

CHAPITRE VI

LE YOGA DE LA MÉDITATION

Le chapitre 6 traite de cette sobriété holistique de vos structures physique et psychologique, le corps et la psyché ensemble, le corps et l'esprit. L'éducation de soi-même en yoga passe par la modération physique et psychique simultanément, ces deux niveaux entrent en coopération l'un avec l'autre, en harmonie. Ne les montez pas l'un contre l'autre, ne pensez pas qu'il y ait une dichotomie, une opposition, une sorte de conflit constant entre les deux. Ainsi commence le sixième chapitre.

Krisna lui-même était un maître de maison, *Arjuna* aussi, et la plupart d'entre nous avons une maison, une famille, un travail, et des tas de choses à faire. Nous vivons en société. La plupart des êtres humains nés et élevés dans une société, vivent et meurent dans la société. Ils ne partent pas dans une grotte en montagne, ne s'isolent pas de la vie sociale et de leurs responsabilités domestiques.

Si vous tenez une maison (c'est-à-dire que vous vivez dans une maison, marié ou seul cela ne fait aucune différence), parce que vous vivez en société, vous avez un travail, quelque chose à faire, la société attend un certain nombre de choses de vous et vous attendez certaines choses de la société. Ainsi il y a une relation entre les individus et leur environnement matériel et social.

Pour un maître de maison, le rôle social que la personne a accepté, les actions (*karma*) que la personne est sensée accomplir constituent la signification du yoga. Le *Karma* n'est pas l'esclavage. Vous devez accomplir les actions en fonction de vos possibilités, talents, intelligence, en fonction de votre rôle, tout cela est de votre responsabilité. Pour les assumer, vous devez agir.

L'action (*karma*) est en fait l'expression de votre relation avec la société en fonction de vos dons, de votre situation, en fonction de vos choix. Votre façon de vivre vous impose certaines actions. Vous vivez dans une ville ou un village, vous travaillez comme fermier ou professeur, vous êtes marié ou seul, vos actions sont appelées *vihita karma*, ce *karma* qui est inévitable, vous ne pouvez lui échapper.

Par exemple, votre amie Vimala fut éduquée à l'école, au lycée, à l'université où elle étudia la psychologie, la philosophie, la métaphysique, la logique, et l'éthique. Etant née en Inde, ayant vécu avec les disciples du Mahatma Gandhi, ayant parcouru toute l'Inde et une grande partie du monde, quelle est sa responsabilité ? Partager tout ce que la vie a réveillé en elle. Cela ne doit pas être bloqué dans ce corps, mais cela doit circuler. Quand elle voyageait, elle donnait des causeries, quand elle est assise ici et partage avec vous, elle n'oblige personne, elle permet juste à ce qui lui a été donné, à ce que la société lui a transmis de continuer chez les autres. C'est le *vihita karma*, inévitable, vous ne pouvez y

échapper. Si elle dit je ne veux pas le faire, alors elle bloque le mouvement de la compréhension cosmique. Voyez-vous comment vient le *vihita karma* ?

Si vous êtes marié et élevez une famille, alors fonctionnez en tant que femme, mari, père, mère aidant les enfants à grandir, tout cela est votre *sadhana* spirituelle. Ces actions (*vihira karma*), ne sont pas un esclavage, elles sont inévitables et elles sont le chemin de votre libération. Les actes, ce *karma*, est pour un maître de maison la voie de la libération.

Krishna insiste sur quelque chose de très beau : une fois que vous êtes établi dans l'état de yoga, cette sérénité inébranlable, cette paix innée et cette bénédiction spontanée, alors la suspension de l'action se fait d'elle-même. Vous n'avez pas à renoncer à l'action, vous n'avez rien à abandonner, rien à fuir, vous n'avez à vous échapper d'aucune action.

La suspension ou le ralentissement de la vitesse des activités, la fréquence juste, le temps nécessaire, leur vitesse, tout cela s'établit de lui-même. Quand la conscience est établie dans la paix et la félicité intérieure, dans la clarté de la compréhension, alors tout le champ de l'action et des relations se rétrécit de lui-même, diminue de lui-même. C'est la loi de la Vie.

Avant de t'asseoir et de fixer ton regard entre tes sourcils, avant de contrôler ton souffle et de réduire les contacts avec l'extérieur, vois clairement que *karma* n'est pas un obstacle sur ton chemin. Chaque *karma* est une voie. Les actions qui sont sur votre route, les responsabilités qui vous incombent, sont quelque part de votre fait. Vous en êtes à l'origine d'une façon ou d'une autre. Le seul bénéfique que vous puissiez en tirer c'est de ne pas les fuir, mais de les assumer.

Un maître de maison doit se purifier à travers les actes physiques et les relations psychologiques. Voyez-vous à quel point est importante la proposition que *Vasudeva* fait à *Arjuna* ?

Voyez maintenant comment l'action extérieure, physique, devient-elle voie de libération, voie de yoga, voie de renoncement ? En la faisant parce qu'elle doit être faite, sans y ajouter aucune motivation subjective. Vous la faite comme elle doit être faite, elle fait partie de la vie.

Si vous faites quelque chose pour faire plaisir à votre femme, votre mari ou vos enfants, afin de vous assurer de leur intérêt pour vous, alors vous avez ajouté votre propre motivation à la responsabilité sans choix qui vous incombait. Cette action aurait pu être une voie de libération si vous n'y aviez ajouté votre propre envie de vous assurer de la bienveillance : « je te fais plaisir pour que tu ne me quittes pas... » Vous voyez ! Des motivations sont ajoutées au *karma*, et ces motivations deviennent source d'esclavage dit la Gîta.

Aucun acte par lui-même ne vous enchaîne, c'est un moyen de vous purifier, physiquement et psychologiquement, un moyen d'éliminer les déséquilibres, d'exprimer vos énergies. Si vous y ajoutez vos motivations de peur, de couardise,

alors vous avez gâché la véritable nature de l'action. Elle ne peut plus alors être voie de yoga ou de renoncement.

Donc, n'ajoutez aucune motivation au travail inévitable qui vous incombe, aux responsabilités inéluctables qui sont sur votre chemin. Acceptez-les. A partir du moment où vous avez 21 ans et que vous savez de quoi il s'agit, si vous acceptez un certain mode de vie, un certain nombre de choses en découle et vous les acceptez indirectement. Il n'y a pas à y ajouter de motivations.

Deuxièmement ne créez pas de tension en espérant récolter pour vous-même les fruits de l'action. Vous êtes l'agent à travers lequel le *karma* est accompli, c'est à travers vous que l'Intelligence cosmique s'accomplit, vous êtes limité à faire votre part en tant qu'agent physique et psychologique, quel que soit le résultat de l'action. Vous prenez ainsi votre part de grandeur et de dignité, que ce soit une réussite ou un échec, vous prenez votre part.

N'anticipez pas, n'attendez pas le fruit. N'essayez pas de modifier vos comportements afin d'obtenir un résultat particulier. Pas de souci, pas d'inquiétude, pas de manipulation en vue de résultats particuliers et pas de motivation subjective ajoutée à la responsabilité inévitable, incontournable, qui incombe au fait que vous viviez en société physiquement et psychologiquement.

Vous faites ce qui doit être fait sans dépendre psychologiquement du fruit de l'action. Si nous attendons un résultat et que nous essayons de manœuvrer afin de produire le résultat escompté, alors, encore une fois, l'interaction entre le cosmos et moi-même a été polluée par l'attente, les manœuvres, la manipulation, l'anxiété et le souci. Vous avez fait ce que vous pouvez un point c'est tout.

Nous parlons d'une culture alternative de l'ordre et de l'harmonie au plan physique, de la coopération au plan psychologique, ainsi y a-t-il de l'amour et de la compassion au niveau trans-psychologique. C'est un chemin de vie, une nouvelle culture.

La culture d'aujourd'hui est celle de la confrontation, du désordre, du chaos. La société produit des êtres asociaux avec son système éducatif, ses temples, ses églises, ses synagogues et tout ce que vous avez. C'est une culture de la confrontation, de la revendication, de l'agression et de la violence.

Ici, dans cette partie du monde, la possibilité d'une culture alternative, d'un chemin de vie alternatif, d'une psychologie alternative pour la race humaine a enfin été perçue et exprimée. Cela n'a pas été vécu. Les Indiens n'ont pas rendu justice à leur héritage. Individuellement, ils ont été et sont encore fidèles aux enseignements des Veda, des Upanishad, de la Gîta, etc. mais collectivement, en tant que société, les Indiens ont trahi leur héritage si je peux dire.

Premièrement, le *karma* est une voie de libération grâce au yoga et au renoncement. Si vous n'ajoutez pas vos motivations, attentes ou manipulations, alors vous pouvez faire votre *karma*, ce qui est nécessaire de faire, au niveau

physique et psychologique et commencer à vous éduquer vous-même. Ce que vous faites dix ou douze heures par jour est aussi important que ce que vous faites dans le cours de yoga. Si, dans votre façon d'être, vous n'harmonisez pas ces deux moments, alors il y aura deux dimensions séparées qui coexisteront. L'une n'aura pas d'impact sur l'autre, un excellent professeur de yoga peut ne pas être un excellent être humain, il peut ne pas avoir éveillé les énergies d'amour et de compassion, les énergies de paix et de méditation dans sa vie. Quand un maître de maison a fait ce qu'il devait, alors il peut entreprendre une éducation physique.

Trouver un endroit tranquille et le nettoyer, c'est la toute première étape. Le lieu doit être propre et pur. Quand vous nettoyez un endroit, si vous y ajoutez votre affection, alors l'endroit devient pur. Il y a une différence entre la propreté et la pureté. La pureté c'est quelque chose dans votre attitude, votre démarche. Votre état de conscience, la qualité de conscience avec laquelle vous agissez, tout cela confère de la pureté à la propreté. Sinon, ce lieu peut être cliniquement propre et néanmoins impur. La propreté est sur le plan physique et la pureté est cette qualité de conscience que vous associez à l'action physique, la tendresse de l'affection, la tendresse de l'attention. Vous savez, on peut travailler physiquement sans cœur, durement, vous pouvez être d'une efficacité sans pitié. Vous aurez alors permis à votre conscience d'être polluée par les déséquilibres et les impuretés.

La Gîta dit « Trouve un endroit, une pièce, quelque lieu et nettoie avec amour. Selon que ce lieu est dans les montagnes ou dans la plaine, prépare-toi un siège ». La Gîta parle d'un siège d'herbes sèches, couvert d'un linge en coton si le climat est chaud, en laine si le climat est froid. De quoi parlaient-ils il y a cinq mille ans ?

Bien sûr, nettoyer intérieurement le corps et le baigner correctement. Porter des vêtements qui ne sont pas trop étroits afin que le corps se sente à l'aise. Alors s'asseoir là en ce lieu propre et pur où vous avez préparé ce joli siège doux. Pas sur un sol de ciment ou de béton (ça c'est Vimala qui l'ajoute) en ce cas c'est préférable d'avoir un plancher de bois et là-dessus préparer un siège. Le siège doit être assez haut.

Vous ne devez pas être sollicités pour quelques temps. S'il y a quelque travail en attente, alors il y a une tension nerveuse : « j'ai à faire ceci et cela... préparer le repas, nettoyer le plancher, envoyer les enfants à l'école. » Trouver un moment où vous disposez au moins d'une heure et demie. La gîta et les Upanishads parlent de deux heures et demi mais c'est trop long dans le monde moderne. Les gens peuvent difficilement disposer de deux heures et demi d'affilé ou ils peuvent être totalement relaxés. Programmez un moment pour votre auto éducation où vous puissiez être totalement relaxés.

La colonne est érigée, le corps et le cou droit et tranquille. La position doit vous permettre de vous sentir confortable. S'installer dans cette attitude. Aider le corps à s'installer en regardant le souffle pendant deux minutes. Quand le souffle est rythmé, lorsqu'il ne saute plus, ne tremble plus, ne varie plus, alors cela signifie que le corps s'est installé dans la posture.

Quand cela est fait, cela prend du temps d'éduquer le corps à rester tranquille, droit et en même temps relaxé (s'il n'est pas éduqué, il devient rigide au lieu d'être tranquille) alors fermez les yeux. Si on les ferme trop dur, alors les nerfs optiques sont contraints par la rigidité du mouvement. Le mouvement ou le non mouvement doivent être abordés de façon très détendue.

Pas de contrainte, de pression ou de tension dans aucune partie du corps, pas de pression non plus sur la respiration. Quand cela est fait, alors fermer les yeux de façon détendue, alors la relation avec l'extérieur est close. Quand vous fermez les yeux, vous rompez presque le contact avec l'espace extérieur, les objets qui sont autour, et cette coupure avec les objets extérieurs est une première condition.

Parce que si les yeux sont ouverts, la vue va vers les objets et la perception des objets éveille son nom. C'est extrêmement difficile de séparer la perception de la connaissance d'un objet. C'est pratiquement impossible de séparer la perception de l'identification de la couleur que vous aimez ou n'aimez pas. Le système neurologique réagit à la perception de la couleur agréable ou désagréable. Vous ne vous dites pas j'aime ou je n'aime pas mais la cognition favorable ou défavorable a déjà influencé l'état nerveux et les médiateurs chimiques.

C'est un organisme extrêmement délicat que nous avons, bien plus délicat que les appareils de haute technologie d'aujourd'hui. Vous percevez la couleur. L'attrance et le rejet, non verbalisé, ont déjà influencé notre système. C'est cela qui arrive. La mémoire est sans repos, elle ramène des associations d'idées et d'évènements qui ont eu lieu précédemment.

Ne les acceptez pas, dit la Gîta, coupez le contact entre l'intérieur et l'extérieur de façon non violente. Vous n'avez pas à quitter votre maison pour trouver quelque endroit reclus. Quand vous fermez les yeux, vous êtes dans une grotte, ainsi le contact est coupé.

Vous avez fermé les yeux et vous vous abstenez de toute verbalisation, de toute parole, c'est la deuxième étape. La verbalisation extérieure et la verbalisation intérieure, inaudible, qui est la source de la pensée. Cela doit être contenu.

Regardez le souffle qui voyage dans le corps, ses mouvements d'entrée et de sortie à travers les narines, regardez cela. S'abstenir de toute parole et fermer les yeux est une aide pour centrer notre attention sur les mouvements d'entrée et de sortie du souffle, alors notre attention devient posée.

Maintenez l'attention vers le haut, entre les deux sourcils. La cavité entre les deux sourcils est un centre nerveux incroyablement important.

Les nerfs optiques, auditifs et tous ceux qui sont reliés à l'odorat, à la parole et peut-être à tous les points importants du plaisir et de la douleur, les points de l'équilibre dans le cerveau, toute cette matière grise dans la tête contient d'innombrables cellules, tous ces nerfs convergent dans la cavité entre les deux sourcils.

Il y a une cavité au sommet de la tête, une entre les deux sourcils, une autre à la base du cou, là où la moelle épinière rejoint le cervelet, une entre les poumons et le cœur, une autre encore au niveau du nombril, entre les organes de reproduction et la base de la colonne vertébrale. Ce sont tous des centres nerveux importants. Ces cavités, ayant de l'espace, du vide, contiennent de nombreuses énergies, qui ne sont pas canalisées, ni façonnées, ni conditionnées.

Ce sont non seulement les sept chakras qui sont importants, mais aussi ces cavités, là où les nerfs et les artères convergent et se rejoignent, ce sont des lieux importants physiquement et psychologiquement dans notre vie.

Si l'attention et la perception ont été concentrés de façon soutenue sur l'inspiration et l'expiration, laissez l'inspire et l'expire, concentrez-vous sur *kumbhaka* (la rétention du souffle entre l'inspire et l'expire), donc vous inspirez, vous reprenez et puis vous expirez.

Maintenant, nous parlons de *dhyâna* (la méditation), de votre préparation pour cela. Ce sont les conditions préalables à l'état de méditation. Maintenez votre attention sur l'inspire et l'expire puis essayez de la porter sur l'intervalle entre les deux, retenant le souffle intérieurement et portez également votre attention sur l'expire. Vous êtes alors allés plus loin.

D'abord vous avez dirigé votre attention sur la parole et vous vous êtes abstenus, vous avez fermé les yeux et vous vous êtes retiré du contact visuel, puis vous vous êtes concentrés sur le processus du souffle invisible mais audible. Alors, vous avez porté votre attention du mouvement vers l'intervalle, le silence entre les respirations. Et cette concentration sur l'intervalle entre l'expire et l'inspire vous aidera à faire un saut vers le haut, sur le point situé entre les deux sourcils. Vous vous êtes élevé grâce à *kumbhaka* et maintenant vous maintenez votre attention, vos énergies, votre concentration sur la cavité entre les deux sourcils.

Nous nous sommes occupés du physique. Nous nous sommes occupés du psychisme, comment voir l'action, le *karma*, comme un moyen de libération, comment voir la suspension du *karma* après l'état de yoga comme une conséquence naturelle et non comme un acte volontaire. Nous avons regardé l'aspect physique. Maintenant combinons les deux.

N'agissez pas sous l'emprise d'aucune motivation subjective quand vous faites ce qui doit être fait, ce qui est inévitable, ce à quoi on ne peut échapper. N'anticipez pas, n'attendez pas de résultat particulier, personnel, pour vous-mêmes, comme vous êtes libre d'une implication psychologique dans le résultat de l'action.

S'il vous plaît, tant que vous concentrez vos énergies, tant que vous êtes assis, ne créez pas la tension d'une attente du genre : « comme je m'assois dans cette posture tant de temps, si je concentre mon attention et applique la concentration sur cela, cela m'arrivera, certains pouvoirs vont se réveiller en moi... »

Si vous créez un monde intérieur d'attente, du côté de l'occulte et du transcendantal, alors vous avez tout loupé. Ce ne sera pas de l'éducation, ce sera de la manipulation. Comme dans un cirque, vous manipulez, c'est une sorte de gymnastique psychique. Le Yoga n'est pas une gymnastique psychique, ce n'est pas une gymnastique physique ou psychique, c'est quelque chose de beaucoup plus sacré. C'est explorer une nouvelle dimension de conscience, une nouvelle dimension de la vie elle-même, une nouvelle dimension des énergies non conditionnées.

Quand on s'assoit dans la posture, on fixe le regard, on rassemble les énergies, il n'y a pas la tension liée aux attentes, il n'y a pas de désirs, même non verbalisés, d'un résultat du type « je deviendrai ceci ou cela, un professeur de yoga, je surpasserai les autres, et ceci et cela m'arrivera... »

L'esprit fait des farces dans tout ce que vous faites. Vous quittez votre maison et vous voulez visiter un lieu sacré ; alors que vous êtes dans le train, l'esprit commence à jouer ; si vous allez dans un lieu sacré, un temple ou si vous pratiquez des postures de yoga, l'esprit veut s'approprier quelque chose pour lui-même. Vous voyez le flot des pensées, vous voyez le mouvement des pensées, l'esprit se sent sécurisé quand il lui arrive quelque chose ou quand il fait quelque chose avec d'autres.

Mais nous ne devons pas être impliqués, attachés, dépendants de ce piège du mouvement des pensées. Si vous faites tout cela et si le mouvement des pensées continue, voulant « manipuler » de façon très subtile, il peut utiliser la violence contre lui-même. Alors l'attitude de non dépendance du mouvement des pensées doit être quelque chose qui coule avec vous comme un courant sous-marin. Cela doit accompagner l'étudiant en yoga dans tout ce qu'il fait. Mais si cela est dissocié de ce qu'il fait, alors ce sera uniquement une gymnastique physique. Tout doit être pour la purification holistique, c'est cela l'éducation. L'éducation est purification holistique.

Laissez-moi ajouter maintenant une petite remarque amicale s'écartant légèrement des versets. Nous sommes habitués à l'agitation constante, à l'agitation cérébrale. La nervosité psychologique se reflète toujours dans nos

yeux. C'est très difficile pour les gens de garder leurs yeux stables. Regardez le mouvement de vos propres yeux, à cause du mouvement chimique, des perturbations chimiques, des émotions, des sentiments, des réactions, des espoirs ; ils bougent si rapidement à l'intérieur de vous-mêmes que les perturbations de l'équilibre chimique, les déséquilibres chimiques, se reflètent dans les yeux.

Les yeux continuent à sautiller d'une chose à une autre, même quand on parle ou quand on écoute. Très peu de personne, une parmi des milliers, ont le regard stable. La stabilité du regard arrive par la concentration, quand une personne apprend la concentration, alors le regard est stable.

Quand les gens dorment, parce que leur esprit n'est pas stable, leur organe cérébral n'est pas stable ni relaxé, ils voient des rêves. Et pour ceux qui voient des rêves, le mouvement à l'intérieur des paupières continue. Demandez à n'importe quel médecin d'analyser son sommeil.

Quand vous dormez, de la nervosité de l'organe cérébral résulte le processus du rêve, la conscience rêve. Ce n'est pas un état naturel. Rester réveillé et rester endormi sont deux états normaux dans la vie, mais rêver est quelque chose que le genre humain a rajouté, c'est une dimension greffée, pas une dimension naturelle. Le regard des personnes qui rêvent n'est pas stable.

Pourquoi mentionnai-je cela ? Nous sommes tellement habitués à cette nervosité cérébrale, à ce déséquilibre chimique, que quand nous essayons de concentrer le regard sur le point entre les deux sourcils, nous sentons des tensions à l'intérieur en quelques secondes.

Certaines personnes commencent à se sentir étourdies en quelques minutes, parce que la stabilité agit immédiatement sur le système chimique. Cela agit sur le climat du système nerveux. Celui qui est habitué à une constante nervosité, dans l'attente constante de ce qui entre ou de ce qui s'exprime vers de lui-même vers l'extérieur, ressent cette stabilité comme austère.

Alors les gens qui méditent sur le point entre les deux sourcils ajoutent beaucoup de complications. L'instabilité leur est devenue naturelle, alors la stabilité leur fait croire qu'ils sont anormaux, ils se sentent étourdis, ils le ressentent comme une contrainte, ils se sentent lourds dans leur tête. Certaines personnes que j'ai vues vomissent, elles ne peuvent pas tenir. Si une personne est bavarde et qu'on lui demande d'observer le silence verbal même pour quelques jours, la personne se sent affamée de mots.

En tant qu'amie, parce que vous êtes des professeurs de yoga, je voulais vous signaler que cela arrive. C'est pourquoi généralement les gens ne prescrivent pas cette concentration du regard tenu entre les deux sourcils, mais ce chapitre le mentionne. La fin du cinquième chapitre et le début du sixième chapitre mentionne cela vivement et il était de ma responsabilité de vous expliquer tous les aspects aussi bien que leurs implications.

Il n'y a rien d'effrayant en cela, mais l'agitation est là et la stabilité devient un problème. Le silence devient un problème pour les gens. Si l'esprit bouge, ils sont heureux, ils sont à l'aise, ils jouent intérieurement avec les pensées, les idées, les mots. Ils s'assoient tranquillement, et il n'y a rien pour s'accrocher, pas même un mot, pas même un son à cramponner, alors leur esprit se sent orphelin, soit cela vous rend somnolent, soit cela vous rend nerveux et apeuré.

Si on n'est pas étudiant en yoga, cette renonciation complète au mouvement des pensées est très douloureuse, ô *Arjuna*. Mais ceux qui étudient la science du yoga trouveront que la méditation vient après toute renonciation. La méditation est une renonciation à toute implication psychologique et à tout attachement dans le mouvement des relations, dans le mouvement de l'action.

Dans les 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} chapitres, *Krishna* a mentionné cela. Et la cavité, quelle que soit la cavité que vous choisissiez pour concentrer vos énergies, elle ne vous donne aucun support, il n'y a rien à quoi s'accrocher et vous vous sentez comme si vous vous étiez écartés de l'orbite terrestre. Vous êtes quelque part soudainement en apesanteur. Se libérer du mouvement des pensées crée une illusion d'apesanteur, vous vous sentez comme si vous vous étiez éloignés de la terre. Les gens sont assis sur leurs sièges et ils se sentent comme s'ils avaient été soulevés dans le vide de l'espace. Alors beaucoup de choses arrivent avec cet avènement de la stabilité, si et quand cela arrive.

Ces cours ont lieu en vue d'aider les professeurs de *hatha yoga*. Sinon la Gîta a été étudiée par différents érudits dans des perspectives différentes. Shankara acharya a interprété l'intégralité de la Gîta comme la science du *sannyasa* (la renonciation). Vous seriez surpris du fait qu'il y a 25 ou 30 ans, les femmes n'étaient pas supposées étudier la Gîta ou réciter la Gîta. C'était uniquement pour les rennonçants. Les maîtres de maison n'étaient pas encouragés à étudier la Gîta en Inde, parce qu'on craignait qu'ils ne se désintéressent de leur vie familiale.

Comme avec les Vedas et les Upanishads, il y a différentes interprétations : Shankara sur *l'advaita* ou non-dualité, Ramanuja sur la non-dualité qualifiée etc. De la même manière, la Gîta a aussi été interprété. Pour certain l'action et le *karma yoga* était le cœur de toute la Gîta. Le Mahatma Gandhi enseignait la Gîta comme l'enseignement du non attachement, d'autres y ont trouvé le *bhakti yoga*, le yoga de la dévotion.

Hier nous nous sommes interrogés sur le regard tourné vers l'intérieur, en fermant les yeux. Maintenant, nous allons plus loin en fixant le regard, les yeux ni fermés, ni complètement ouverts, à moitié ouverts, à moitié fermés, ne regardant rien à l'extérieur. Regardez la beauté de cela : le monde extérieur n'est pas rejeté brutalement comme lorsque nous fermons les yeux. Il y a la possibilité de regarder et néanmoins vous ne regardez pas. Voyez-vous. Le sixième chapitre est le yoga de la mesure. En ayant les yeux à moitié ouverts, à moitié fermés, vous restreignez le regard, qui est une énergie allant vers l'extérieur.

Quand vous êtes éveillés et que les yeux sont ouverts, la vue est contenue dans les yeux et toute la structure optique se précipite vers l'extérieur. Vous pourriez contraindre le regard à se tourner vers l'intérieur en restreignant l'activité vers l'extérieur, mais il y a une petite touche de violence en cela. Maintenant la Gîta dit non, gardez les yeux semi-ouverts, demi-fermés. Donc retenue et modération dans l'énergie et l'utilisation de la vue.

Que va-t-il arriver alors si cela est fait ? C'est une éducation. Après tout le hatha yoga est une éducation en vue de la purification holistique. L'éducation prend place doucement, étape par étape. Ce n'est pas cela quand vous comprenez, quand vous avez une prise de conscience, vous êtes alors transformés instantanément. Ce n'est pas la prétention du yoga.

L'auto éducation en vue de la purification, c'est pour éliminer les déséquilibres et les impuretés, c'est nécessaire et cela doit être fait de façon non violente. Vous ne pouvez forcer l'éducation de la même façon que vous entraîneriez des animaux de cirque en utilisant un bâton ou un fouet.

Donc vous êtes en train d'aider votre corps et votre esprit à éliminer ce qui est incorrect, impur, déséquilibré etc. Vous le faites tous les jours, chaque fois que vous le pouvez. Votre esprit devient tranquille. Mais ce n'est pas une tranquillité statique.

Prashanta est le terme utilisé par la Gîta, il y a dans ce terme une sorte de joie allant avec la paix. Votre esprit est relaxé, joyeux, paisible.

Manifestement, vous n'avez pas à vous préoccuper de quoi que ce soit ou penser à quoique ce soit, vous n'avez à répondre à rien, vous êtes relaxés : Prashanta atma. C'est une relaxation et une paix qui porte en elle et autour d'elle un parfum de joie, comme le parfum d'une fleur.

La peur disparaît. Il n'y a rien à acquérir, rien à changer, rien à supprimer et par conséquent dans cette relaxation la peur disparaît.

Quand cela arrive-t-il et à qui ?

Nous arrivons à l'expression la plus controversée de la Gîta : Brahmacharya, qui est traduit en anglais par le terme célibat, ce qui est à mes yeux une traduction incorrecte. Ce n'est pas un concept négatif, ce n'est pas s'abstenir du mariage ou de la vie avec des responsabilités familiales, ce n'est pas refuser quelque chose.

Brahma est la réalité cosmique, l'ultime réalité. Celui dont l'intelligence est dédiée à la réalité cosmique, celui dont l'intelligence est toujours en quête de la nature de cette réalité, son intelligence est mariée à la réalité cosmique.

Il y a fusion entre votre intelligence et l'intelligence cosmique. Le Brahmacharin, c'est celui pour qui le hatha yoga n'est pas seulement pour la santé physique ou pour quelques pouvoirs occultes ou transcendants, mais qui est d'abord intéressé par la perception de la réalité, la sentir, en être imprégné, être

immerger en elle, celui qui veut s'établir en elle, celui qui est volontairement déterminer à la percevoir, à s'y enraciner, s'y établir, et vivre en elle, à vivre d'elle.

Vous savez, de même que vous vivez à partir de votre pensée maintenant, on peut vivre à partir de la perception de la réalité. Si cela est fait, si l'étude du yoga est accomplie, si le *karma* est accompli sans polluer l'action par des motivations subjectives ou la manipulation des fruits de l'action, alors l'étudiant en yoga croît dans un esprit tranquille et créatif, dans une conscience sans peur. Il croît dans la fusion de l'individu avec la conscience cosmique. Il ne l'atteint pas à un moment donné, il croît en elle.

La nuit dernière, le bouton n'était pas encore une fleur et quand ce matin vous êtes venus dans le jardin, vous avez vu que ce qui hier était un bouton était devenu une fleur. Elle n'a pas fleuri à un moment précis, mais de la naissance du bouton jusqu'à l'épanouissement de la fleur c'est une croissance de tous les instants. Mais vous l'avez perçu à un moment précis du temps et de l'espace. Votre perception est limitée mais la croissance était là continuellement.

La croissance est quelque chose d'holistique. Vous n'assemblez pas les pétales pour faire une fleur. C'est un processus holistique, dynamique qui a lieu. C'est la vie, c'est vivre.

Quand vos énergies créatrices ne sont pas utilisées pour des activités extérieures mais focalisées avec le physique et le psychologique sur la réalité cosmique, sur Brahman, alors, vous êtes un brahmacharin frais vibrant et vigoureux. Vasudeva explique cela à *Arjuna* dans le 6^{ème} chapitre sur le dhyâna yoga, des vers 13 à 17. Maintenant, avançons.

Nous venons de voir que le célibat ne devait pas être pris dans son sens étroit. Nous avons vu en quoi c'est une aide, cela a à faire avec le jeu des énergies. La vie est une danse des innombrables énergies. Vasudeva parle de quelque chose de merveilleux, il dit que le chercheur peut être son propre bienfaiteur, souhaitant le bien et s'aidant lui-même, ou il peut être son propre ennemi.

L'homme est son propre sauveur, son propre rédempteur. Il ne souhaite pas la venue de quelqu'un qui l'aidera. Pourquoi ne devenez-vous pas votre propre sauveur et rédempteur en utilisant les énergies qui sont dans votre corps et dans votre esprit. C'est une question d'orientation et d'utilisation des énergies. Les êtres humains devraient se voir eux-mêmes comme leur propre sauveur et leur propre rédempteur. Et dans la seconde partie du verset il dit : personne ne peut faire obstacle à votre quête sur votre chemin de libération et de transformation, excepté vous-mêmes. Vous êtes votre propre ami ou votre propre ennemi. Ce n'est pas une théorie.

Nous suivons ici un emploi du temps quotidien puis vous rentrez chez vous. Vous avez compris l'importance de l'auto discipline, de se lever tôt, la

signification des âsanas et prânâyâmas quotidiens, non comme une répétition car la répétition, mécanique et sans vie, n'est pas une éducation. L'auto éducation c'est quand tous les jours, vous pratiquez cette discipline de façon neuve avec le même soin, la même affection, la même motivation.

Nous décidons de faire ainsi parce que nous avons eu les bénéfices pendant le séminaire ou à l'ashram. Nous rentrons à la maison, continuons deux ou trois jours puis nous arrêtons de nous lever tôt. Nous avons des excuses, nous avons des vies très occupées etc. Nous remettons les exercices de yoga au lendemain. Trouver des excuses et des justifications c'est de la paresse. Le résultat est que nous ne faisons rien.

Personne ne m'en empêche. Je m'en empêche moi-même. Vous êtes votre propre ennemi. Vous pouvez blâmer les autres ou les circonstances, la Gîta dit ce n'est pas vrai. Pourquoi vous trompez-vous vous-mêmes, vous êtes votre propre sauveur et vous êtes votre propre ennemi.

Donc *Arjuna* tu dois étudier cette éducation car la purification ne prend pas place à un moment précis, à une heure précise. Ne te baignes-tu pas tous les jours ? Ne nettoies-tu pas les ustensiles de cuisine tous les jours ? Ce n'est pas une activité répétitive. Brosser les dents ou nettoyer le corps n'est pas une activité mécanique, répétitive. N'avez-vous pas plaisir à cela ?

Donc la ponctualité, la régularité, la précision, la justesse, s'il vous plaît regardez bien cela sans quelqu'un vous y oblige. Nous faut-il quelqu'un pour nous dicter et nous obliger à faire ce qui doit être fait ? Les petits enfants doivent aller à l'école et être aidés pour étudier, mais nous grandissons et nous comprenons et malgré tout, nous ne faisons pas ce qui doit être fait.

Vous pouvez emmener un cheval à la rivière mais vous ne pouvez l'obliger à boire. De la même façon, les choses peuvent être expliquées théoriquement, académiquement, verbalement, l'emprise des mots et leurs significations peuvent être là, mais s'il n'y a pas une envie, une envie profonde et dynamique de trouver la nature de la réalité, alors vous pouvez apprendre le hatha yoga, le Mantra-yoga ou le Tantra-yoga, vous aurez toujours besoin de stimulation, de contraintes. Avec la vie moderne, je dois dire que nous avons développés un mode de vie où nous sommes devenus des consommateurs passifs, c'est une culture consumériste et de la même façon, nous avons besoin d'aide pour que les choses soient faites.

Ce chapitre (6) développe en à peu près 48 versets le caractère inévitable de l'auto éducation, la nécessité de cette éducation au niveau physique, verbal et psychologique. A mon avis si les professeurs de hatha yoga étudiaient les 2^{ème}, 6^{ème}, 9^{ème}, 12^{ème} et 16^{ème} chapitres, ces quatre ou cinq chapitres au lieu de dix-huit, ou s'il n'étudiait que le 6^{ème} chapitre, cela les aiderait dans l'enseignement du hatha-yoga dans le contexte européen. Car en Europe, les choses doivent être communiquées dans un contexte de science, de technologies avancées, et d'une vie industrialisée et urbaine. Donc le 6^{ème} chapitre est de la plus haute importance.

Dans la dernière partie du 6^{ème} chapitre, deux questions sont abordées par *Arjuna*. La première a trait à la nature agitée du mental, elle est formulée en deux vers, *Arjuna* dit à *Krishna* :

« Ta recommandation pour étudier et l'attitude de non attachement envers les plaisirs sensuels et les objets des sens est quelque chose que j'ai très clairement compris. Mais de même qu'il me semble que l'on ne puisse contrôler les mouvements du vent, ce jaillissement puissant de l'air qui se déplace dans le ciel, de la même façon, nous ne sommes pas réellement capables et préparés pour contenir et modérer les mouvements de l'esprit. »

Il continue : « *Krishna* l'esprit est toujours agité, contrôler l'esprit est aussi difficile, si ce n'est impossible, que de vouloir contrôler le vent qui vole dans les cieux. »

Comment peut-il y avoir une tranquillité et une continuité dans l'étude ? Un jour il décide d'étudier et après un laps de temps court, il perd l'intérêt pour l'étude. Il commence et il échoue à poursuivre.

Et la seconde question est : « Qu'arrivera-t-il à l'étudiant de yoga qui a foi en la suprême réalité, qui veut faire des efforts, qui commence mais néanmoins échoue dans la continuité de l'étude, que lui arrive-t-il ? »

La seconde question sous-entend : est-ce que tout ce qui a été appris intellectuellement disparaît, s'évanouit, est-ce que tous les efforts faits pour s'éduquer dans une purification holistique sont anéantis ?

Ici, *Arjuna* n'est pas dans une superficialité intellectuelle. Il a étudié les écritures tout comme Vasudeva. Quand il dit que l'esprit est agité, il fait référence aux énergies des conditionnements contenues dans la conscience.

Ce que vous appelez matière, une petite particule de terre par exemple, a beaucoup d'énergie contenue en elle, c'est ce quanta d'énergie qui fait que la matière est toujours changeante. La vie est un flux de changements, et nous vivons à l'intérieure d'une nature toujours changeante, non seulement dans sa forme, sa couleur, son odeur et son goût, mais aussi dans ses éléments constitutifs, ses ingrédients mêmes.

Les étudiants qui ont étudié la Chandogya Upanishad avec moi, se souviendront qu'elle soulignait que la pensée est une matière émanant de votre corps. Le corps est une structure biologique matérielle qui contient d'innombrables énergies conditionnées : pulsions, idées, concepts, mécanismes de défense, modes réactionnels, échelle de valeur, priorités et ainsi de suite. Il y a un vaste océan de conditionnements contenus dans le corps humain. Nous sommes les produits de toute l'évolution humaine qui a eu lieu au cours de tant de siècles

Quand une pensée est produite, quand une idée, une sensation, un sentiment, une émotion est activé dans le corps, c'est une activité neurochimique matérielle

qui a lieu. Et quand vous pensez ou qu'une pensée vous traverse, cela émet un son inaudible, car la pensée est un mot, le mouvement de la pensée n'existe pas sans le mot. Le mot est une énergie, une énergie sonore manipulée, façonnée.

Donc quand la pensée se meut, les sons inaudibles contenus dans les mots de cette pensée vibrent dans votre corps. Si vous les articulez, alors ils sortent de façon audible, visible. Mais si vous ne les articulez pas, si vous ne les verbalisez pas, ces pensées, ces sensations, ces émotions... émanent de votre corps en tant qu'énergies matérielles et coulent dans l'éther autour de vous. Cela a été vérifié, il y a au moins 50 ans, et beaucoup de scientifiques ont écrit sur ce sujet.

Ce que vous appelez l'esprit ou la conscience est plein d'énergies conditionnées qui opèrent de multiples façons dans le corps, à travers le corps, tout comme l'électricité le fait à travers un micro, une ampoule, un chauffage ou un ventilateur. Cette énergie de tous les conditionnements contenus en vous, que ce soit ceux de l'éducation, des connaissances ou de l'expérience, cette énergie opère en vous aussi bien pendant la veille que pendant vos rêves.

L'esprit est toujours agité car la nature de l'énergie n'est pas statique. L'énergie est quelque chose qui bouge. C'est pourquoi l'esprit est appelé le 11^{ème} instrument par la Gîta et les Upanishads. Il y a les 5 organes des sens et les 5 organes d'action contenus dans le corps, le 11^{ème} est appelé l'esprit, la conscience.

Donc quand *Arjuna* dit que l'esprit est sans repos, il fait référence au mouvement constant de l'énergie. Il semble avoir oublié ce qui lui fut dit dans la première partie de ce 6^{ème} chapitre : que quand on ne s'implique pas, qu'on ne s'identifie pas au mouvement de colère, de jalousie en disant : « je suis en colère, c'est ma colère, je suis jaloux... », quand on ne s'identifie pas avec la colère et la jalousie, on ne convertit pas le mouvement de cette énergie en expérience personnelle, on ne se l'approprie pas en tant que possession psychologique, alors cette non implication, cette non identification fait que le mental agité est tranquille.

Krishna a montré cette magnifique façon de traiter l'agitation et pour chacun de nous cela vaut la peine de l'expérimenter.

Si vous n'êtes pas impliqués et travaillés par l'excitation et la dépression, par les attirances et les rejets, si vous ne vous les appropriez pas et que vous les regardez comme des expressions des conditionnements, alors il y a un espace entre ces mouvements et vous-même. Vous pouvez les voir et cette perception affecte le mouvement même de ces conditionnements. La perception a un formidable pouvoir dynamique.

Mais rendons justice à la question d'*Arjuna*. Il parle de l'aspect matériel du mouvement de la pensée, de l'aspect énergétique. L'énergie ne peut jamais être au repos, nous dit la physique. Ce qui est applicable à matière, l'est aussi à la conscience, tant qu'elle est chargée de conditionnements.

Arjuna dit : « Tu parles de modération et de retenue, de tranquillité et de continuité, mais comment peux-tu modérer le mouvement des pensées ? »

Et Vasudeva de répondre avec gentillesse, amour et compassion : « l'éducation, jour après jour, à chaque heure, l'étude pleine de conscience, dans l'énergie du non attachement et de la non implication, débouchera, ô *Arjuna*, sur la modération et la retenue du mental. »

Vairagya est un terme généralement traduit par renoncement. Il me semble que *Vairagya* n'a pas qu'un contenu négatif mais aussi positif. Le fait d'être particulièrement intéressé par la réalité suprême, nous rend capable de rester non attaché, non impliqué. Ainsi en est-il de l'étude du yoga accompagné de l'amour de la réalité suprême. Vous êtes tellement motivé pour trouver, comme vous le seriez pour retrouver un être aimé, que vous cherchez. Toute votre énergie se rassemble pour percevoir, écouter, voir.

Cela se passe de la même façon pour qui cherche à voir la nature de l'ultime réalité, avec beaucoup d'amour et de tendresse.

Ce n'est pas la recherche sèche d'une idée sur la réalité, mais une découverte, une perception, telle que l'on reste relié à elle, et que l'on peut faire le lien entre chaque souffle et cette prise de conscience.

Krishna parle d'*Abhyasa*, le processus d'éducation. Malheureusement ceci fut traduit en anglais de façon imprécise et incorrecte par pratique. Evidemment, pratiquer est une répétition, c'est même mécanique. Ils en tirent des conclusions que réellement la Gîta ne mérite pas. Pas plus les Védas ou les Upanishads ne méritent de telles conclusions aussi superficielles et théoriques.

Abhyasa, c'est l'éducation, pas un simple rituel physique et mécanique, ce n'est pas une répétition mécanique. C'est une enquête, une découverte, il s'agit d'aller plus profondément pour comprendre davantage. L'éducation est vivante, l'entraînement est stérile. La répétition mécanique et le ritualisme sont sans vie. La différence doit être perçue très clairement, sinon l'étude de yoga va devenir insensée.

Quand vous vous réveillez le matin et faites quelques postures, vous ne répétez pas. Vous prenez une posture pas seulement pour exercer le système musculaire, glandulaire et neurologique, mais pour vous permettre de percevoir la réalité avec l'aide de la posture et du prânâyâma. Vous vous raffinez, vous vous purifiez, de sorte que l'organisme se trouve prêt pour ressentir la réalité suprême, ainsi se mettre en posture est une sorte de dévotion au divin. C'est un perfectionnement, un raffinement, une sensibilisation du corps et de l'esprit ensemble.

La sensibilité est la seule énergie qui nous transportera au-delà du mental, des pensées, au-delà du temps et de l'espace. La sensibilité est une qualité de perception, une énergie perceptive, elle est la nature et l'énergie dynamique de la

réalité suprême. La sensibilité et la créativité sont les deux noms de la même énergie.

Poursuivons. *Abhyasa*, l'éducation et le non attachement, la non implication ensemble nous rendent capables de modérer et de restreindre les mouvements du mental. Ce mouvement du mental est le produit du passé, il subsiste parce que vous lui donnez de l'importance, parce que vous y êtes attachés, c'est votre identification qui donne son énergie au conditionnement contenu dans votre corps.

Supposons qu'il y ait une poussée de jalousie, d'ambition ou d'une autre émotion ou sentiment puissant, par cette poussée tout le corps se retrouve tendu. Vous êtes suffisamment éveillé pour ressentir l'effet de cette poussée et ce qu'elle vous fait. Vous ne vous précipitez pas dans l'action qu'elle vous pousserait à faire, même si c'est de la colère, de la jalousie ou de la peur mais vous la regardez.

Le fait de regarder ce mouvement qui prend place dans votre corps est une aide immense, qui peut être expérimentée, car le Yoga est une science expérimentale, ce n'est pas seulement une théorie ou une philosophie. Expérimentation, investigation, exploration, vérification sont l'essence de la science du yoga. En fait, toute la spiritualité dont parle l'Inde, est la science de la Vie et du Vivant.

La seconde question était : « Qu'arrive-t-il à une personne ayant foi dans la réalité spirituelle quand cette personne meurt sans avoir terminé son éducation ? » Qu'advient-il de tout ce qu'elle a appris, compris, et tout ce qu'elle a essayé comme éducation (*Abhyasa*) ? Tout cela est-il détruit ? »

Nous arrivons maintenant à un aspect significatif des Védas et des Upanishads qui proclament que rien n'est destruction. Rien n'est créé, rien n'est détruit, il n'y a que l'émergence et la manifestation de l'énergie et il n'y a que la ré immersion de cette énergie. Emergence depuis le non manifesté vers le manifesté, du sans forme vers ce qui a une forme, et ré immersion dans le sans forme et le non manifesté.

Du Tout organique invisible, non manifesté, non individualisé, émergent les expressions particulières. Elles sont limitées par la forme, par l'énergie conditionnée et par conséquent il vient un temps où elles seront ré-immergées.

L'espace n'a pas à être ré immergé, il est sans forme, non particulier, non individualisé. Le vide de l'espace n'a pas à être ré immergé, il est là. C'est le premier aspect de la manifestation de ma nature.