

## CHAPITRE VIII

# LE YOGA DU BRAHMAN IMPÉRISSABLE

La *Gîta* est un dialogue entre *Sri Krishna* et *Arjuna*. Ce dialogue est dans le style de l'Inde antique et présente des vérités subtiles et profondes, celles données par les *Vedas*. Les dialogues ne sont ni propagande, ni simple narration. L'interaction entre l'enseignant et l'étudiant, dans le dialogue, aboutit à une transmission de la vérité contenue dans les mots.

Donc la *Gîta* est un dialogue sur le *yoga shastra*, la science de yoga, qui montre la façon de vivre la vérité révélée par les *Vedas*. Cette vérité est appelée *Brahma-vidya*. C'est la vérité révélée sur *Brahman*, la réalité suprême impérissable, l'infini éternel de la Vie, qui contient le potentiel inépuisable de manifester son être. Ainsi, le *yoga shastra* est basé sur *Brahma-vidya*. Le dialogue entre *Krishna* et *Arjuna* est un exposé du *yoga shastra*, basé sur *Brahmavidya*. C'est ce que nous avons vu jusqu'ici dans les chapitres que nous avons étudiés ensemble.

Maintenant, avant que nous ne continuions, puis-je dire quelques mots de la vérité révélée ? Ce n'est pas une vérité qui est propagée ou systématisée comme une philosophie. Quand une personne est capable de mettre de côté le mouvement de l'esprit, le mouvement du cerveau, quand un étudiant de yoga arrive lui-même à dépasser le mouvement du mental, alors il a une réceptivité non contaminée par la pensée. Une réceptivité qui peut recevoir, sans convertir ce qui est perçu en une idée, une pensée ou une philosophie.

La vérité suprême révèle sa nature, vous pouvez l'appeler la grâce de la réalité suprême, quand la personne a dépassé le mouvement du mental. La vérité révélée n'est pas née de la pensée, pas née d'une théorie, pas née d'un système. C'est une expression spontanée.

Certains d'entre vous pourraient avoir entendu comment la vérité a été révélée à *Jésus de Nazareth*, quand il a passé quarante jours sur le sommet de la montagne<sup>1</sup>. Quand il en est descendu, ceux qui avaient été avec lui ne pouvaient pas le reconnaître, ne pouvait pas comprendre sa langue. L'élégance de la simplicité était embarrassante. Ses mots ont été ressentis comme nés de quelque chose qu'ils n'avaient jamais connu auparavant. Tel fut aussi le cas pour *Gautama Bouddha* : la vérité lui a été révélée tandis qu'il était assis sous l'arbre de la *bodhi*.

---

<sup>1</sup> Vimala fait allusion à l'épisode de la vie de Jésus se déroulant sur le mont Thabor et le mixe avec celui de sa retraite au désert durant 40 jours.

Je vous donne des exemples de la période historique. Les *Vedas* sont antérieurs. Mais même dans les temps historiques il y a des exemples, des cas d'individus à qui la réalité suprême, *Brahman*, la divinité, a révélé sa nature.

Si c'est clair continuons. Quand la vérité se révèle, le non manifesté révèle sa propre nature. On peut constater qu'invariablement quelque chose a été communiqué à de tels individus, aussi bien dans les *Vedas* qu'en dehors des *Vedas*.

Premièrement le non manifesté et le manifesté sont un : le non manifesté, la réalité holistique indivisible, qui est *Brahman* et la réalité manifestée périssable, la pluralité, sont un. L'un contient le multiple et le multiple contient l'un. Le non manifesté contient le manifesté et le manifesté contient le non manifesté. Chaque expression contient l'intégralité de la Vie. Ainsi, un et plusieurs sont un, le manifesté et le non manifesté sont un. Cette unité de la Vie, cette indivisibilité homogène, organique, de la Vie, a été un point communément ressenti, si vous regardez les patriarches en Chine, *Confucius*, *Lao Tseu*, les enseignants indiens, ou à l'Ouest *Platon*, *Socrate*, *Aristote*, *Plotin* et d'autres.

Quand on accepte que le tout manifesté, la réalité, la pluralité, la variété périssable des expressions de la Vie, est née de l'unité impérissable, de la réalité suprême, une question surgit alors dans les esprits de ceux qui perçoivent cela : « Comment vivons-nous avec le périssable, tandis que nous sommes conscients de l'impérissable ? » Nous devons vivre avec la réalité périssable. Ce qui est là maintenant, peut ne pas être là demain. Comment faire avec le moment présent, étant conscient de l'éternité intemporelle? La multitude n'est pas une illusion, ce n'est pas Maya. Il y a beaucoup là. Il y a une forme physique. La matière, la source du plusieurs, la matrice du plusieurs, a de l'énergie, tant d'énergie. Comment puis-je faire avec les énergies de la réalité manifestée périssable et être encore uni avec l'intégrité non manifestée et indivisible de la réalité ? Cette question est venue à chaque personne qui est allée à la recherche de la réalité.

Revenons aux *Darshanas* de l'Inde védique (les six systèmes de philosophie indienne). Comment ces six systèmes (*Samkhya*, *Yoga*, *Nyaya*, *Vaisheshika*, *Mimamsa*, *Vedanta*) ont-ils traité ce problème ? C'est une question embarrassante, qu'on l'appelle le sens de la spiritualité, qu'on l'appelle la recherche de religiosité, qu'on l'appelle par n'importe quel nom, qu'on utilise n'importe quel terme. Parmi les six écoles ou les six systèmes de philosophie, le *Samkhya* a trouvé une voie.

Il a dit : « regarde, la source de la création, le *Brahman*, le *Purusha*, ne se déplace, ne fait rien, il n'est pas dans l'action, il n'est pas le créateur. *Purusha* est

pure existence. » Le *Purusha* suprême, le *Paramatman* de la *Bhagavad-Gîta*, le *Purusha* du *Samkhya* est pure existence.

Alors comment cette création est-t-elle arrivée ? Les philosophes du *Samkhya* ont dit : « il y a *prakriti*, la matière, les vingt-quatre ingrédients de la *prakriti*, ils l'appelèrent *mula prakriti*. C'est *prakriti* qui est la source de la création. C'est elle qui bouge. *Purusha* n'opère pas, ne fonctionne pas. Il ne fait qu'exister. »

Cela a été interprété par quelques anciens Indiens de la façon suivante : ce monde manifesté, cette *prakriti*, cette source de toutes les actions, doit être ignorée. Il faut se concentrer sur *Purusha* si vous voulez être émancipé, libéré. Retirez-vous de *prakriti* et concentrez vos énergies sur *Purusha*, identifiez vous avec *Purusha*, afin d'être hors du bazar de ce monde manifesté. Alors le Cosmos et vous, serez unis avec le *Purusha*.

Cette union se situe au niveau intellectuel, au niveau émotionnel. Elle peut être aussi au niveau idéal, l'idée d'union avec *Brahman*, « *Aham Brahmasmi* » (je suis Brahman).

Mais vous vivez dans un corps et votre corps physique, votre existence matérielle, est organiquement relié à la matière cosmique. Les énergies contenues en lui ne peuvent être écartées. Vous pouvez vous retirer de l'extérieur, mais en ce qui concerne l'intérieur ? La *prakriti* est là dans votre existence physique matérielle. Cette idée de s'isoler soi-même de la *prakriti* et de s'identifier intellectuellement et émotionnellement avec le *Purusha* n'est finalement qu'une conviction intellectuelle, une abstraction. Elle n'a aucun dynamisme.

Ceux qui se sont isolés du flot de la Vie, de l'interaction avec la nature, avec leurs semblables et avec tous les êtres non humains, sont entrés dans l'isolement pour réaliser une identification intellectuelle, une unité émotionnelle. Leur isolement n'a mené à aucune vie dynamique. Ils se sont privés de l'interaction avec la Vie.

Le yoga vient pour compléter l'incomplétude du *Samkhya*, il vient pour corriger certaines dérives. Au *Samkhya*, la science du yoga dit : la matière et toutes les énergies innombrables contenues dans la matière, n'existent pas par elles-mêmes. Elles ne sont pas entièrement libres de *Purusha*. *Purusha* est la source de la création. *Brahman* ou *Purusha*, c'est la source même de *prakriti*. Comment pouvez-vous ignorer et négliger la *prakriti* et essayer d'être un avec le *Purusha* ?

La science de yoga dit : vous ne pouvez pas réduire la réalité suprême, la divinité, à un non agissant, en niant la liberté de mouvement et d'action. La science du yoga restitue la divinité. Ce qui pénètre tout est *Brahman*, c'est la source de création et il est contenu dans chaque expression de manifestation. C'est évident qu'il y a là du mouvement. Ainsi, le dynamisme de *Brahman*, le dynamisme de *Purusha*, se convertit dans l'*Ishvara* du *yoga shastra*. Il est beau de voir comment la science du yoga complète et enrichit les enseignements du *Samkhya shastra*, en éliminant les altérations et harmonisant la *prakriti* et le *Purusha*. La beauté de la science du yoga se trouve dans l'accord du *Purusha* et de la *prakriti* du *Samkhya* qu'il relie dans un tout indivisible.

La *Prakriti*, la matière et toutes les énergies contenues en elle, sont les manifestations du *Purusha*, ou du *Brahman* qui est la réalité suprême, la source de toutes ces énergies, la source même de la matière. Le yoga harmonise le non manifesté et le manifesté. Le yoga est radicalement différent en cela de l'approche du *Samkhya*.

J'ai voulu vous présenter cette approche cruciale du *yoga shastra*. D'une part le *yoga shastra* a converti l'étreté inopérante du *Purusha* du *Samkhya* en *Ishvara* opérant. C'est une beauté. Et deuxièmement, la science du yoga dit : si la matière est une manifestation de *Brahman* ou de la réalité suprême et si les énergies de la matière contiennent la réalité suprême, la matière n'est sûrement pas négligeable. Vous ne pouvez pas négliger votre existence physique. Vous avez un corps physique, qui est la matière, avec une belle forme physique. Vous ne pouvez pas l'ignorer en l'appelant la *maya*, en l'appelant matière inanimée.

Vous devez faire la connaissance de votre existence physique, de votre existence mentale. Vous devez faire la connaissance des énergies fonctionnant dans l'existence physique, parce que vous partagez ces énergies physiques avec le reste du Cosmos : avec les règnes minéral, végétal et animal. Vous partagez avec eux ces énergies. *Yama*, *niyama*, *âsanas* etc., sont les façons de faire connaissance avec les divers systèmes autonomes fonctionnant dans le corps et faire connaissance aussi avec les énergies et les interactions de ces systèmes. À moins que vous ne fassiez la connaissance de ces énergies, de la façon dont elles fonctionnent et agissent les unes avec les autres, vous ne serez pas capables de les discipliner, de les purifier par l'éducation, de les harmoniser ?

La science du yoga s'occupe de chaque détail au niveau physique : comment vous êtes assis, comment vous êtes debout, ce que vous mangez et combien, comment vous dormez et comment vous respirez. Connaissez-vous la beauté des détails infimes de la vie physique ? Connaissez-vous les impulsions de l'appétit, de la soif, du sexe, du sommeil etc. ? La science du yoga dit : vous ne

pouvez pas vous permettre d'ignorer l'existence physique, de la négliger, de ne pas l'honorer, de lui manquer de respect. Le corps physique, l'existence physique, est la base sur laquelle vous allez construire votre recherche spirituelle, vos explorations, vos expérimentations. Elles vont être ici dans l'existence physique.

Et puis, faites la connaissance de l'existence mentale, de votre corps mental. Il y a cinq corps en tout, ou cinq enveloppes. L'*annamaya kosha* est l'enveloppe physique grossière, l'alimentation la construit. Le *pranamaya kosha*, l'enveloppe subtile ou vitale, anime et assure l'union du corps et de l'esprit. Le *manomaya kosha* est l'enveloppe de l'esprit, qui reçoit les impressions des sens. Le *vijnanamaya kosha* est l'enveloppe de l'intellect se référant à la faculté de discrimination. Et l'*ânandamaya kosha* est l'enveloppe de bonheur, le corps causal, le plus proche de l'*Atman* bienheureux.

Vous commencez par l'*annamaya kosha*, le corps physique, le corps grossier comme il est appelé, qui vit par interaction avec le monde grossier à l'extérieur. Vous devez manger des aliments cultivés dans la terre, nourris par l'eau, par le soleil, la lune, les étoiles. C'est une interaction entre votre corps grossier et le corps grossier du Cosmos, le corps grossier du *Purusha*, le *Brahman*, peu importe le nom que vous lui donniez. Le corps physique, le corps grossier, est une partie du monde biologique. Une interaction constante a lieu entre le monde et le corps.

Puis, nous en venons au corps mental. Mais l'existence mentale est quelque chose de construit par la race humaine. Elle consiste en connaissances, en modèles réactionnels, en codes de conduite. Elle consiste en tant de choses. Votre existence mentale est composée par la race humaine et vous y vivez. Comme vous vivez dans le corps grossier, qui est la base de votre existence, vous vivez dans votre esprit, qui est le corps mental. Il a un domaine infini d'énergies : les énergies de pensée, d'imagination, de mémoire, de calcul. Il y a tellement d'énergies contenues dans ce corps mental, créées systématiquement par la race humaine, par la civilisation, la culture, le développement des sciences et des technologies, etc.

Ce corps mental, cette existence mentale, est aussi important que le physique. Le physique, le corps grossier, est dit réel à cause de son interaction avec le corps cosmique grossier. Et maintenant, il y a une interaction invisible entre la pensée, la connaissance, les échelles de valeur et les modèles de réaction des autres et de vous-même. Cette interaction est invisible. Au niveau physique l'interaction est visible, vous pouvez changer, vous pouvez modifier. Mais comment modelez-vous les énergies mentales, comment les disciplinez-vous ?

Vous pouvez avoir une discipline alimentaire, un régime, faire des exercices *âsanas*, *prânâyâma*, vous pouvez purifier les énergies physiques. Vous pouvez même convertir les énergies physiques grossières, les transformer dans quelque chose de subtil. Mais que faites-vous avec les énergies mentales; l'esprit, avec l'esprit composé de pensées, de connaissances, de mots et d'énergie sonore ? Le corps physique est constitué de choses grossières et donc il est plus facile de les discipliner, de les éduquer, de les purifier. Mais comment purifiez-vous et instruisez-vous l'invisible, l'existence mentale intangible ?

La science du yoga a découvert les façons de discipliner le corps mental invisible, qui est constitué de vibrations, par *pratyahara* (le retrait de l'esprit des objets des sens), *dharana*, (la concentration) *dhyâna* (la méditation) et *samadhi*. C'est une belle façon d'épurer l'énergie de la pensée, en apprenant à se plonger dans le silence et l'énergie du silence, en observant toutes les lourdeurs et les intoxications du royaume de la pensée.

Ainsi, l'énergie de pensée est transformée par l'énergie de silence. L'élan incontrôlable, non contenu d'une idée, d'une émotion, d'un sentiment, peut être contrôlé en apprenant l'art de la modération. Pas de déni, aucune force, mais en apprenant la modération. Ainsi, il y a l'art de la modération pour contrôler l'élan invisible incontrôlable et l'énergie du silence pour purifier la contamination qui a lieu dans l'orbite de la pensée. Cette transformation de l'intellect en intelligence, de l'énergie de la pensée en énergie du silence, de l'énergie de la connaissance en énergie de compréhension et de conscience, tout ceci a lieu par *dharana* (la concentration), par *dhyâna* (la méditation), etc.

La science du yoga dit : quand ce que l'on appelle matière (l'esprit est une partie de la matière, ou la matière est une solidification de l'esprit, qu'importe le sens où vous le mettez), quand *prakriti* (la matière) est épurée, cela arrive de pair avec le *Purusha* (la conscience). Quand les énergies de ce qui est périssable sont converties et transformées en énergies plus hautes, ces énergies plus hautes deviennent un véhicule pour *Brahman*, pour la réalité suprême, pour lui permettre de se manifester. Le corps physique reste le même, l'existence mentale, l'articulation, le discours reste le même mais le corps, l'esprit, la parole deviennent resplendissants. Ils deviennent glorieusement brillants, parce que l'intelligence suprême, le *Paramatman*, l'énergie du suprême *Chaitanya* (la conscience spirituelle ou éveillée), *Brahman*, utilise la matière épurée pour son expression. L'intelligence suprême, le *Paramatman*, *Brahman*, est cachée dans la matière, il est caché en nous. Parce que nous sommes impliqués et empêtrés, attachés au physique et au mental jusqu'à un certain degré, le suprême est dissimulé par notre attachement. J'ai abordé tout ceci parce que le huitième chapitre commence par la question :

« Qu'est-ce que *Brahman* ? Qu'est-ce que *svabhava* ? Qu'est-ce que *adhyatma* ? Qu'est-ce que *adhibhuta*, *adhidaiva* ? Qu'est-ce que *adhiyajna* ? »

Dans le huitième chapitre le tout premier vers contient sept questions. Le chapitre entier traite de ces sept questions, une à une. J'ai voulu aborder non seulement le dialogue, le *yoga shastra* et *Brahma-Vidya*, mais traiter aussi de l'approche du *yoga shastra* et voir comment il complète le *Samkhya*, comment il fait la synthèse des autres écoles de philosophie indienne, afin de vous donner le contexte. Maintenant que vous avez le contexte, alors nous pouvons plonger dans le texte.

C'est la purification de la matière; l'harmonisation des énergies et la transformation des énergies grossières ou des énergies matérielles, qui permettent de devenir l'instrument d'expression de la réalité suprême. Le non manifesté devient le manifesté dans l'individu. Nous nous sommes familiarisés avec le mot *Brahman*. La personne qui pose les questions (*Arjuna*) demande à *Krishna* : « Quel est ce *Brahman* dont vous parlez ? » Et *Krishna* dit :

« C'est la source impérissable de la création. »

Il est cela, un potentiel inépuisable d'où émergent les bulles de la Vie et qui prend tant de formes. Le non manifesté se limite volontairement dans une forme ; l'impérissable accepte le rôle d'une apparence dans le périssable etc. Nous avons examiné le terme *Brahman*, la source de la création, la matrice de la création, la réalité suprême, aussi appelée *Paramatman*, l'énergie cosmique suprême en termes de physique et d'éthique. La deuxième question est : « qu'est-ce que *svabhava* ? »

*Sva* signifie l'ego, *bhava* signifie le sentiment d'être un ego. *Arjuna* était une personne très intelligente. Il dit : « si la création est la manifestation du suprême, d'où le divin vient-il ? » Et *Krishna* répond : « regarde, quand il est non manifesté, non individualisé, il n'est pas particulier, pas divisé, pas spécifié, c'est juste un vide. Mais quand il prend la forme d'un animal humain individuel, alors ce processus d'individualisation produit le sentiment du je, produit le sentiment de « je suis une entité », j'ai une identité séparée du reste de la Vie. »

*Svabhava* recouvre le sens d'être une entité, ayant une identité, indépendante, séparée des autres. Quand l'illimité devient limité, le même processus a lieu, quand il devient individualisé, ce processus lui-même produit les limitations. La réalité suprême dans votre corps est dissimulée par le nuage de ce sens d'identité, le sens du je. Et qu'arrive-t-il alors ? Aussitôt qu'il y a le sens du je, ce sens du je regarde le reste de la vie comme objet : je comme le sujet et le reste comme objet. L'individualisation produit le sens de l'identité et de l'entité et

ce sens d'entité et d'identité mène à la division de la Vie. Ce n'est pas une déchirure. Ce n'est pas une dégénérescence. Regardez-en la beauté : cela aboutit simplement à une division de la Vie non-duelle dans une vie duelle. Et *Krishna* dit :

Regarde *Arjuna*, s'il n'y avait pas ce *Svabhava*, s'il n'y avait pas ce sens du je et le fait d'être moi, ce qui permet l'interaction avec le reste de la vie, comment y aurait-il pluralité ? L'interaction de la dualité mène à la pluralité. '

L'essence de la science de la spiritualité c'est de comprendre la limitation du je et du moi, comprendre comment il arrive et comment le dépasser. Utilisez-le quand c'est justifié, quand c'est approprié ou nécessaire au niveau physique, au niveau mental. Utilisez cette belle division qui est arrivée par l'individualisation de la Vie Cosmique. Utilisez cette division joliment, de manière constructive, avec créativité, utilisez-la correctement, aimez la pluralité qu'elle produit, comme vous aimez l'énergie du sexe de votre corps et l'enfantement d'autres humains à partir de votre corps. Aimez de la même manière la division. Autrement, comment pouvez-vous être en relation ?

C'est le sens de la pluralité générée par la division, qui elle-même est le résultat du processus d'individualisation et vous permet d'aimer les couleurs diverses, les formes, les profils, la multitude d'expressions de la Vie Cosmique. On peut aimer la pluralité, parce qu'il y a cette division mentale du moi et du non moi.

Si vous n'aviez pas le sens du moi, si vous n'aviez pas le sens d'être le sujet et le reste l'objet, ceci menant à l'interaction, sur le plan mental ou sur le plan physique, vous ne seriez pas capables de vivre en relation. Et la spiritualité dit : vivez dans cela, aimez-le, mais ne soyez pas empêtré, parce que c'est seulement une partie de votre existence, celle qui a un commencement et qui a une fin.

L'événement de la mort mettra fin à toutes ces relations. Votre essence n'est pas dans le périssable, votre essence n'est pas dans le mortel, l'essence existentielle de votre être est dans l'immortel. Le périssable est seulement une partie ; aimez-le sans y être empêtré, sans vous y attacher. Si vous êtes attachés, vous semez des graines de détresse, parce qu'un jour, un jour ou l'autre, vous serez éloigné de tout cela ou tout cela sera éloigné de vous.

Ainsi, conservant l'immense liberté, savourez. La science du yoga apprend le secret de la concentration, de la méditation et de la dimension de samadhi, la dimension supra sensuelle et supra consciente, supra mentale de la Vie.

J'espère que vous êtes conscients que vous êtes venus sur l'antique terre de *Shiva* et *Shakti*, là où les *Vedas* et les *Upanishads* ont été écrits, là où la grande épopée du *Mahabharata* a aussi été écrite. Nos énergies devraient être centrées sur l'antique terre et sur l'Himalaya couronné de neige au-delà des collines et sur ce chant de sagesse, la *Bhagavad-Gîta*, expliquées par *Sri Krishna*.

*Shiva* est métaphoriquement imaginé pour être le principe impérissable invariable de la Vie et *Shakti* le pouvoir exécutif de cette éternité non changeante et impérissable. *Shakti* est la cause de la création, le pouvoir exécutif de *Shiva*, qui révèle le contenu de son être. La terre, l'eau, le feu, l'air, l'espace, tout cela est la substance de l'être de *Shiva*. C'est son sang, sa chair et ses os. Et *Shakti* c'est le pouvoir exécutif contenu dans le principe impérissable et invariable de la Vie, appelé *Shiva*. Tous les deux demeurent ensemble.

*Shakti* est ce que le *Samkhya* appellerait *mula prakriti* (la matière Cosmique). Cette *mula prakriti*, cette *Shakti*, est le domaine d'énergies innombrables, qui se déplacent constamment et c'est leur interaction qui cause les changements du monde périssable. La pluralité périssable des expressions de la Vie est causée par l'interaction d'énergies. Vous pourriez appeler *prakriti*, la matière, la matrice d'existence et *Purusha*, le principe impérissable invariable, éternel de la Vie. Ainsi, l'invariable principe reste inchangé, bien que les manifestations continuent à changer indéfiniment.

Les manifestations de la pluralité périssable s'expriment elles-mêmes par les naissances, la croissance, la décrépitude et la mort. Cette danse de naissance, de croissance, de décrépitude et de mort a lieu à l'échelle universelle. Par cette danse (ou *lila*), les manifestations deviennent de plus en plus raffinées, sophistiquées et matures, c'est ainsi.

Par exemple, l'énergie de conscience existant dans le monde minéral est muette; elle ne s'exprime pas isolément. Dans le royaume végétal l'esprit subconscient maintient une existence individuelle. Elle a un instinct de survie, ce n'est pas comme le monde minéral muet. Ainsi, la conscience est là, moins muette, plus expressive et elle s'exprime par la résistance à la destruction. Le monde des plantes, le royaume végétal maintient son existence. Chaque arbre, chaque pousse, chaque jeune arbre, lutte pour assurer sa survie contre les forces de la nature.

Le *svabhava*, le sens d'identité, le sentiment d'être une entité, une existence séparée, est déjà manifesté dans le règne végétal, dans les plantes, les arbres. Les montagnes sont debout droites, mais muettes. Le royaume végétal est devenu expressif.

Dans le règne des animaux et des oiseaux, les oiseaux et les animaux non seulement résistent et même combattent les forces qui veulent les anéantir, mais l'expression de la conscience ou de l'esprit est plus éloquente chez eux. Ils ont le son, ils peuvent chanter, ils peuvent crier. Par leurs yeux non seulement ils vous regardent, mais ils peuvent même vous répondre. Ainsi, sont-ils des expressions plus raffinées du principe invariable dans les manifestations changeantes.

Et ensuite vous en venez à l'Homo sapiens, l'espèce humaine, qui jusqu'à maintenant est en haut, elle est le type même de la conscience raffinée et sophistiquée que la nature exprime progressivement. S'il vous plaît voyez bien ceci. Ainsi, *mula prakriti*, la matière universelle est impérissable, bien que ses expressions individuelles, les formes, les objets, etc, soient périssables.

Un arbre périt, un oiseau, un animal, périt, l'expression individuelle périt. Mais de nouveau des animaux, des oiseaux, sont nés. Il n'y a aucune fin à cela. L'événement de la mort d'un individu ou la dissolution de cette matière consciente contenue dans le corps d'un animal, dans le corps d'un arbre, dans le corps d'un oiseau, quoique cela périsse, la *mula prakriti*, *prakriti* universelle ne périt pas. C'est un flux de changement, mais le changement n'est pas la destruction.

Nous avons vu que la philosophie indienne ne reconnaît pas la destruction comme un principe de Vie. Il ne reconnaît pas la mort comme un symbole de destruction; c'est seulement une façon résolue de changer de forme, de changer la cohésion de divers principes. Cette cohésion est démontée, pour qu'elle puisse être recréée. Création et dissolution, apparition et disparition, c'est comme la danse d'un impérissable et invariable principe, *Purusha* et cela. La manifestation entière continue par *prakriti*, par la prolifération, par la pluralité, comme le décrit la *Gîta*. C'est de la poésie, c'est une poésie. Le dialogue entre *Krishna* et *Arjuna* est une façon poétique de nous confronter à l'une des choses les plus sérieuses qui soient. Donc nous devons distinguer entre la *mula prakriti*, la matière Cosmique et *prakriti*, la matière en nous.

Nous arrivons au mot *adhibhuta*, la matière universelle. Les expressions de la matière universelle périssent, mais elle non. Elles périssent et la *prakriti* en nous, ce corps constitué des cinq éléments de la nature, périt vraiment. Et pourtant, le principe invariable de la Vie, *Brahman*, *Shiva*, l'intelligence, la plus subtile énergie de l'intelligence, *Chaitanya*, vit, ne périt pas.

Comme la danse de *Shiva* et de *Shakti* continue au niveau cosmique, la danse de *Shiva* et de *Shakti* continue dans le corps humain. Comme la *prakriti* crée une prolifération d'expressions matérielles, cette *prakriti* est capable de

donner naissance à un individu comme elle. Il a la même énergie créatrice que la *prakriti* cosmique, que la *mula prakriti*.

C'est la *manushi prakriti*, c'est-à-dire la *prakriti* en forme humaine. Et c'est *mula prakriti*, l'essence de l'existence originelle, sans cause, sans racine, sans commencement. Ce corps peut aussi créer d'autres humains, s'il le désire. Il peut aussi se déplacer, il peut regarder, écouter, partager, interagir. Ainsi, un être humain est un cosmos condensé.

Si *Shiva, Brahman*, le principe invariable dans le Cosmos est là, ici dans le corps humain, *Atman*, l'énergie d'intelligence est là aussi : *Atman/Paramatman, Atman/Brahman*. Nous devons nous habituer à ces termes. Ce qui est *Brahman* dans le Cosmos est *Atman* dans le corps humain. Ce qui est *mula prakriti* dans le Cosmos, est *prakriti* dans le corps humain. Et ils demeurent ensemble, ils vont toujours bien ensemble, se complètent, s'enrichissent l'un l'autre. Là où il y a individualisation, il y a naissance, croissance, décrépitude et mort. Cela ne peut pas être évité. Ce corps est une existence matérielle périssable et la conscience attachée aux sens, comme la conscience attachée à la nature, continue à se raffiner progressivement. Ici, la conscience dans le corps humain aspire à devenir de plus en plus raffinée. La science du yoga donne des moyens d'expression à cette aspiration de raffinement progressif, de purification progressive, de transformation progressive.

Nous devons faire la connaissance d'un autre mot, c'est *adhibhuta*, parce que deux mots sont associés et connectés avec l'un avec l'autre. L'autre mot c'est *karma*. La capacité de sacrifier le contenu de votre être, pour créer quelque chose de nouveau est appelée *karma*.

Le *karma* c'est essentiellement le sacrifice de votre être. Vous donnez quelque chose de votre être, qui ne vous reviendra jamais. Vous mettez au monde un enfant depuis votre corps, l'homme et la femme ensemble, mais votre enfant ne reviendra jamais dans votre corps. Ce qui est créé, ne vous revient pas, c'est irréversible. La création est un sacrifice; c'est un mouvement d'énergie créatrice, qui aboutit à la création. Rien à voir avec les impulsions, les désirs, les sentiments, les vœux, etc. C'est un sacrifice de l'être total.

Je me demande si vous avez en mémoire que cette Vie universelle toute entière a été appelée un cycle constant de *yajna*, de sacrifice. L'être, le *Brahman*, le *Purushottama*, donne tout le temps le contenu de son être.

La Vie éternelle est un *yajna*. Une grande variété de *yajnas* a lieu dans l'univers. La combustion du soleil, distribuant la chaleur et la lumière, la chaleur, les énergies guérissantes, les énergies créatrices dans l'univers, toutes sont

*yajnas*, des sacrifices. *Soma*, la lune, distribue des énergies créatrices, le nectar des énergies. *Soma* est *amritam*, le nectar. Le soleil crée et la lune en verse le nectar pour la subsistance de tout ce qui a été créé.

Un *Yajna* Cosmique a lieu dans l'univers tout entier. Dans notre vie, au niveau du périssable, au niveau de ce qui est né et de ce qui va mourir, l'être s'épanche en sacrifice, si vous donnez naissance à un enfant, si vous versez votre être dans la parole, si vous versez votre être dans l'amour et le partage, tout est sacrifice, *yajna*. La vie humaine elle-même est la divinité et vivre doit manifester cette divinité, manifester la pureté de cette divinité dans des rapports humains.

Notez l'exceptionnelle intelligence de *Sri Krishna*, quand il associe l'action ou le *karma* avec le contenu de l'être, de l'*atman* et avec le pouvoir exécutif de *Shakti* ou *prakriti*. Puis-je dire que j'ai donné naissance à un enfant, la *Gîta* dit non, c'est la *prakriti*, la *mula prakriti* qui a ce pouvoir exécutif, il réside dans vous, nous donnons seulement à ce pouvoir exécutif de la Vie Cosmique l'occasion de se manifester.

En appelant le *karma* un mouvement sacrificiel de l'énergie créatrice, la *Gîta* écrase dans l'oeuf tout attachement, tout engagement psychologique. Plaisir oui, attachement non.

*Adhidaiva*, *adhibhuta*, ces deux mots sont utilisés dans ce chapitre. *Adhidaiva* est le divin qui a élu son domicile dans votre corps, le divin qui existe en vous, fonctionnant en vous. *Adhibhuta* est la forme périssable à travers laquelle il s'exprime.

Revenons sur ce point : comment conserver la conscience de ce principe absolu de Vie, l'éternité invariable, le *Brahman*, la réalité suprême, en vivant dans le périssable, en utilisant toutes les énergies contenues dans la manifestation périssable, en passant par le plaisir et la douleur du mouvement ? C'est la question que traite la *Gîta*. La réponse est : en faisant *abhyasa* il est possible de demeurer dans le périssable, de jouir du mouvement des énergies contenues dans l'existence matérielle périssable, d'interagir grâce à votre existence mentale mais sans en devenir prisonnier, sans y être coincé.

Regardons le mot *abhyasa*. *Abhyasa* n'est pas la répétition; il refait, mais ne répète pas. Quelle est la différence entre la répétition et le fait de refaire ? Quand vous faites quelque chose pour apprendre, quand vous apprenez, il n'y a aucune répétition. L'action de refaire est pour l'étude, l'approfondissement de ce que vous avez appris, l'intensification de ce que vous avez appris, enracinant votre compréhension plus profonde dans votre chair et dans vos os. Ainsi, en refaisant vous êtes tout à fait attentif.

Vous aimez cette action de refaire, parce que l'étude a lieu et votre compréhension devient plus claire par l'action de refaire. Dans la répétition il y a la passivité, pas l'attention. Et quand vous n'êtes pas attentifs, l'étude n'a pas lieu. Quand vous êtes passifs, quand vous êtes inattentifs, alors le mouvement de la créativité qui a lieu dans l'étude, ne peut pas avoir lieu. Le mouvement de créativité exige la lumière de votre attention, de votre vigilance, de votre réceptivité. Quand vous vous répétez, il n'y a aucune réceptivité, quand vous vous répétez, il n'y a aucune étude. Vous répétez par devoir.

*Abhyasa* n'est pas la contrainte, ce n'est pas la répétition, cela ne peut pas être mécanique. C'est un coup de génie que, en refaisant une chose que vous avez accepté de faire, pour l'étude, pour l'éducation, pour la purification, vous le faites attentivement, affectueusement, avec toute votre sensibilité, de votre plein gré. Ainsi, la répétition est passivité ; l'action de refaire implique une attention alerte et active.

Dans la répétition vous cherchez l'expérience : « qu'est-ce que j'ai gagné en le faisant ? J'ai fait *japa* pendant trois mois, qu'est-ce que j'ai gagné ? J'ai passé du temps en silence, qu'est-ce que j'ai gagné ? » La répétition est orientée vers un résultat, une acquisition, une expérience. Mais l'étude n'est pas orientée vers une expérience.

Regardez, quand nous prenons un repas, chaque jour nous prenons des repas, ou peut-être, dans une journée nous en prenons deux, est-ce de la répétition ? Vous le refaites chaque jour et vous aimez le faire. Vous ne mangez pas pour l'expérience du repas, mais vous prenez un repas, parce que cette nourriture devient la substance de votre corps. De la même manière quand vous refaites des choses et apprenez, cela devient la substance de votre conscience. Cela ne reste pas de la connaissance, un élément étranger dans la conscience. La connaissance est un élément étranger, parce qu'elle repose sur des mots, mais la compréhension n'a aucun mot.

Dans le processus d'étude, l'énergie contenue dans les mots est la signification, elle est convertie, transformée en compréhension. Mais la connaissance est un ramassage de mots, d'idées, de théories, qui sont tous transférées à la mémoire pour être utilisées quand cela est nécessaire, c'est comme des comptes bancaires. Mais votre santé n'est pas un compte bancaire, elle est une chose qui se manifeste d'elle-même chaque jour. Elle est utilisée dans votre mouvement et plus vous l'utilisez, plus fort vous devenez. L'énergie consommée est de nouveau remplie par l'interaction, par la dépense.

Ainsi *abhyasa* c'est refaire avec amour, pour l'étude, pour l'éducation. Et l'éducation purifie vraiment, elle développe, elle affine. Vous savez, le raffinement est pureté. Quand l'obscurité de l'ignorance est éliminée, quand un ramassis chaotique est converti en une compréhension ordonnée, évidemment la purification a lieu. La pureté est ordre, la pureté est intelligence, la pureté est propreté. Elle ne contient aucune toxine de vanité, de fierté, aucune toxine de doute produit par l'ignorance : ni ignorance de sa nature propre, ni ignorance du sens de la discrimination entre l'impérissable et le périssable, du sens du principe invariable se manifestant dans les changements.

Donc le yoga dit que par *abhyasa*, il est possible de demeurer dans le périssable en faisant *karma*, c'est-à-dire d'utiliser les énergies créatrices contenues dans le corps matériel périssable, comme un acte sacrificiel. Vous ne pouvez pas exister sans *karma*, parce que les énergies contenues dans votre *prakriti*, dans votre corps matériel, ne peuvent pas rester inactives. Si vous les utilisez dans un esprit sacrificiel, alors la purification a lieu.

Savez-vous ce qu'est un esprit sacrificiel ? C'est ne pas agir exclusivement pour votre propre avantage. Quand vous faites un *yajna*, il vous profite vraiment indirectement. Quand vous donnez le meilleur de vous-même dans un *yajna*, quand vous utilisez vraiment les énergies créatrices à travers vos yeux, vos oreilles, le discours, le sexe, dans chaque partie de votre être, non seulement pour vous, quand vous partagez avec les autres, quand vous l'accomplissez pour d'autres, le bénéfique est sûr de vous revenir, sans que vous en ayez conscience. Parce que l'esprit de sacrifice présent dans l'acte, saturant l'acte, émanant de l'acte, vous apporte des bénéfices indirectement.

*Abhyasa* existe pour instruire les sens, le corps, l'existence physique : les instruire, les épurer, pour qu'ils soient capables d'un acte sacrificiel spontané, capable de *karma*. Alors, ils ne sont pas coincés dans *kriya*, l'activité, qui est contrainte, tirée par les impulsions dans le corps ou les idées dans le mental. Quand vous êtes poussés, il y a une contrainte intérieure. Alors c'est *kriya* ou l'activité et quand c'est le mouvement de votre être tout entier, qui agit d'une façon désintéressée, avec le sens de *yajna*, alors c'est le *karma*<sup>2</sup>.

La *Gîta* distingue entre *karma* et *kriya*, l'action et l'activité, l'action de refaire et la répétition. C'est une voie très subtile, parce que la *Gîta* vous donne l'essence des *Vedas* et des *Upanishads*. Les *Vedas* et les *Upanishads* sont les vaches et *Sri Krishna* est le laitier. Il traite les vaches des *Vedas* et des

---

<sup>2</sup> L'action véritable..

*Upanishads* pour *Arjuna*. Les anciens Indiens étaient essentiellement des poètes. Ils mettaient tout dans un langage figuré.

Ainsi *abhyasa* est nécessaire. L'action de refaire des choses, que vous avez intellectuellement comprises, est nécessaire. D'abord, vous devez le comprendre avec l'aide de l'intellect, qui peut distinguer entre les choses qui sont fausses et celle qui sont réelles. Après tout, la faculté de discrimination est contenue dans l'intellect, dans le cerveau. Une fois que le cerveau a rempli sa fonction de discrimination, indiqué ce qu'il convient de faire, ce qu'il faut éviter, etc., alors c'est votre responsabilité de continuer à refaire ce que le cerveau a déterminé, jusqu'à ce que cela devienne un mouvement spontané, jusqu'à ce que cela devienne votre nature.

Si ce point est clair, continuons. Nous avons ici un enseignement. Cette étude n'est pas une simple abstraction intellectuelle, pas une théorie. Nous étudions ensemble et quand j'étudie avec vous, mon étude devient plus prononcée et plus joyeuse. Quoique je sois assis ici et en conversation avec vous, j'étudie.

*L'abhyasa* a lieu, pour que l'on soit conscient que le monde entier de la manifestation sort de la réalité non manifestée, pour que l'on reste conscient que la Vie est pleine des deux principes contraires, harmonisés ensemble dans une intégrité : le principe invariable d'éternité, le *Purusha*, le *Brahman* et le principe changeant de la *prakriti*, la matière ; pour que l'on reste conscient que ce corps, qui est un cosmos condensé, contienne les deux : *Purusha* et *prakriti*. Le *Purusha* dans le corps humain est appelé *Atman* et bien sûr *prakriti* est appelé *prakriti*.

Vous êtes conscients que matière et esprit n'existent pas séparément, ils n'ont pas d'existence indépendante l'un de l'autre, exclusif l'un de l'autre, ils sont mutuellement inclus. Ils s'incluent réciproquement. *Shakti* inclut *Shiva*; et *Shiva* inclut *Shakti*. C'est beau en sanscrit, ils sont appelés *sanprukta*, ce qui veut dire qu'ils demeurent l'un dans l'autre. *Shiva* et *Shakti* sont inséparable, le changement et le principe invariable, habitant l'un dans l'autre, s'enrichissant l'un l'autre, la stabilité de cette divinité, *Brahman* invariable, enrichit le monde matériel périssable et changeant.

Maintenant, comment et où cela s'applique-t-il ? Prenons le sixième ou septième vers du huitième chapitre. Les sens sont les fenêtres et la porte, par lesquels la conscience, l'esprit court vers les objets extérieurs. La capacité d'écoute, l'audition dans les oreilles, court vers le son, pour l'attraper, obtenir une sensation de ce à quoi le son ressemble, ou à quoi les mots ressemblent. La vue dans les yeux court vers les objets extérieurs, pour obtenir une sensation de contact et le plaisir de ce contact. Après tout, vous cherchez le contact pour le

plaisir. De même avec la langue, de même avec la peau. Les organes des sens, les fenêtres, doivent être éduqués. La conscience doit être simultanément éduquée.

Que faisons-nous, pour que les organes des sens ne soient pas mutilés, ne soient endommagés d'aucune façon ? Comment sont-ils abîmés ? Si vous vous satisfaites trop dans les plaisirs sensuels, vos organes des sens et vos sens sont endommagés parce qu'ils deviennent lâches par trop d'indulgence.

Nous vivons dans une ère du culte des plaisirs sensuels. Ils sont très recherchés. Nous n'utilisons pas les sens et les organes des sens pour recevoir ce qui est nécessaire à la survie physique, une survie convenable, saine, raisonnable. Ce n'est pas notre but. Nous continuons à nous adonner aux plaisirs, nécessaires ou pas, juste pour satisfaire l'idée, juste pour satisfaire l'imagination. Nous pillons les objets de plaisir sensuel. Ils peuvent être des objets, ils peuvent être des individus. Trop d'indulgence, trop d'utilisation rend les sens très lâches, ils n'ont pas le ton, la tension juste qui est exigée pour un état sain. La science du yoga souligne la retenue. Une amputation volontaire de votre liberté c'est la retenue. La limitation volontaire de nos capacités à faire des expériences, c'est la retenue. Le non manifesté accepte volontairement la limitation due à la solidification de son énergie. C'est pourquoi ce monde matériel existe. Si le non manifesté ne mettait pas son être dans la matière et n'amputait pas volontairement sa liberté, le Cosmos ne serait pas là.

De la même manière la science du yoga souligne l'importance de cette faculté d'accepter un contrôle volontaire, d'accepter des régulations. Les yeux regardent seulement ce qui est nécessaire. La vision peut continuer involontairement, parce que la vue est là dans vos yeux, vous êtes éveillés, vos yeux sont ouverts, ils voient, mais vous ne regardez pas un objet ou un individu, à moins que ce regard ne soit nécessaire. Vous ne regardez pas de personnes avec jalousie ou soupçon, avec colère, pour en obtenir un peu de plaisir. Vous ne mangez pas juste pour le plaisir. Le contact avec l'alimentation est orienté vers la santé.

Ainsi, les sens doivent être éduqués dans une retenue volontaire. C'est un prérequis pour *abhyasa*. Vous ne pouvez pas faire *abhyasa*, vous ne pouvez pas vous éduquer, si vous permettez à l'esprit d'être entraîné par les sens, à chaque moment, allant d'une sensation à l'autre pour en retirer du plaisir, pour vous donner le sentiment de vivre. C'est ainsi que les gens vivent actuellement. Alors vous êtes de plus en plus empêtrés dans le monde périssable. Alors vous voulez tenir les objets ou les individus sous votre contrôle, vous voulez les avoir, vous voulez les posséder et vous donnez naissance à l'attachement. L'attachement apparaît par l'indulgence aveugle envers les plaisirs.

Si vous ne vous adonnez pas excessivement, de façon injustifiée, non raisonnable, aux plaisirs du corps ou de l'esprit, il n'y aura pas d'attachement du tout. Il y aura un beau rapport de perception, le contact, le plaisir et la chose est finie. Aucun résidu de désir de répétition et aucun désir de plaisir n'est laissé derrière dans la mémoire. Le plaisir vous donne un sentiment d'accomplissement, donc l'esprit n'a pas besoin d'y revenir.

Une fois que vous avez pris un bon repas, pendant quatre ou cinq ou six heures il n'y a aucun désir de recommencer. De la même manière vous passez à travers les relations humaines, sensuelles et psychologiques, d'une façon retenue magnifique. La science du yoga ne demande pas de déni, de négation, de rejet, de suppression, il ne prescrit pas non plus l'indulgence. Il va à mi-chemin; c'est la voie du juste milieu, le chemin d'or de la modération.

Quand vous faites des *âsanas* jour après jour, vous tenez le système musculaire, glandulaire et les autres systèmes de votre corps à la tension juste et au ton juste, aussi quand des mouvements physiques sont requis, le corps peut se déplacer d'une façon souple, avec une élasticité rythmée, jusqu'à la vieillesse. Quand vous pratiquez *yama* et *niyama*, la pureté des organes intérieurs est conservée. Quand vous pratiquez *prânâyâma*, le sang est oxygéné de la tête aux pieds. Alors la pureté des organes intérieurs, la désintoxication du système sanguin et la faculté de modération, tout cela aide votre éducation dans *dharana* et *dhyâna*.

Si c'est fait, si l'*abhyasa*, au niveau de l'existence matérielle par *yama*, *niyama*, *âsana* et *prânâyâma*, est faite, alors *pratyahara* (la modération de l'esprit envers les objets des sens) est comme un pont entre le physique et le mental. Les quatre premiers sont faits pour le niveau physique. *Pratyahara* est le pont vers *dharana*, *dhyâna* et *samadhi*, les trois derniers qui sont au niveau de la conscience.

*Pratyahara* a aussi un rôle purifiant, il purifie aussi l'atmosphère autour de vous. Les quatre premiers épurent les systèmes autonomes intérieurs et *pratyahara* épure l'atmosphère dans la maison, l'atmosphère partout où vous allez. La façon dont vous bougez, la façon dont vous regardez, dont vous parlez, la façon dont vous interagissez avec les autres, n'est-ce pas les expressions de *pratyahara* ? Il ne s'agit pas de vous forcer : « doit » et « ne doit pas », « devrait » et « ne devrait pas », « avoir à » et « ne pas avoir à », aucune contrainte. *Pratyahara* est la modération spontanée. Ce n'est pas le retrait, ce n'est pas le rejet. Voyez-en la beauté. Le retrait et le rejet sentent la violence. La modération ou la spontanéité n'en ont aucune. Ainsi, on éduque les sens par cette faculté de la modération.

Que faites-vous de l'esprit ? Vous avez éduqué les sens. Vous persuadez l'esprit, par l'énergie consciente d'elle-même, de reculer, d'entrer en suspension dans la dimension du silence. Les organes des sens sont éduqués vers la modération et l'esprit est éduqué pour se retirer dans le silence. Le coeur est appelé le domicile du silence par la *Gîta*. Donc vous tentez de persuader l'esprit, vous le suppliez. C'est une énergie de conscience autonome, vous ne pouvez pas la forcer.

Vous pouvez gérer votre corps jusqu'à un certain niveau. Mais pour gérer l'esprit, l'énergie de conscience autonome est pleine de tant de *samskaras* et de conditionnements, que vous ne pouvez pas la forcer, vous ne pouvez pas utiliser la violence. Vous devez supplier le mental, vous devez le persuader de se retirer dans le silence du coeur. Maintenant que vous avez appris *abhyasa*, vous devez apprendre à persuader l'esprit de se retirer dans le silence. Ça ne va pas de soi. Ainsi, vous devez vous asseoir avec votre mental.

Quand vous vous asseyez, vous vous abstenez de toute activité, vous vous abstenez de parler, vous vous abstenez de regarder autour de vous. Fermez vos yeux. Vous vous préparez pour la rencontre avec le mental, et quand vous fermez ainsi vos yeux, le mental monte et expose à votre conscience tout son contenu, maintenant la persuasion commence. Vous ne le jugez pas, vous ne l'évaluez pas, vous ne le blâmez pas. Il montre son contenu et vous le regardez. Vous ne vous laissez pas prendre. Si vous l'acceptez, vous êtes attrapés, si vous le rejetez, vous êtes attrapés d'une autre façon, parce que vous créez un lien avec lui. Juste le regarder, appelez cela l'observation, appelez cela regarder, constater, n'importe quel terme, mais une relation nouvelle est apparue. Jusqu'à maintenant, il avait l'habitude de dicter votre comportement. Maintenant, l'esprit sait que, quoiqu'il montre : ses vœux, ses désirs, ses passions, etc. il a perdu le pouvoir de créer une pulsion intérieure capable de vous forcer au mouvement. S'il vous plaît voyez cela. Un nouveau rapport apparaît, juste par votre patience à le regarder, votre patience d'observation.

Et vous le refaites. L'esprit monte et vous le regardez juste, sans vous fatiguer, sans être ennuyés. Parce que, si vous êtes ennuyés, c'est une énergie négative. Si vous vous sentez fatigués, si vous détestez ce qui est exposé, de nouveau c'est une énergie négative. Si vous êtes fâchés en percevant ce qui est exposé, c'est une énergie négative. Si vous vous sentez enchantés quand vous rencontrez par hasard quelque chose de bon, quelque chose de bien, de nouveau vous êtes coincés. Ainsi, avec *abhyasa*, cette action de renouveler une perception pure, une connaissance nue, jour après jour, rend l'esprit impuissant à créer une contrainte intérieure, qui vous pousse et vous tire comme elle veut. Et le moment vient où l'exposition baisse complètement. Plus tôt dans les vies de ceux qui sont

très intenses, moins pour ceux qui n'ont pas eu la profondeur ou l'intensité. Pour eux cela peut prendre un peu plus de temps, mais le temps du calendrier, le temps des montres n'a aucune pertinence ici. Une personne peut avoir besoin d'une semaine, une autre d'un mois, une troisième d'un an, on ne peut pas comparer. Si vous comparez alors vous devenez déprimé, parce que dans votre vie cela n'est pas arrivé alors vous perdez l'intensité nécessaire pour persister dans *abhyasa*, dans l'action de refaire. Alors, il vient un moment où l'exposition baisse complètement.

Le contenu est épuisé, le conscient, le subconscient, l'inconscient sont exposés et vous êtes assis là comme une montagne, n'étant pas affectés du tout. Non, pas comme une montagne, comme l'espace par lequel les pluies viennent, les rayons du soleil viennent et même les flocons de neige viennent et malgré tout cela, l'état du ciel reste inchangé. De la même manière votre perception reste inchangée par les crises de colère du subconscient ou de l'inconscient. Aucune comparaison, aucun jugement, aucune évaluation.

Un moment vient, où il n'y a plus d'exposition et vous êtes dans la dimension de silence. C'est la fin de l'exposition, la fin du mouvement mental, parce qu'il n'a plus rien à exposer, qu'il a épuisé son potentiel d'exposition. C'est le début du silence. Vous êtes dans une nouvelle dimension, vous êtes maintenant dans l'utérus de l'espace Cosmique, l'espace contenant à la fois vous et le Cosmos. Il est individualisé dans votre chair et vos os, dans votre existence physique.

Si vous êtes un étudiant de yoga, vous savez comment harmoniser cinq *pranas* principaux : *prana*, *apana*, *vyana*, *udana*, *samana*. Si cette énergie de *prana* peut être dirigée vers le haut, harmonisant les cinq *pranas*, si vous dirigez l'énergie de *prana* vers le haut, il quitte l'orbite de votre corps et entre dans votre tête, au point supérieur de votre tête, la couronne de votre tête. Comme un vaisseau spatial quitte l'orbite de la terre et sa gravité, de la même manière quand le *prana* est dirigé vers le haut, alors l'identification avec la conscience du corps et l'identification avec la conscience de l'ego est abandonnée. C'est ce qui est appelé la méditation.

Par la science du *Hatha Yoga* vous éduquez l'énergie de *prana*, la pratique jour après jour, apprendre à le diriger dans un mouvement ascendant. Pas par force. Cela doit être graduel. *Abhyasa* est graduel, progressif. Ce n'est pas une connaissance théorique dont l'intellect s'empare à un moment donné. C'est un processus de la Vie, le non manifesté devient manifesté, le manifesté retrouve le non manifesté. Ainsi, l'identification avec l'existence matérielle et l'existence

mentale se trouve suspendue, non active, elle devient inopérante et l'identification avec la réalité suprême a lieu.

La *Bhagavad-Gîta* est un exposé de la science de la Vie et aussi une présentation poétique d'une façon scientifique de vivre. C'est notre expérience quotidienne de constater que comprendre la vérité intellectuellement, académiquement, n'aboutit pas au changement de la conscience vers un niveau plus haut et cela ne permet pas à la conscience de manifester la vérité qui a été comprise aussi bien au niveau mental que physique. Cette science de la Vie explique la nature de la réalité suprême. Le cerveau comprend avec l'aide de mots. Et ensuite on doit éduquer et équiper les sens, les structures physiques et mentales, assimiler la vérité et la manifester ou l'exprimer dans chaque mouvement de la vie quotidienne. *Plotin* avait l'habitude de dire que, pour la recherche de la vérité, pour la compréhension de la vérité, vous devez être amoureux ou philosophe. L'amour révèle l'énergie de la dévotion, sans le moi, sans l'affirmation de l'ego ou son immixtion. Et le philosophe a une vitalité impartiale pour découvrir la vérité et une envie irrésistible de vivre la vérité. Ainsi, le philosophe a l'énergie de dédicace et l'amoureux a l'énergie de la dévotion.

Un étudiant de yoga a besoin de tout cela pour que, par le *yoga abhyasa*, il éduque ses sens, discipline l'esprit et soit capable de dépasser les demandes folles du corps et celles sans fin de l'esprit, pour être fondé dans la réalité qui est perçue par lui, qui est académiquement, théoriquement comprise par lui. Dans ce chemin ascendant, ce chemin montant de la compréhension et de l'assimilation de la vérité grâce au corps et au mental, on doit d'abord étudier pour restreindre les demandes du corps et les immerger dans le corps mental.

Le corps mental, le corps de conscience, a deux couches. L'une est la couche de mémoire, qui provoque les attitudes héritées, les tendances, les attractions et les répulsions, indépendamment de votre volonté. Elle ne peut pas être contrôlée par votre volonté. Il y a le niveau plus haut de la buddhi, la raison, la rationalité, qui peut percevoir la vérité, distinguer le vrai du faux et créer des disciplines volontaires pour régler et modeler le *samskara* hérité (les tendances etc.),

Ainsi, on aide les sens et ce qui les commande à devenir plus conscients. On aide le niveau inférieur du mental, le passé, à se mêler au plus haut ; le présent, l'émotionnel, la dimension sentimentale arrivent dans la dimension du raisonnement et de la rationalité. Tout cela peut être fait par *abhyasa*, en apprenant et refaisant ce qui est appris et compris.

À ce moment, soyons très clairement conscient que la Vie est un phénomène multidimensionnel et que ce nous appelons notre existence et notre être est aussi un phénomène multidimensionnel. Nous avons un corps physique invisiblement relié avec le monde biologique et matériel tout entier. Nous avons un corps mental ou psychologique, invisiblement relié avec la connaissance et l'expérience humaine toute entière, avec la civilisation et la culture, avec ce qui est le passé. Et nous semblons avoir un niveau ou une dimension encore plus haute de conscience qui n'est pas reliée avec le passé, qui n'est pas le contenu du passé.

Les soupçons, les flashes du contenu de cette dimension plus haute, nous sont exposés dans les moments précieux d'amour, d'innocence, de sommeil profond, etc. Les deux premiers niveaux, le physique et le psychologique, ont été mélangés ensemble et l'être humain est aujourd'hui le mélange du physique et de l'animal mental ensemble. Il semble qu'il y a là un chaînon manquant entre le raisonnable et ce qui dépasse la raison et la rationalité, entre le mental et le supra mental, entre l'individu et le Cosmique.

L'humanité a essayé de découvrir ce chaînon manquant entre le mental et le supra mental par la théologie, par la philosophie. Elle a produit des idéologies, des théories, des pratiques, pour connecter les deux. Mais il semble que cette troisième dimension de notre être, de notre existence, défie tous ces efforts. L'histoire pathétique de l'évolution humaine et particulièrement le siècle sanglant dans lequel nous vivons, sont non seulement contaminés, mais pénétrés par la violence, la haine, la jalousie, la soif et l'avidité. Nous vivons un siècle, qui est pénétré par toutes sortes d'énergies négatives. Des énergies obscures ont assombri l'horizon de la perception humaine, de la conscience humaine.

L'effort intellectuel pour tendre la rationalité au-delà de sa circonférence n'a pas rapporté cette troisième dimension. Nous pouvons avoir les idées les plus excellentes de la divinité ou de la dimension la plus haute de la Vie par les *Vedas*, les *Upanishads*, la Bible, les Ecritures saintes du Judaïsme et de l'Islam, nous avons eu tout cela pendant des siècles et nous ne savons pas encore comment vivre sur la terre dans la paix et l'amitié entre nous.

Alors, la science du yoga a une pertinence sur ce point. La science du yoga dit que la conscience ne peut pas être élevée aux niveaux plus hauts par des études théoriques, par des théories intellectuelles. Vous devez exercer et instruire vos sens et votre esprit. C'est la valeur réelle de l'*ahstanga yoga shastra*, c'est : l'éducation et la purification des sens par les disciplines de *yama*, *niyama*, *âsana*, *prânâyâma* et l'éducation et la purification du corps mental par *pratyahara*, *dharana* et *dhyâna*. Et toute cette éducation, culminant dans la dimension du *samadhi*, vous permet de faire un saut quantique dans la dimension supra

mentale, non raisonnable, la plus haute de la divinité. C'est l'enseignement de l'*adhyatma yoga*.

Il y a encore deux points. Le premier est la découverte du mystère de la mort et du mourir. C'est la grande intelligence de *Sri Krishna*, ou de *Vyasa* qui mit la *Gîta* en mots, qui en fit une poésie, de parler de la naissance comme d'une émanation d'énergie Cosmique et de la mort comme d'une dissolution de cette même énergie qui retourne à sa source. Le huitième chapitre utilise la phraséologie de la création et de la dissolution plusieurs fois, afin que des personnes non-initiées comme vous et moi, puissent comprendre ce mystère de la dissolution et de la création.

Dans la deuxième moitié du chapitre *Krishna* dit : « regarde *Arjuna*, pendant le jour, quand tu es éveillé, tu manifestes le contenu de la conscience non manifestée contenue dans ton être ». Dans la conscience non manifestée, dans ce qu'on appelle le mental, le cerveau, il y a tant de pensées, d'idées, de vœux, d'ambitions, de désirs, d'attractions et de répulsions, tout cela est non manifesté, non verbalisé. Vous-même, vous ne pouvez même pas prendre conscience du contenu de votre conscience non manifestée. De l'aube au crépuscule, du matin au soir, tous vos mouvements manifestent le contenu de la conscience. La conscience est non manifestée. Elle se manifeste par vos mouvements.

Au moment où vous vous réveillez et bougez votre corps, quoi que vous fassiez, volontairement ou involontairement, attentivement ou distraitement, vos mouvements sont la manifestation de votre conscience. La manifestation a lieu par votre perception, par votre discours, vos gestes, par votre interaction avec la nature, c'est par votre interaction avec les humains et les non humains que cela se manifeste.

Vous créez votre monde propre autour de vous par vos actions et réactions. Même vos réactions sont les manifestations de la conscience non manifestée. Et quand le soir arrive et que la nuit tombe, que la nature dissout ces activités dans l'obscurité, qu'est-ce qui arrive à votre manifestation de conscience, qu'est-ce qui arrive à vos mouvements physiques, verbaux, psychologiques ?

Alors les sens sombrent dans le mental et le mental dans la *buddhi*, l'intelligence, et la *buddhi* est elle-même réimmergée dans l'*Atman*. Cela n'arrive-t-il pas dans le sommeil profond ? Le monde manifesté est dissous, réimmergé dans le non manifesté, chaque nuit. Cela est au-delà de la *buddhi*, dans cela est réimmergé tout votre monde de manifestation.

Alors vos sens ne sont pas conscients de la chambre dans laquelle vous dormez. Vous êtes dans votre propre maison, mais vos sens se sont retirés dans le mental et il n'y a plus aucune conscience. Et le mental avec toutes ses pensées,

ses ambitions etc, est retourné dans la raison et la rationalité. Il est revenu à son propre Seigneur, l'*Atman*, le *Chaitanya*.

Ainsi, ce qui arrive dans votre corps est l'apparition et la réimmersion, chaque jour. Chaque jour vous mourez et chaque aube vous êtes réincarnés, c'est ainsi. La naissance/mort est l'apparition et la dissolution. Maintenant, un aspect complémentaire de ce phénomène est aussi relaté, joliment. Chaque graine a un potentiel de créativité. Quand l'illimité se limite lui-même dans une forme, quand les énergies nébuleuses et fluides acceptent la solidification volontairement et sont habillées dans une forme, la forme a un potentiel limité d'énergie créatrice. Alors les potentialités se manifestent et à chaque manifestation la créativité potentielle est consommée

Une graine, par exemple, devient une pousse, la pousse devient une plante. Quelques plantes vivent pendant quelques semaines, d'autres pendant quelques mois, certains se développent en arbres gigantesques qui survivent quatre ou cinq siècles. Et pourtant, à la fin de ces siècles, le potentiel d'énergie créatrice, l'énergie de vie et de survie, est épuisé et même un arbre de cinq cents ans se sèche et retourne à la terre, à la matrice d'où il était sorti.

De la même manière, la graine de la vie humaine, créée par l'homme et la femme à partir des énergies créatrices contenues dans leurs corps, a un potentiel. Cela peut durer dix ans, cela peut durer cent ans, cela peut durer cinquante, soixante ans. Ainsi, comme l'arbre se dessèche, la vieillesse commence à sécher les énergies, si vous permettez au corps humain de joliment mourir une mort naturelle. Quand le moment vient, lorsque le potentiel de vie est complètement épuisé, le corps lui-même va dans la mort, les mouvements s'arrêtent, tous les signes de vie disparaissent.

L'arbre, les feuilles, l'écorce de l'arbre, tout retourne à la terre, tout est converti en poussière, pour être de nouveau réincarné. Tout cela passe de la vie à la vie, tout cela passe d'une forme dans une autre. C'est pourquoi, la dissolution n'est pas la destruction, la mort n'est pas la fin de la Vie. Vous passez juste d'une dimension de vie à une autre.

Quand vous brûlez un morceau de bois sec, le bois se consume et produit la flamme, la flamme se dissout et produit la lumière, la lumière se répand et vous donne la chaleur et la chaleur est convertie dans votre corps en énergie guérissante, en énergie nourrissante, etc. C'est une danse d'énergies. Les énergies sont transformées, elles interagissent. Ce n'est pas une destruction, mais la dissolution d'une forme pour être convertie en une autre forme, si vous enterrez ou incinérez le corps, il est converti en une autre forme contenant une autre énergie.

La poussière a une énergie, l'eau a une énergie, le feu a une énergie et le vide de l'espace contient aussi des énergies. La vie est une danse d'énergies innombrables. Capra l'appelle joliment la danse de *Shiva*. Il parle du *Tao* de la physique. Ceci est un aspect de l'*abhyasa yoga* : être conscient que la mort n'est pas la fin de la Vie. C'est la fin d'une forme particulière de la vie, c'est tout. Elle passe de la vie à la vie, d'une forme à une autre, d'une variété d'énergie à une autre. Ainsi, la crainte de la mort disparaît de l'esprit de l'étudiant en yoga. Toutes les inquiétudes, les soucis et les tensions, associées à l'idée de la mort comme destruction, disparaissent et on nettoie ainsi la conscience complètement.

Si cela est suffisamment clair, passons à un autre point important. Le huitième chapitre, dans la dernière partie de la deuxième moitié, utilise deux termes : le chemin du nord et le chemin du sud. Même sur la planète terre, si vous allez dans la zone arctique, comme votre amie *Vimala* l'a fait, vous verrez la clarté de la lumière du nord. En Norvège, en Finlande, en Suède, au Pôle Nord, vous verrez une lumière qualitativement différente. Le ciel est clair, aucun nuage, le soleil verse sa splendeur, les jours sont indescriptiblement brillants.

Les sages et les *rishis* des *Vedas* ont utilisé le terme de chemin du nord et de lumière du nord métaphoriquement. La *Gîta* est une poésie, bien que ce soit un dialogue. Ainsi, le langage figuré est utilisé pour indiquer des vérités fondamentales très profondes ou donner des indications sur la réalité.

Dans le corps humain, le sommet de la tête est appelé le pôle nord. Métaphoriquement, il est dit qu'il y a un lotus avec mille pétales au sommet de la tête. Il y a un lotus au nombril avec cinquante-deux pétales et il y a un lotus avec seulement deux pétales entre les sourcils etc. Les anciens Indiens étaient de grands poètes. Ils regardaient la nature, le corps humain, l'anatomie, etc, avec la perception transcendantale qu'a un poète.

Nous regardons les mêmes choses que le poète et nous ne voyons pas ce qu'il voit. C'est aussi le cas avec un artiste, un sculpteur. Il y a une différence qualitative dans la perception. Ainsi, l'anatomie yogique, donnée par la science du yoga, tantra, mantra, diffère tout à fait de l'anatomie ordinaire du corps humain dont nous parlons quand nous mentionnons les aspects médicaux.

Le chemin du nord se réfère métaphoriquement à deux phénomènes. Il y a la période de six mois, de décembre à juin, où les cieux sont libres de nuages, les jours sont brillants, on est baigné dans la lumière brillante du soleil et il n'y a aucune humidité. C'est un aspect du chemin du nord, physiquement, matériellement parlant. Et la *Gîta* dit qu'il est désirable que l'on renonce à son corps pendant ces six mois, quand les jours et les nuits sont brillants et tout est clair et propre.

De juin à décembre les jours sont nuageux, humides, pluvieux. L'atmosphère peut causer la dépression, physiquement et aussi psychologiquement. Donc ce n'est pas désirable, dit la *Gîta*, de partir de la planète dans cette atmosphère dépressive, pendant les jours brumeux, nuageux, humides. C'est la signification externe, physique, des mots chemins du nord et du sud.

Mais que *Sri Krishna* veut-il dire, en utilisant ces termes ? La perception de la vérité, aboutissant à la clarté de la compréhension, est le chemin du nord. Comme le soleil brille et rend tout brillant, la compréhension rend tout brillant et clair. Quand la compréhension a lieu avec l'aide de l'intelligence, c'est le soleil dans le corps humain. L'intellect est la lune et l'intelligence est le soleil, selon la *Gîta*. Je dois vous dire ici ce que la *Gîta* dit, pas ce que *Vimala* veut dire.

C'est la *Gîta* que nous étudions et la connaissance ou la compréhension des anciens Indiens, leur perception, qui a eu lieu il y a cinq mille ans, c'est la beauté de cela. Ainsi le chemin de la compréhension intellectuelle, puis la découverte de la vérité par la perception enracinée dans la compréhension, c'est le chemin du nord, le chemin ascendant.

La *Katha Upanishad* traite très minutieusement de cela et de nos jours *Sri Aurobindo* de *Pondichery* a utilisé la *Katha Upanishad*, aussi bien que le huitième chapitre de la *Gîta*, quand il a créé son yoga intégral et qu'il parle de l'ascension de la matière et de la descente du divin.

Quand vous purifiez la matière de votre corps, transformant les énergies contenues dans la matière de votre corps physique, par la *sadhana* du *yoga*, vous montez. C'est la montée de la matière. Quand vous créez de l'ordre dans les émotions chaotiques, les désirs anarchiques et les ambitions de votre esprit, vous créez une cohésion, alors vous suivez le chemin ascendant.

Du chaos à l'ordre, de l'ignorance à la connaissance, de la connaissance à la compréhension, de la petitesse et de la crasse à une belle propreté et pureté, c'est le chemin ascendant, métaphoriquement appelé le chemin du nord. Alors il y a légèreté et clarté. L'*Abhyasa Yoga* dit qu'un étudiant de yoga choisit le chemin de la lumière, le chemin ascendant de la matière par la purification.

Si vous vous rendez aux demandes impulsives de votre corps physique, si vous permettez aux impulsions de votre corps physique de créer une demande compulsive, si vous permettez à l'appétit de dégénérer en alimentation compulsive, si la parole est employée improprement pour se flatter et se vanter, ou pour flatter les autres sans vergogne, etc., pour cacher la vérité, vous avez cédé à la demande de la parole, tout cela est appelé le chemin du sud.

Le chemin du sud est le chemin de l'obscurité, là où l'être humain cède aux attractions et aux impulsions de sa nature biologique, au lieu de s'éduquer, de

devenir plus fin, de rendre tout cela plus pur. Vous vous abandonnez et vous vous permettez d'être menés par les impulsions du corps. Vous ne créez pas une entité cohérente à partir de la variété existante des demandes.

Les besoins physiques sont limités, donc peut être vous pouvez les réguler et créer un ordre, une façon cohérente d'être avec eux. Mais quand les besoins sont dans la tête, la tête a des demandes idiotes. Ce ne sont pas des besoins, mais ils se sont créés d'eux-mêmes, ce sont des désirs auto-provoqués et les gens cèdent aux désirs du mental. Les demandes du mental sont sans fin, c'est un puit sans fond, et les désirs, les vœux, les ambitions continuent de changer quand le corps grandit. L'esprit est alors constamment agité. Il vous fait errer d'une manière chaotique, consommant et brûlant toute votre énergie vitale inutilement. Cela est appelé le chemin du sud.

Si vous rêvez, si vous prolongez votre jour dans la nuit et rêvez la nuit, si vous broyez du noir, si vous vous inquiétez, si vous créez des tensions à partir des défis de la vie, alors vous suivez le chemin du sud, de l'obscurité. Cela vous tient dans l'orbite des tracasseries de vous-même, tant dans la structure physique que dans celle de l'esprit, qui est la matière subtile, la pensée comme matière subtile. Vous êtes impliqués et empêtrés dans l'orbite des tracasseries, empêtrés dans le passé humain en vous, le *samskara* en vous. Vous vous abandonnez à cela, au lieu de régler, instruire, modérer, au lieu de construire une personne cohérente, rassemblée, homogène à partir de vous.

Vous avez un choix, suivre le chemin du sud ou suivre le chemin du nord. *Krishna* dit : « O *Arjuna*, je te supplie de ne pas succomber au chemin facile, le chemin du sud. Toute ta vie suit la lumière du nord. Ce peut être un dur travail, cela peut entraîner des tensions dans tes énergies mais néanmoins chaque pas que tu fais t'élève et te rapproche du *Purusha*, du *Brahman*, de la réalité suprême. »

L'étude du yoga devient le pont, la liaison entre le rationnel et le supra rationnel. Parce qu'un homme est ce qu'il pense, non seulement ce qu'il mange, mais ce qu'il pense. Si vous vous tenez dans la conscience de la danse Cosmique de la Vie, là où la création et la dissolution se suivent rythmiquement et où vous voyez autour de vous le flux des changements, la danse des énergies toujours changeantes, alors vous n'avez plus aucune inclination à être attaché à l'aspect périssable de votre vie. Le corps physique est l'aspect périssable de la manifestation et l'idée d'une identité séparée, l'attraction vers cela, l'attachement à cela, c'est aussi un fait périssable. L'apparence, l'illusion est périssable, la vérité est indestructible. Quand vous comprenez la vérité, le faux périt. De la même manière, quand on découvre la source de l'intelligence contenue dans le silence, alors la tendance à raisonner, à l'intellect, à la logique, à l'argumentation, disparaît.

D'une part vous permettez à votre *sadhana* de se consommer dans la dimension du *samadhi* et d'autre part, dans la vie quotidienne, dans le mouvement des relations, vous vous tenez loin du chemin du sud, de l'obscurité et de l'agitation, vous suivez le chemin du nord. Alors l'éveil qui est libéré par le *samadhi* se mélange à la conscience individuelle dans la conscience Cosmique suprême et il n'y a plus aucun retour en arrière dans l'orbite mentale, dans l'orbite de la conscience égocentrée.

La *Gîta* a utilisé une expression très significative : « la vie attachée à l'esprit, dépendante du corps et de ses désirs, crée la détresse. » Si vous restez attachés au physique et au mental, alors il n'y a aucune fin à la détresse, il n'y a aucune fin à la souffrance. Vous pouvez progresser avec la science et la technologie, vous pouvez développer de nouvelles théologies et organiser de nouvelles religions, vous pouvez lire toute la philosophie de l'est et de l'ouest, mais la souffrance et la détresse restent un fait psychologique dans votre vie quotidienne. L'ignorance obscurcit votre vie, la fausse identification crée l'attachement, pas le détachement. Ainsi, « *Arjuna*, suit le chemin de la lumière, pas celui de l'obscurité. »

Les gens en Inde ont insisté sur le chemin externe, qui est : dans quel mois mourir et dans quel mois ne pas mourir, comment rester vivant, comment ne pas mourir. Ces facteurs externes ne vous donnent pas l'essence des enseignements de la *Gîta*. Il est sûr que la *Gîta* n'a pas été expliquée par *Krishna* pour décrire dans quel mois mourir et dans quel mois ne pas mourir.

Il y a beaucoup de vers dans la *Gîta* qui sont ceux d'un langage figuré utilisé par un poète et il y a eu des cerveaux stupides, accrochés à la tradition, qui ont pris le dictionnaire et n'ont pris que le sens littéral pour créer un ritualisme. S'il vous plaît, vous qui venez de l'Europe, la terre de la science, de la rationalité, évitez s'il vous plaît de telles interprétations. Et si il m'arrive de donner de telles interprétations, ce n'est pas pour y adhérer.

La *Gîta* est un exposé de l'essence des *Vedas* et des *Upanishads*. C'est une écriture sainte, qui vous explique, systématiquement, progressivement, scientifiquement, qu'il est possible de dépasser les obstacles de la distorsion et de la perversion, et de suivre le chemin de l'harmonie et de la synthèse de l'individu et du collectif, là où la matière et l'esprit ne sont pas considérés comme des entités séparées.

La matière n'est pas ignorée ou négligée à cause de l'esprit et le spirituel n'est pas ignoré ou négligé pour les plaisirs matériels. La spiritualité simplifie cette contradiction apparente. Elle nous inspire pour découvrir l'harmonie cachée dans les différentes dimensions de notre être.

Dans le dernier vers du huitième chapitre, *Sri Krishna* dit à *Arjuna* : « Ils peuvent lire les *Vedas* (il fait référence ici au *Vedanta*, l'un des six systèmes de philosophie indienne), pratiquer les sacrifices, le Mantra Yoga, le Tantra Yoga, le Hatha Yoga, s'imposer des austérités innombrables, (vous savez ceux qui suivent le chemin de tapas, ils restent debout sur un pied, lèvent une main, pratiquent le japa, chantent des mantras sans fin pendant des heures, etc), ceux qui vantent et admirent les austérités et les privations du corps, pour atteindre certains pouvoirs, ou ceux qui étudient et se spécialisent dans les enseignements du *Veda* et du *Vedanta*, aucun d'eux n'a élevé le physique et le mental à un plus haut niveau, à une dimension plus haute. Ils restent toujours dans la dimension physique et mentale, ils sont toujours les victimes de l'avidité pour l'argent, de la soif des plaisirs sensuels, de la jalousie. Ainsi, *Arjuna*, au lieu de rester empêtré dans tout cela, pourquoi ne pas comprendre la danse de *Shiva* et *Shakti*, de *prakriti* et *Purusha*, non théoriquement là-bas dans le Cosmos, mais ici dans ton propre corps. Pourquoi ne pas comprendre la danse de *Shiva* et *Shakti*, comme l'apparition d'activité, d'action puis la réimmersion de toutes ces activités et mouvements, comme dans l'état d'éveil et l'état de sommeil, la dimension de création et la dimension de dissolution ?

Pourquoi ne pas comprendre et ne pas distinguer le périssable de l'impérissable ? Consacre tes énergies à l'impérissable et vis avec le périssable, faisant justice aux énergies, sans te soumettre à elles. Si tu le fais, si tu vis cette voie, tu te trouveras dans la demeure de la divinité, la demeure éternelle du *Paramatman* et tu ne renaîtras pas de nouveau comme esprit humain malheureux et souffrant. »

L'accent dans la *Gîta* n'est pas mis sur la naissance physique. Il est mis sur la naissance du sens de l'identité véritable, n'étant pas une entité séparée indépendante du reste de la Vie. *Krishna* dit, « Tu es une partie, une particule de la Vie Cosmique; tu es dans cela comme le poisson dans l'océan. Si tu le comprends, même à l'heure de ta mort physique, de mourant tu passeras dans l'océan d'éternité, dans la demeure de *Paramatman*. »

C'est une joie pour moi, non, une extase, quand des amis venus de pays européens, des enseignants de yoga, viennent ici et créent une occasion pour moi de partager le meilleur avec eux. Je me sens inspirée pour partager, parce que vous êtes au milieu de tout cela. Et avec l'étude de chaque chapitre j'espère qu'il y aura une transformation de votre *Hatha Yoga* et une transformation aussi dans la qualité de votre conscience. J'espère qu'il y aura une fin à la souffrance psychologique et à la détresse dans votre vie. La religiosité ou la spiritualité sont la fin de la souffrance psychologique. Merci.