Les Upanishads parlent de la création : « Il désira : je suis un, que je fleurisse dans la multitude ».

Le mot kama désigne l'énergie du désir. Dans les derniers vers du cinquième chapitre, nous trouvons cela. Le yogi voyant l'émergence de cet élan de kama, du

désir, la perception nette de cette émergence arrête l'émergence. La pulsion ne devient pas effective car elle a été perçue dès le commencement.

Dans ces vers, nous traitons de l'importance de l'enseignement du yoga car si nous donnons trop d'importance aux sensations conditionnées et limitées et à leur interprétation, que ce soit au niveau biologique ou psychologique, nous les laissons se développer en préférences et préjugés, en attirances et rejets, etc. Ce sera la source de la souffrance.

Bien que j'aimerais être brève, je dois vous parler du mot bhoga. Selon la voie yogique, en référence à la culture védique qui s'est répandue dans cette partie du monde il y a des milliers d'années, bhoga signifie expérience.

Si vous traversez le théâtre du corps, qui demande et à qui vous accordez selon ses besoins, si vous faites cela de la même façon que vous arrosez le jardin, labourez le champ, lavez les vêtements, faites les courses, etc... Si les besoins du corps sont satisfaits sans devenir plaisir ou souffrance, attirance ou rejet, alors : « une telle personne a traversé le théâtre de la naissance et de la mort, du plaisir de la naissance et de la souffrance de la mort. »

On vit et on voit tout en traversant les événements biologiques, sans permettre à l'esprit de créer une expérience (bhoga) du « je fais cette expérience. » L'esprit crée l'expérimentateur, l'expérimentation et le résultat, l'expérience qui est stockée dans la mémoire : « j'ai eu cette expérience... ».

Les gens se mettent en valeur quand ils parlent de leurs expériences. Voyez, les événements prennent place dans la vie, mais c'est le fait du mental de provoquer une expérience à partir de ces événements et de graver plaisir ou souffrance, ou de ne pas créer d'expérience, ni d'expérimentation, ni d'expérimentateur. C'est le nœud de brahmavidya, c'est la différence essentielle entre un yogi et celui qui ne l'est pas.

Un yogi a lui aussi nourriture, vêtement, endroit pour vivre, musique, langage, parole, tout. Mais quand le mouvement intérieur, dans la personne est rendu indépendant, alors que l'un est impliqué, attaché, avec ses préférences et ses refus, inhibé, déséquilibré, l'autre a une équanimité spontanée qui se maintient à travers le mouvement des relations, à travers naissance et mort, à travers aussi les événements tels que les souffrances physiques ou l'angoisse.

Donc le yoga dit qu'il est possible de vivre dans ce monde des objets et de leurs énergies, invitant l'énergie de nos sens et leur interaction sans créer plaisir ou souffrance. La sensation de plaisir ou souffrance, attirance ou rejet est appelée klesha (souffrances) dans les yoga sutras de Patanjali.

Vous savez la spiritualité est la fin de la souffrance psychologique. Si la souffrance psychologique ne s'arrête pas quoique vous ayez fait : mantra yoga, tantra yoga, hatha yoga, quoique ce soit, cela n'a aucune valeur. La vraie

spiritualité c'est la fin de la souffrance psychologique. La douleur physique ne peut être évitée, cela fait partie du jeu, cela fait partie de la vie biologique.

Comprendre que ce qui a un commencement dans le temps et l'espace et ce qui a une fin, ce qui est né des limitations et se meurt dans les conditionnements, tout cela est source de détresse et de souffrance.

Un étudiant en yoga a une approche différente des besoins biologiques et des mouvements de son esprit, les besoins psychologiques. Quand il est confronté à la situation : « la lumière de la compréhension brille comme le soleil dans tout son être. »

Que se passe-t-il quand le soleil brille ? Il n'y a pas d'obscurité. De la même façon, cette compréhension, qui prend place dans la conscience de l'étudiant en yoga, brille comme le soleil. Il n'y a alors pas l'obscurité de l'ignorance, de l'impureté ou du déséquilibre. C'est une vie complètement différente.

« Ceux qui par la purification holistique des niveaux biologique et psychique se sont fermement établis dans l'équanimité, leur présence est dans une paix inébranlable, tranquilles dans leur corps physique, ils ont transcendés la naissance et la mort, le plaisir et la douleur et donc, ils sont libérés. »

Sur cette planète, alors qu'ils sont dans un corps physique, ils ont transcendé le corps, ils l'ont transcendé par la non identification, la non implication, le non attachement. C'est la transcendance.

S'il vous plaît, n'attachons aucun sens mystérieux au mot libération, illumination, transformation et transcendance. Ce sont des termes scientifiques. La spiritualité est une science aussi précise que la physique ou les mathématiques. Il n'y a aucun mystère en cela ni aucune connotation mystique. Ils ont un sens très simple. Vous savez, la spiritualité c'est si simple, il n'y a pas autant de complications que dans les domaines sociaux, économiques ou politiques. C'est un tout organique non structuré, très simple. C'est nous qui compliquons le sujet.

« Ils ont déjà transcendé le drame de la naissance et de la mort, de la douleur et du plaisir, même s'ils sont encore dans leur corps physique, ceux dont la conscience est fermement établie dans l'équanimité spontanée et la purification holistique. »

Belle façon de traiter la question ! Encore un vers.

Douleur et plaisir sont des sensations physiques. La sensation agréable est appelée plaisir et celle qui est désagréable douleur. Cela reste au niveau physique. Si vous vous plantez une épine dans le pied, que vous soyez yogi ou non, cela fait mal. Qu'arrive-t-il ? Un non yogi, une personne qui n'a pas étudié le yoga, en fait tout un problème « l'épine m'a piqué... » C'est la pensée qui enchaîne. Au lieu d'une épine qui pique le pied, je pense que l'épine m'a piqué, je souffre. Voyez comment la douleur du corps, un événement physique est attribué à la personne.

Même quand c'est un évènement plaisant ou agréable qui arrive, le yogi ne crée pas une expérience particulière à partir de cet évènement. Il n'est pas plus excité quand quelque chose de plaisant arrive, qu'il n'est déprimé ou triste lorsque c'est quelque chose de douloureux qui arrive, il n'est ni indifférent ni passif, ni apathique.

Parce qu'il est conscient de l'unité entre le biologique, le psychologique, et le trans-psychologique, il prend cela comme faisant partie du jeu et traverse douleur et plaisir sans s'attarder lorsque c'est passé. Il n'y a pas de continuité.

Le yogi ne souffre pas de mémorisation chronique. Il traverse les évènements sans qu'ils laissent derrière eux de résidus dans la mémoire. S'il n'y a pas de résidus dans la mémoire, les attirances et les rejets ne se développent pas.

« Le rayonnement de la compréhension est comme un soleil dans l'être du yogi ».

Alors les expériences plaisantes ou pénibles ne laissent aucune marque derrière elles. La conscience, bien que dans le corps individuel, est enracinée dans la conscience cosmique. Vivant dans une expression particulière, individuelle de la vie, dans un corps personnifié d'os et de chair, ils sont enracinés dans cette conscience du tout cosmique de la vie.

Question : Quelle est la différence entre conscience et sensibilité ?  
Regardons connaissance, compréhension et conscience.

La sensibilité est cette faculté de ressentir des sensations qui prennent place dans le corps ou qui touchent le corps, vous rendant ainsi apte à réagir à ces sensations. Quand un patient est préparé pour une opération, on lui donne un anesthésique local ou général qui interrompt le lien entre la réception de la sensation et la capacité d'y répondre. Quand le patient sort de l'anesthésie, il commence à avoir mal.

La sensibilité est la capacité de ressentir la douleur ou le plaisir, les sensations agréables ou désagréables.

Mais cette faculté est conditionnée pour que la réaction aux sensations se fasse de façon spécifique. Différentes communautés religieuses en différents endroits entraînent la faculté de réagir aux sensations de façon particulière : une façon hindoue de réagir aux mots, aux gestes, aux situations, aux défis, une façon musulmane, chrétienne, juive, bouddhiste, etc....

Dans les cellules du cerveau, il y a cette capacité à percevoir les sons et les mots. Si le cerveau ne travaille pas, vous pouvez parler en présence d'un tel patient, il ne va ni entendre ni comprendre quoique ce soit. La sensibilité semble être une faculté de recevoir et de répondre. Mais quand la sensibilité en arrive à la réponse, les conditionnements sont lourds. Il y a différents types de réponses pour le même fait, le même défi. Cette énergie est canalisée, moulée, modelée, conditionnée.

Quel est le résultat de ce processus ? Supposons qu'il y ait un groupe de poètes et de personnes comme vous et moi, si l'on récite un poème, les poètes étant très sensibles aux nuances de signification, à la délicatesse de la diction et à la tendresse de l'expression, ils vont apprécier. Leur sensibilité a été canalisée pour ressentir les qualités poétiques de cette composition.

Un musicien qui a étudié la musique classique peut être amené aux larmes à l'écoute d'un raga. Vous et moi allons ressentir un certain plaisir, mais nous n'avons pas été entraîné à percevoir autant les nuances. Malgré tout, le même musicien peut être très cruel avec sa femme, ses enfants, ses employés, il peut être très dur.

Très tendre pour écouter ou réciter de la poésie ou écouter de la musique, mais dans la vie la compassion, la gentillesse, tout disparaît, parce que la sensibilité était canalisée de façon spécifique. Ce n'était pas holistique, cela n'imprégnait pas tout l'être.

Cela s'applique également aux prêcheurs et aux professeurs religieux. Ils vont parler de non dualité, méditation, transformation alors qu'ils nourrissent dans leur esprit la mesquinerie, la jalousie, l'ambition, le désir d'avoir plus de disciples ou de propriétés. Le discours sur la non dualité est absolument dissocié de leur mode de vie dès qu'ils sortent du lieu de la méditation ou de la salle de conférence.

Donc, voyez comment la sensibilité peut être canalisée, compartimentée. Elle sera opérante dans des secteurs exclusifs alors qu'ailleurs elle ne sera pas là.

La conscience est une sensibilité holistique, ce n'est pas structurel, ce n'est pas conditionné, cela ne fait référence à aucune sphère particulière de pensée ou d'activité. La conscience n'est pas spécifique aux objets qui nous entourent, aux sujets avec qui nous avons à faire. C'est comme l'état d'éveil. Lorsque vous vous éveillez c'est tout votre être qui vibre de cette énergie de l'état éveillé. Vous n'êtes pas partiellement éveillé, sinon vous rêvez ou vous n'êtes pas bien.

Ressentez-vous les vibrations de l'état éveillé dans votre corps, quand vous avez assez dormi, que vous quittez votre lit et que vous rencontrez l'aube ? Vous êtes cent pour cent éveillé, pas cinquante. Ainsi l'énergie de cet état éveillé vibre dans chaque cellule, chaque nerf, chaque pore de votre être.

De la même façon, la conscience est une énergie holistique. Ce n'est pas que je suis consciente de la présence de Anna Maria, je suis consciente de sa présence, cela c'est au niveau du mental. La conscience est une énergie qui n'est pas exclusivement mentale, biologique, c'est à la fois biologique, psychologique et trans-psychologique, tout cela à la fois.

La conscience est donc comme l'état éveillé, une énergie qui défie les conditionnements.

Maintenant, si la différence entre conscience et sensibilité est suffisamment claire, regardons connaissance, compréhension et conscience.

Le cerveau est entraîné à percevoir les mots, à les organiser en pensées, à en déduire des théories, etc....Le cerveau est entraîné en tant que scientifique, ingénieur, juriste, professeur, politicien, économiste, le cerveau est entraîné à être cela.

La connaissance est théorique, académique, c'est au niveau verbal et cela a son rôle à jouer. Ainsi, quand quelqu'un est entraîné pour être ingénieur et qu'il travaille comme ingénieur, la connaissance est là mais cela ne lui donne pas la compréhension.

Vous pouvez être à même d'acheter le plus beau mobilier ou les plus beaux articles personnels, si vous avez de l'argent, mais cela ne vous donne pas la sensibilité qui vous permettra de les utiliser de façon décente et saine. Cette sensibilité, qui fait partie de la compréhension de la vie ne peut pas être achetée sur le marché. La connaissance ne peut pas acheter la compréhension.

On peut lire sur la vérité, l'honnêteté, la gentillesse, la responsabilité sociale et néanmoins être sans cœur dans la vie, individuellement et collectivement. La compréhension est une dimension différente.

Vous pouvez être savant, érudit, parler de la connaissance, écrire sur le sujet. Mais vous pouvez aussi ressentir les mots, lorsque vous les lisez ou les entendez, aller au fond des mots et en boire le sens profond, alors les mots ne sont pas mis en mémoire. Vous en avez bu le sens, il y a donc compréhension.

On vous a sans doute conté l'histoire des Pandavas et des Kauravas lorsqu'ils étaient très jeunes, le professeur leur donna des sucreries et leur dit : « allez les manger là où personne ne vous verra. »

Les garçons partirent et revinrent très heureux. « Je suis allé au bord de la rivière, il n'y avait personne...je suis allé derrière un gros arbre, il n'y avait personne... » Mais l'un d'eux n'avait pas mangé les bonbons. « Pourquoi ne les as-tu pas mangés ? » il répondit : « Je n'ai pas trouvé un seul endroit où dieu n'était pas présent. Où que j'aille, je savais qu'il pouvait me voir. Vous nous aviez demandé de trouver un endroit où personne ne pourrait nous voir, un tel endroit n'existe pas. »

Tous les garçons avaient lu que dieu était omnipotent, omniprésent, imprégnant l'univers, ils pouvaient répéter cela mais ils n'en avaient pas compris la signification. Le garçon qui n'a pas mangé les sucreries avait compris la signification. Vous voyez la différence entre savoir et comprendre.

Le savoir peut se réduire à la mémoire, mais la compréhension devient la substance de votre être, vous ne pouvez alors jamais être privé de votre compréhension. Quand la compréhension prend place, alors le parfum de cette compréhension est l'énergie de conscience, exactement comme une fleur, une rose, un lotus ont leur parfum. Vous pouvez faire des fleurs en papier et les pulvériser avec du parfum, elles n'auront toujours pas de vie. L'énergie de

conscience est comme le parfum d'une fleur, la fraîcheur de l'eau ou du vide de l'espace, comme la pureté de la pluie. La conscience ne peut être conditionnée, on ne peut la qualifier ni la modifier.

La science du raja yoga nous aide à grandir dans cette conscience. On commence avec le contrôle de soi, purifiant tout d'abord la partie grossière du corps par les âsanas, nous débarrassant des toxines contenues dans les muscles, les glandes et le système nerveux. Par le prânâyâma, on oxygène tout le flux sanguin et l'on purifie ainsi le sang et le rythme de la respiration. En retirant l'attention des objets des sens, on éduque la sensibilité à une certaine modération spontanée dans laquelle il n'y a ni suppression, ni répression. Par la concentration on développe et enrichit la capacité de recevoir, de contenir, de porter et de concentrer notre énergie sur un point quand cela est nécessaire, aiguisant notre réceptivité. Et par la méditation on transcende tout cela.

Le yoga n'est pas une discipline creuse, ce n'est pas un rituel. C'est une éducation à la purification holistique. Dans cet état de purification, l'énergie de l'intelligence, l'énergie de conscience se trouve activée, mobilisée. Nous abordons la science de la vie et de l'art de vivre. Le yoga est l'essence des Vedas et des Upanishads.

Pourquoi la conscience est-elle le centre de la quête ? C'est une très belle orientation. Il y a ici un micro et un certain nombre d'objets placés en un lieu et un temps particulier. Vous pouvez les toucher de vos mains, les voir de vos yeux et les connaître avec votre cerveau.

Ce qui est particulier, individualisé, a une identité séparée, peut être temporairement et cela vous donne une sensation, vous pouvez l'attraper cérébralement, psychologiquement, avec l'aide des mots.

Comment touchez-vous le vide de l'espace ? Dans cette pièce, il y a le vide de l'espace. Quelle est sa couleur, pas de couleur. Est-ce que l'espace a la forme de la pièce ? L'espace n'a ni forme, ni couleur, ni identité. Il imprègne. Tout ce qui imprègne, comme l'espace, tout ce qui imprègne la totalité du cosmos, vous ne pouvez le connaître avec l'aide des mots.

Nous disons réellement que vous ne pouvez le saisir avec les organes des sens, pas plus qu'avec une quelconque verbalisation. Donc le mental et la parole s'en retournent sans l'avoir touché car notre langage est né de la dualité, les mots sont nés de la dualité, les mots ne peuvent toucher le tout. Vous ne pouvez le voir, vous ne pouvez le décrire, vous ne pouvez le définir et c'est pourquoi nous pouvons dire que la réalité de la vie est un mystère. Ainsi, si on ne peut l'atteindre avec le corps physique, pas plus qu'avec la structure psychologique qu'est la pensée, que faisons-nous ?

Nous permettons au corps d'arrêter ses mouvements, nous permettons au mental et aux pensées de devenir inactifs, ainsi nous devenons le vide qui était

contenu en nous. Les pensées ne bougent pas, les idées non plus, les sons ne bougent plus, il n'y a plus de pression sur le système nerveux, aucune tension, rien. C'est réellement une relaxation. Le silence est relaxation totale. Parce que le corps et le mental sont inadaptés à contacter la réalité, nous leurs permettons d'aller dans la non action.

Dans ce silence, dans cette solution de continuité des mouvements physiques et psychiques, les mouvements conditionnés et limités, le tout se révèle lui-même, inconditionné. La sensibilité le sent, on en prend conscience, il y a conscience de l'illimité.

Quand vous êtes avec vos enfants et qu'un enfant vous sourit, la joie que vous ressentez par ce sourire, le contact entre le sourire et vous, vous le percevez, votre sensibilité le perçoit, joie indescriptible car l'amour est une énergie qui peut être ressentie et qui engendre la conscience. L'amour est beauté, entièreté. Ainsi l'immesurable, l'innommable, le divin, ce qui est né de lui-même, le brahman, l'ultime réalité, se trouve contacté simplement par cette énergie de conscience qui n'a pas de centre.

L'ego, le je, le moi est devenu non actif dans le silence et la méditation. Il n'y a pas de centre, mais tout l'être vibre avec cette énergie et ces vibrations. La conscience perçoit le contact du tout, le contact du divin.

Nous avons vu que ceux dont la conscience est éveillée à chaque instant et dont tous les mouvements s'enracinent dans la conscience de la réalité qui imprègne tout, de ceux-là la conscience n'est pas corrompue par le sens de l'ego, du moi, elle n'est pas polluée par cela.

Vous restez donc dans le monde, au niveau biologique vous êtes rapide, alerte, sensible et vous répondez à l'aide de vos sens. Psychologiquement, vous êtes vigilant, compétent, le cerveau a été éduqué pour gérer la connaissance et l'expérience, vous gérez, vous ne permettez aucun désordre ni disharmonie, aucun chaos, vous ne permettez pas aux pensées de vous envahir de façon chaotique, aux émotions de devenir anarchiques, vous gérez tout cela avec ordre et harmonie.

Ainsi la précision au niveau biologique, l'harmonie au niveau psychologique et l'énergie de conscience au niveau trans-psychologique, les trois ensembles débouchent sur une vie paisible dans le corps.

Ils ont conquis ou ont dépassé la douleur de la naissance et de la mort, ceux dont la conscience est fermement établie dans l'équanimité. L'état d'équanimité est l'essence du yoga. Et quand l'équanimité est dans la conscience, les sens peuvent faire leur travail intelligemment, avec beauté, art, esthétiquement ; cette personne vit dans le corps mais en fait elle demeure dans l'ultime brahman, l'ultime réalité. Parce que vous demeurez là où est votre conscience.

Vous pouvez ne pas être familiarisés avec les langues indiennes et les chants dévotionnels mais les jeunes femmes des familles de bergers de Mathura, où

*Krishna* vécut, avaient l'habitude de dire qu'il ne leur était pas nécessaire de s'asseoir et de fermer les yeux, qu'il ne leur était pas nécessaire de quitter leurs responsabilités domestiques et de courir vers *Krishna* lorsqu'il jouait de la flûte sur les rives de la rivière Jamuna, il leur suffisait d'être ici, les yeux ouverts, pour le voir, car elles l'avaient reçu dans leur conscience.

Ces femmes illettrées disaient : « C'est un état de samadhi spontané dans lequel nous vivons. Nous travaillons sur le plan physique, nous bougeons sur le plan psychologique, mais notre conscience est enracinée en *Krishna*. Nous ne savons donc pas ce qu'est l'esclavage, pas plus que la libération. »

La littérature en langues indiennes est pleine de récits de vies d'hommes et de femmes jeunes ou vieux, lettrés ou illettrés qui ont vécu dans cet état de conscience sans fonder de temples, sans en faire toute une histoire, vivant cela comme un simple et naturel achèvement de la croissance humaine.

La sensibilité, c'est cette faculté qui peut être canalisée, entraînée, compartimentée, conditionnée. La conscience est cette énergie omni pénétrante qui ne peut être conditionnée, canalisée ou compartimentée. C'est le mouvement de votre intégralité.

La gîta est devenue une source éternelle de sagesse pour les êtres humains qui s'intéressent à la perception de la nature de l'ultime réalité et à la compréhension de la relation de cette ultime réalité avec leur propre vie. Ecrite comme un poème, elle a plus de force qu'en prose. Etant écrite sous forme d'un dialogue, elle est beaucoup plus grave qu'un traité philosophique ou une thèse. Sa façon d'aborder les thèmes dans chaque chapitre n'est pas seulement logiquement parfaite mais se vérifie individuellement et collectivement.

Il ne peut y avoir de culture de l'harmonie et de l'ordre sans que l'être humain soit éduqué dans un comportement de coopération avec lui-même et avec les autres. Ainsi la gîta explore une culture alternative de l'ordre et de l'harmonie et nous éduque dans une psychologie de coopération avec le physique, le psychologique et le trans-psychologique. Elle nous éduque à une purification holistique qui est l'essence du raja yoga. Elle nous conduit sur le chemin d'une béatitude née et maintenue spontanément, c'est la conséquence de la communion.

Vasudeva fit référence au fondement du hatha yoga aussi bien que du raja yoga. Nous avons vu que la sensation de plaisir et l'expérience de la douleur, résultant du contact avec les objets sont la source de la détresse et de la souffrance.

*Krishna* dit au chapitre 5, verset 25 :

« Minimisez le contact avec le monde extérieur, matériel et psychologique, en restreignant le contact avec l'extérieur. Equilibrez et calmez le regard que vous avez par vos yeux en vous concentrant sur le point entre vos sourcils... ».

Premièrement, refrenez le contact avec le monde extérieur, deuxièmement, calmez la vue et se concentrer sur le point entre les sourcils. Troisièmement,

équilibrez et harmonisez le mouvement de l'inspire et de l'expire et ainsi l'étudiant en yoga entre en méditation et croît dans un état de renonciation (sannyasa).

Ce verset 27 traite de l'aspect physique, de la croissance, de l'harmonie et le verset 28 traite de la qualité de conscience.

Le mouvement du flot de la pensée dans la structure mentale est quelque chose dont nous sommes dépendants. Nous voulons les pensées, les souhaits, les désirs, les idées qui sont en nous ; nous voulons agir sur les choses extérieures à nous ou bien nous aimons que l'extérieur agisse sur nos pensées, nos idées etc. Nous sommes dans l'attente de ce contact et de cette interaction. Il y a un souhait, un désir de faire quelque chose à l'extérieur, vers une chose ou un individu, ou bien que l'extérieur nous fasse quelque chose. L'agrément ou le désagrément avec lesquels joue notre esprit est quelque chose dont nous sommes très dépendants.

La peste de la civilisation moderne est cette dépendance au mouvement de la pensée et à la verbalisation. On peut vivre sans cela. On ressent un vide de la vie, quelque chose qui manque, tant que cette interaction entre l'extérieur et l'intérieur a lieu, non seulement physiquement mais aussi psychologiquement. Il faut y renoncer.

Le verset 28 dit : « Fixes ton attention sur le point entre les sourcils, harmonises l'inspire et l'expire, réduis le contact avec le monde extérieur. Mais aussi renonces à la dépendance du mouvement du mental, des mots et des idées dans ta conscience, à la dépendance de ton mouvement vers les choses ou des choses vers toi. » On doit renoncer à cette interaction, à cette dépendance.

La dépendance au rassurant ou à l'inquiétant, à l'agréable ou au désagréable, ce jeu de l'esprit, cette activité incessante de la structure mentale, cela peut s'arrêter ou non. Mais la dépendance doit s'arrêter. Votre implication psychologique dans tout cela, vous devez y renoncer complètement.

Si vous n'êtes pas psychologiquement impliqué dans tout cela, si vous ne cherchez pas à supprimer, refouler, contrôler, changer ou améliorer tout cela, si vous ne vous affairez pas autour de ce flux du mental pour y faire quelque chose, si vous renoncez à toute implication, à tout attachement, à toute dépendance, alors seulement s'ouvre le chemin du yoga. Voici brièvement la signification de ces versets 27 et 28. Le chapitre 6 qui traite du dhyâna yoga est un commentaire minutieux de ces deux vers.

Nous devons tenir compte du fait que nous sommes des créatures multi-dimensionnelles et donc, l'ordre et l'harmonie doivent être envisagés simultanément aux niveaux physique et psychologique. Dans un vers *Krishna* envisage le physique, dans le suivant le psychologique et dans le troisième il nous amène au trans-psychologique. C'est quelque chose de très beau dans ces chapitres de la gîta.