Perceptions au cœur de la Bhagavad-Gîtâ



Commentaires de Vimala Thakar

Insights into the Bhagavad Gita,
traduit de l'Anglais par Patrick Delhumeau

Table des matières

INTRODUCTION 3
CONTEXTE …… 4
CHAPITRE I - LE DÉSESPOIR D'ARJUNA 6
CHAPITRE II - LE YOGA DE LA CONNAISSANCE DE LA RÉALITÉ 10
CHAPITRE III - LE YOGA DE L'ACTION 35
CHAPITRE IV - LE YOGA DU RENONCEMENT ET DE L'ACTION À TRAVERS LA CONNAISSANCE .. 90
CHAPITRE V - LE YOGA DU RENONCEMENT 68
CHAPITRE VI - LE YOGA DE LA MÉDITATION 90
CHAPITRE VII - YOGA DE LA CONNAISSANCE ET DE LA RÉALISATION 102
CHAPITRE VIII - LE YOGA DU BRAHMAN IMPÉRISSABLE 118
CHAPITRE IX - LE YOGA DE LA SCIENCE SOUVERAINE ET DU SOUVERAIN SECRET 137
CHAPITRE X - LE YOGA DE LA MANIFESTATION DIVINE 156
CHAPITRE XI - YOGA DE LA VISION DE LA FORME COSMIQUE 164
CHAPITRE XII - YOGA DE LA DÉVOTION 172

INTRODUCTION

Le monde entier traverse un grand tumulte. Vivant dans ce monde turbulent, une poignée d'entre nous se préoccupe de découvrir la nature de la réalité ultime et d'apprendre à vivre dans la conscience de cette réalité, tout en gérant les apparences des noms, des formes et des qualités, ainsi que leurs interactions, etc.

Nous allons entreprendre une étude qui exigera une sérieuse persévérance, une intégrité de la recherche et une ouverture d'esprit qui nous permettra d'écouter. C'est un vrai travail d'écouter, non seulement pour entendre les mots, mais aussi pour écouter le battement de la Vie, le battement du sens contenu dans les mots. Ce n'est que lorsque le battement de la Vie se fait sentir dans les mots prononcés qu'un véritable dialogue a lieu entre le locuteur et l'auditeur.

Avec votre coopération, je voudrais vous présenter les fondations, le contexte, la structure et l'essence du message de la Gita, en ce qui concerne notre vie quotidienne. Nous irons étape par étape, plongeant profondément dans les secrets de la *Bhagavad Gita*.

Je me demande si vous savez que les anciens sages, vivant dans l'hémisphère oriental de la planète, s'intéressaient profondément au mystère de la Vie. Ils étaient extrêmement intéressés par l'acte de vivre, par la relation aux innombrables expressions de la Vie qui les entouraient, par la relation aux problématiques intérieures qui se déroulaient dans leur corps, au niveau biologique et psychologique, ainsi que dans les états d'éveil, de rêve et de sommeil profond. Ils étaient fascinés par la Vie elle-même.

On ne sait pas, à la fin du XX^{e} siècle, avec les avancées de la science et de la technologie, les réseaux de commerce et d'échange, les moyens de transport et de communication, si l'intérêt pour la Vie s'est maintenu. Il est très difficile pour les êtres humains du XX^{e} siècle de se sentir fascinés par la vie cosmique et de garder de l'intérêt pour apprendre à relier son propre mouvement de vie au mystère de la Vie qui nous entoure.

Et pourtant, nous passerons les semaines à venir avec les anciens sages et ce qu'ils ont à nous dire sur la Vie, sur les apparences et sur la réalité, sur la manière de les distinguer et de savoir comment vivre avec elles. Il n'y a rien dans la Vie qui puisse être rejeté. Il n'y a rien à rejeter, rien à acquérir. Dans le mouvement de la vie, il y a tout à voir, à comprendre, à relier, et tout à apprécier.

Dans cette préoccupation pour la découverte de la réalité sont apparus les Védas puis les *Upanishads*. Les Védas semblent être des explorations de la félicité qui résulte d'une perception directe de la réalité, non pas de manière abstraite, mais comme une perception directe de la réalité au niveau sensoriel. Ainsi, les Védas, pour le locuteur, sont des exclamations verbales. C'est une poésie extatique, ce n'est pas une pensée systématisée.

Les *Upanishads* sont des dialogues entre enseignants et élèves, une belle manière de transmettre la conscience de la réalité, la perception, les mots de la pensée, de la réalité dans la conscience et, peut-être, dans tout l'être de l'élève. Les *Upanishads* ne sont pas une transmission d'information, ils ne donnent pas de connaissance de la réalité. La connaissance est une pensée systématisée. Ce sont des dialogues entre l'enseignant et l'élève. Seul ce qui s'est exprimé et s'est révélé est exprimé, ce qui est lié à la quête. Ce n'est pas une narration, ce n'est pas une affirmation. L'enseignant répond aux questionnements de l'élève.

Après les *Upanishads*, qui étaient environ neuf cents, dont les cent huit principales sont disponibles dans divers pays du monde, émergèrent les six systèmes de la philosophie indienne. Des exclamations à la transmission verbale, puis de la transmission verbale, nous arrivons à la systématisation des connaissances, dans les six systèmes philosophiques.

Après, vint la *Bhagavad Gita*.

CONTEXTE

Le maître et l'élève ne sont pas assis dans un lieu calme, sur la rive d'une rivière, ou au fond d'une forêt, ou dans une grotte de montagne, comme c'était le cas dans les *Upanishads*. Le dialogue se déroule sur le champ de bataille de la Vie, qui est le lieu où la religion doit être vécue, où la spiritualité peut respirer. La spiritualité ne peut pas respirer dans la froideur de l'abstraction. Elle ne peut pas respirer si elle est isolée de la Vie.

La *Bhagavad Gita* est un dialogue entre deux individus, Arjuna et Krishna, qui se déroule il y a environ deux mille cinq cents ans, dans le *Dharmakshetra*, le *Kurukshetra*. Le message de la Gita étant universel, il n'est cependant pas nécessaire de le relier à l'emplacement physique du *Kurukshetra*, un lieu en Inde.

Kshetra signifie région. *Kuru* vient de la racine *kr*, faire ; agir. Ainsi, *Kurukshetra* peut être interprété comme « le champ de l'action ». Et le mot *dharma* dans le *Dharmakshetra* signifie Religion avec un R majuscule, ou spiritualité. Pas les religions structurées et organisées qui existent dans différentes parties du globe.

Le dialogue se déroule sur le champ de bataille des relations et des interactions, avec les découragements, les frustrations, les ambitions de pouvoir ou de propriété des terres. Le cadre du dialogue est la vie réelle.

La vérité, la vérité absolue sur la réalité, doit être révélée dans le contexte de la vie d'un individu et des défis auxquels il doit faire face. Ce n'est pas un discours. Nous allons rendre visite à Krishna et Arjuna sur le champ de bataille et écouter leur dialogue. C'est la *Bhagavad Gita*.

Gita' signifie chant. C'est ce qui est chanté. C'est le Chant de la Vie, qui a eu lieu entre Krishna et Arjuna, sur le champ de bataille de la Vie. Regardez le décor, puis la tendresse du dialogue. Ce n'est pas une philosophie ; c'est le chant de la Vie, chantée par deux amis ensemble. La quête est aussi un chant, non seulement dans ce qui est expliqué, mais surtout dans ce qui est interrogé.

Le mot « Bhagavan » (dans la *Bhagavad Gita*) est utilisé pour désigner la forme personnalisée de la réalité, l'expression individualisée de la réalité. Une personne qui transcende les limites intrinsèques de la conscience du ‘je’, et qui atteint la maturité de la conscience cosmique, est appelée Bhagavan. Nous avons affaire à la langue sanskrite, pas à une mythologie. La *Bhagavad Gita* n'est pas la propriété des hindous ; elle n'est pas là pour enseigner l'hindouisme ; elle porte un message universel.

La réalité n'est ni orientale ni occidentale, ni méridionale, ni nordique ; elle est l'essence de la Vie universelle, de la Vie Cosmique. Et la Gita montre le chemin pour s'unir à cette essence, s'unir à l'être de la Vie. Non pas s'unir à Krishna, le fils de Vasudeva, ni d'être uni à une expression individualisée sous forme humaine. Mais s'unir à la totalité indivisible de la Vie, à l'essence de la Vie, qui reste non manifestée derrière la glorieuse variété des manifestations, derrière la danse de la naissance, de la croissance, de la décomposition et de la mort, de l'émergence et de la ré immersion, la danse du manifeste et du l'non manifesté.

Krishna, comme l'histoire le raconte, pouvait exprimer par les mots et par les actes, par le langage de son être, par sa simple présence, les qualités de la réalité. C’était une personne qui révélait la beauté sous forme physique, révélait l'extase de la vérité dans ses actions et la sacralité de l'amour et de la compassion, c'était Krishna. Mille noms ont été attribués à cette personne.

Et Arjuna, en tant que parent, frère de Krishna humainement parlant, est l'enquêteur. Le mot « Arjuna » dérive du mot ad, qui en sanskrit signifie l'élégance de l'innocence et de la simplicité. Arjuna, en tant qu'enquêteur, possède cette belle capacité à être simple, direct, sans prétentions, sans images de lui-même ; il est direct, simple, innocent.

Arjuna représente les qualités de la quête et Krishna la personnification de l'extase de la

compréhension ; puis-je utiliser le mot divinité de la compréhension ? Pouvons-nous débarrasser le mot divinité de toutes les connotations et sous-entendus des religions formelles et l'utiliser comme terme scientifique pour indiquer ce qui n'a pas été touché par la pensée ou la main humaine ?

Si j'ai pu clarifier ces points, passons à un autre aspect de la sagesse orientale ancienne. Le but de la Vie est de grandir jusqu'à la maturité de l'état de yoga. Le mot 'yoga' dérive de la racine sanskrite *yukta* : connecter, unir. Il a une idée de retrouvailles de ce qui était séparé par une illusion. Cela a été séparé à cause du charme des apparences et de l'incapacité à distinguer les apparences de la réalité. Lorsque la séparation prend fin et que la réunion a lieu, c'est le véritable sens du mot 'yoga'.

Quand vous me demandez, que diriez-vous du *Hatha Yoga*, du *Jnana Yoga,* du *Karma Yoga*, du *Bhakti Yoga*, ce sont des chemins extérieurs pour grandir dans l'essence du yoga intérieur. Les chemins extérieurs et les systèmes extérieurs, par leur nature même, sont obligatoirement limités. L'intérieur est le tout indivisible. L'extérieur, sur les plans physique, verbal et psychologique, est limité par nature. Ainsi, que ce soit le *Sankhya Yoga*, le *Karma Yoga*, le *Jnana Yoga* ou le *Bhakti Yoga*, tous ces chemins sont destinés à permettre à une personne d'atteindre l'essence intérieure du yoga, de se retrouver avec la réalité, avec la vérité absolue.

Le but de la Gita, l'incarnation de la philosophie védique, est de permettre à une personne de se familiariser avec l'extérieur et d'apprécier l'intérieur, d'utiliser les chemins et systèmes extérieurs pour le bien de l'intérieur. Le but de la Gita est de nous faire prendre conscience de la nécessité de grandir vers l'état de yoga, l'état de conscience du yoga.

La *Bhagavad Gita* compte dix-huit chapitres. Dans cette structure, le premier chapitre nous donne le contexte, la situation qui a créé le désespoir et la frustration dans l'esprit d'Arjuna. Ainsi, du message universel, nous arrivons maintenant au cadre dans lequel ce message a été incorporé, pour ainsi dire.

Selon l'histoire, il y avait un roi appelé Dhrtarashtra, qui avait un frère nommé Pandu. Dhrtarashtra avait de nombreux fils appelés les Kauravas. Et les fils de Pandu étaient appelés les Pandavas. Pandu mourut et le trône revint à son frère, Dhrtarashtra, qui était aveugle.

Il y eut une querelle. Les fils du roi Dhrtarashtra ne permirent à leurs cousins, les Pandavas, d'avoir leur part du royaume. Beaucoup de choses furent faites, de nombreuses méthodes furent expérimentées pour expliquer au roi que le royaume appartenait pour moitié aux Pandavas et pour moitié aux Kauravas. Mais le fils aîné de Dhrtarashtra, Duriodana, très obstiné, très ambitieux, très jaloux, refusa de céder la moindre terre.

Finalement, après quatorze ans d'efforts, ce fut un échec, Krishna alla négocier : « ne donne pas la moitié mais seulement cinq villages aux cinq Pandavas. » Il répondit « Non, pas même un pouce de terre. »

C'est donc Arjuna, en tant que chef des Pandavas, qui a décidé qu'il ne restait plus rien d'autre à faire que de lutter contre l'injustice. Car c'est une injustice. « Nous avons droit à la moitié du royaume, nous étions prêts à n'avoir que cinq villages, voir un village, mais non. Alors, combattons. »

Arjuna va voir Krishna en lui demandant : « Veux-tu m'aider, s'il te plaît ? » et Krishna propose de soutenir Arjuna. Le fils de Dhrtarashtra va aussi demander de l'aide à Krishna, et il lui dit : « Je peux te donner mon armée ».

CHAPITRE I - LE DÉSESPOIR D'ARJUNA

Et ainsi ils se retrouvent sur le champ de bataille. Les armées se font face. Soudain, Arjuna réalise que ceux avec qui il va combattre sont ses proches, ses oncles, neveux, professeurs qui lui ont enseigné le tir à l'arc, les sciences et l'art de la guerre, qui lui ont enseigné les Védas, les *Upanishads*.

Il savait tout cela avant, quand il a pris la décision de se battre, mais la connaissance est une chose et la rencontre, la rencontre physique et sensorielle avec les faits, en est une autre. La connaissance est une abstraction. Donc oui, il doit lutter contre eux, il doit lutter contre l'injustice, etc. Mais quand il se tenait là, face à eux, il s'est senti abattu :

« À quoi bon se battre, ils seront tués ainsi que l'armée qui se bat pour nous. Que faire de cette victoire sanglante ? Je ne peux pas me battre. »

Il avait pris la décision de se battre, avait amené son armée, tout avait été fait, mais soudain il réalise et dit : « Krishna, je ne me battrai pas, je ne peux pas me battre. Mon corps tremble ; mon intellect ne fonctionne plus. »

Cela ne nous arrive-t-il pas ? Nous nous interrogeons sur ce qui est la réalité, ce qui est la méditation, ce qui est le connu, l'inconnu, et il y a une envie de transcender le connu, d'être avec l'inconnu. Et puis vous arrivez aux frontières du connu et êtes en contact intime avec l'inconnu. Il y a un tremblement parce qu'on ne sait pas ce que le contact avec l'inconnu fera de notre être, ce que cela fera à notre mode de vie auquel on est habitué. Ainsi, on a peur. N'est-ce pas ce qui nous arrive ? Nous avons peur quand nous sommes silencieux, qu'il n'y a nulle part où aller, qu'il n'y a rien à faire.

Aucun investissement n'est possible dans l'inconnu. L'investissement dans le connu est possible, pas dans l'inconnu. On ne peut pas anticiper la réaction de l'inconnu, on ne peut pas anticiper et calculer le mouvement de l'inconnu et essayer de se préparer à faire face à ce mouvement ou à l'affronter. C'est pourquoi l'inconnu nous effraie.

Nous sommes en quête de la réalité cosmique et nous avons peur.

« Que va me faire la réalité cosmique ? Je façonne ma vie, je contrôle, je dirige. Si l'ego est complètement liquidé, si la conscience est suspendue, que se passera-t-il ? » Pas de calculs, pas de négociation, pas d'anticipation possible. La personne, qui a passé des années et des années à s'interroger verbalement, se sent abattue, déprimée ou frustrée lorsqu'elle rencontre le vide du silence, le vide de la méditation, quand elle réalise qu'elle serait réduite au néant et à l'insignifiance.

Quelque chose de ce genre a dû arriver à Arjuna. C'était une rencontre directe avec la mort. Le champ de bataille représente la mort. Jusqu'à ce moment-là, l'idée de mourir, de combattre l'injustice, était romantique. Les Kauravas ont fait des choses mauvaises, donc ils doivent être tués. C'est une idée. Mais quand il s'agit de tuer réellement, tuer son oncle, son grand-père, son neveu, le souvenir même qu'ils avaient commis une injustice passe en arrière-plan. « Oh oui, ils l'ont fait parce qu'ils étaient stupides, mais nous comprenons la vérité, pourquoi devrions-nous les tuer ? Allons-nous ajouter une autre folie à leur folie, allons-nous ajouter de la stupidité à leur stupidité ? »

Vous savez, dans le premier chapitre, Arjuna fait un sacré discours à Krishna. Il explique les désavantages de la guerre et de ce qui se passe après, comment la société est contaminée, comment toute culture disparaît, les lamentations des veuves, les cris des orphelins. C'est une description assez impressionnante qu'il donne.

C'est Arjuna Vishada Yoga qui est le nom du premier chapitre. Vishada est l'aboutissement du découragement et d'un sentiment de frustration. Ainsi, Arjuna se tourne vers Krishna qui lui dit : « Tu ne savais pas tout cela avant ? Tu le savais déjà avant. Tu es un guerrier ; tu as mené de

nombreuses guerres. Si tu ne combats pas ces gens, que feras-tu ? Iras-tu dans une forêt, vivre dans l'isolement ? Tu as été élevé et enseigné à la science et à l'art du combat, tu es un Kshatriya (appartenant à la caste guerrière), tu as été formé pour cela. Où que tu ailles, tous tes conditionnements de résistance à l'injustice et au mal seront là. Pourquoi essaies-tu d'échapper à ta responsabilité maintenant ? Maintenant, tu es torturé par une lâcheté intérieure ? Veux-tu échapper à ta responsabilité ? » C'est la question que Krishna pose à Arjuna.

Alors, Arjuna dit : « S'il te plaît, instruis-moi, quel est mon dharma ici ? Si ne pas se battre est une fuite, si détourner le regard est une fuite, que dois-je faire maintenant ? »

Le découragement et la frustration se sont transformés en une question. Quand nous sommes abattus et déprimés, nous essayons aussi de trouver des échappatoires. Nous voulons faire quelque chose et nous échouons. Cet échec engendre la déception. Nous aimons quelqu'un, et cette personne se détourne de nous et nous déprimons. Nous voyons de la froideur autour de nous et devenons cyniques.

Vous voyez cette dépression, cette frustration, comment cela mène à l'évasion, au cynisme et à l'isolement, cela nous éloigne du champ d'action. N'est-ce pas notre expérience quotidienne ? Quelqu'un nous blesse, nous sommes abattus et la vie est complètement suspendue, pendant des heures. Nous nous asseyons dans un fauteuil ou sur un lit et jouons avec le souvenir de la blessure que nous avons reçue. Nous suspendons le mouvement de la vie. Nous pouvons le suspendre pendant des heures, des jours, des semaines.

Les Védas, les *Upanishads*, la philosophie indienne disent : « ce qui vous détourne de la Vie est un péché. » Il n'y a pas d'autre péché dans la Vie que de se détourner de la Vie. Quand vous essayez d'échapper à la responsabilité de vivre, d'affronter les défis, de les relever, alors vous commettez un crime contre la Vie ; vous commettez un péché contre la Vie.

Alors, Krishna dit : « Nous ne détournerons pas le regard. Nous nous interrogerons sur ce qu'est la mort, ce qu'est la vie, ce qu'est tuer, ce qu'est la religion. Nous questionnerons. Se détourner n'est pas une solution. L'évasion n'est pas une solution. »

Dans l'introduction générale à la Gita, nous avons examiné les caractéristiques des anciens peuples orientaux, pour qui la religiosité était l'amour de la Vie, pour qui la spiritualité était l'acte de vivre. Rien ne pouvait détourner l'attention des sages et des voyants de la Vie et du fait de vivre. Nous avons donc commencé là avec les exclamations poétiques de cette perception sous la forme des Védas. Puis les dialogues des *Upanishads*. Puis la connaissance systématisée de la réalité dans les six systèmes philosophiques.

Les Védas et les *Upanishads* ne nous donnent pas de connaissance. Ce n'est pas une pensée systématisée ; c'est simplement une transmission verbale. Vous savez, la transmission verbale est très différente de la transmission d'informations. Les six systèmes philosophiques sont une connaissance systématisée de la réalité. Ils ne traitent pas de la perception de la réalité. Ils n'ont pas cette caractéristique extatique ni cette franchise, ni la beauté de la poésie des *Chandogya Upanishad* ou des *Isha Upanishad*, ni des *Mandukya Upanishad*. Et après on arrive à l'essence de tout cela, dans la Gita. Ainsi, les dix-huit chapitres de la Gita sont l'essence de toutes les *Upanishads* et des Védas.

La Gita est la révélation de *Brahma-Vidya*, de la réalité suprême, et c'est aussi une élucidation de la science du yoga. Elle nous parlera de la réalité absolue, mais pas de manière abstraite, toujours en relation avec la vie quotidienne et le mouvement des relations.

La *Bhagavad Gita* est un beau chant que nous allons étudier ensemble. C'est la révélation du yoga. Elle nous parle de la réalité, et elle indique le chemin pour nous unir à cette réalité. Et la voie est le yoga. Ce n'est pas le chemin partiel exclusif du *Karma Yoga*, du *Bhakti Yoga,* etc., ces chemins ou systèmes extérieurs, bien que nécessaires, sont limités et leur somme sera aussi limitée. L'essence est la totalité indivisible, et à moins qu'il n'y ait conscience de cette totalité indivisible, ce que vous faites des systèmes extérieurs et l'excellence que vous cultivez en les pratiquant laisseront un

manque. La Gita nous aide à fournir l'indice manquant.

Le premier chapitre nous révèle le fond de la déception et de la frustration d'Arjuna, qui se transformera en une quête constructive, positive. Krishna utilise le découragement comme motivation pour l'étude du yoga, ne laissant pas ce découragement et cette frustration mener à une fuite, à l'isolement, mais saura utiliser toute cette souffrance et cette douleur.

Vous savez qu'il y a un potentiel dynamique immense dans le chagrin et la douleur, la souffrance, si l'on ne permet pas à l'ego d'utiliser la douleur et l'agonie pour se satisfaire lui-même. Nous verrons ce que Krishna fera avec la douleur, l'agonie et le découragement, comment il aborde l'énergie potentielle dans la tristesse, pour une quête créative.

La littérature védique est un océan, un océan verbalisé de perceptions de la vérité, puis-je dire des perceptions de la réalité. D'une part, les Védas nous diraient ce qui existait avant la création. Ils ne parlent pas seulement de la genèse ; ils parlent de ce qui existait avant la création : « Il n'y avait ni le réel ni l'irréel alors. Il n'y avait ni mort ni mourir, ni vie ni vivre. Il n'y avait ni la lumière du jour ni l'obscurité de la nuit. Seul Celui existait, qui existait dans sa totalité indivisible, dans son absoluité. »

Qu'est-ce que c'était ? Les sages védiques l'appelaient Brahman. C'est un mot très intéressant. Dérivé, il signifie ce qui est toujours dynamique, ce qui se recrée, ce qui est auto-créatif et auto-entretenu. Il se multiplie mais malgré le fait de devenir nombreux, il conserve son unité. Il conserve sa totalité indivise malgré la manifestation et la splendeur de la multitude à partir de sa propre substance.

D'un côté, les Védas donnent des horizons, sans limites, et de l'autre, ils explorent le mystère de la création. Comment du vide, l'espace a-t-il explosé, comment de l'espace est né, le feu du son, l'eau du feu, et la terre de l'eau. Ils nous donnent tout le processus de la genèse ou de la création. Ils nous parlent du système unicellulaire qui devient le système multicellulaire, du règne minéral, du règne végétal, de l'émergence des oiseaux, des créatures, des animaux, de l'espèce humaine. Du son qui se transforme en mots et des mots se développent en langues. Ils parlent de musique, de sexe, de la science, de la génétique, de l'économie, de l'éducation, de l'astronomie, etc. C'est pourquoi j'ai appelé cela un océan.

Mais je ne suis pas ici pour développer l'étendue et la profondeur des Védas.

Le génie du peuple indien consistât à développer les six systèmes philosophiques à partir de tout cela. Et la Gita est la somme et la substance de toute la littérature védique. Elle ne compte que sept cents versets, divisés en dix-huit chapitres, dans le cadre d'un dialogue entre un enseignant et un élève qui étaient des amis très proches. Ce joyau de la littérature védique a été et reste très populaire auprès des gens de tous les pays du monde.

La principale préoccupation des Indiens était la libération : la liberté intérieure inconditionnelle. Les commentateurs ont interprété les sept cents versets pour confirmer leur idéologie. Par exemple, Sri Shankara dit que Brahman, l'intelligence suprême, l'essence existentielle, est réelle et que tout le reste est illusoire. Brahman est absolu et tout le reste est relatif, ou « maya », conditionné par le temps et l'espace. Selon lui, le message de la Gita est un message de renonciation. « Connais toi-même cette réalité absolue. Tu es cela. Renonce à l'illusion, aux formes, à ce qui est limité et accorde-toi à la réalité absolue de la Vie. » De ces enseignements de Sri Shankara est né le culte du *sannyasa*, le renoncement, que vous trouverez en Inde. Nous devons nous en souvenir, car au fur et à mesure que nous poursuivrons notre étude et que nous poursuivrons chapitre après chapitre, viendra le mot renoncement, *sannyasa*.

Selon un autre commentateur, le message de la Gita est l'action, le Karma Yoga. Gandhi, qui a étudié les écritures de différentes religions en Afrique du Sud, a écrit à son retour en Inde un commentaire sur la Gita appelé le yoga du non-attachement. Selon lui, le message est : « Fais tout, mais reste détaché. »

Shankara dit : « fais tout, mais en toi il doit y avoir la grandeur du renoncement », un mot plus fort que le non-attachement.

Gandhi fut suivi par Vinoba, un autre géant intellectuel, avec qui j'ai travaillé dix ans à collecter des terres pour les pauvres, parcourant ce pays de haut en large. C'était un érudit. Mais son premier amour fut les Védas. Il se levait à 2h30 du matin et commençait à chanter les Védas, les mantras, les hymnes. Je peux les entendre encore aujourd'hui. Selon lui, les enseignements de la Gita sont : « Réalise ta propre nature, *Brahma-Vidya*, sache et réalise que tu es Brahman, puis, avec la conscience de ta propre nature, plonge-toi dans la bataille des relations, ou *Brahma-Vidya Yoga*. »

CHAPITRE II - LE YOGA DE LA CONNAISSANCE DE LA RÉALITÉ

Nous allons examiner le deuxième chapitre qui, à mon avis, donne l'essence et le résumé de toute la Gita. Si quelqu'un n'étudiait que le deuxième chapitre, il comprendrait déjà l'essence de l'enseignement, il comprendrait le message. Maintenant, où commence le dialogue, dans le deuxième chapitre ? C'est un chapitre merveilleusement complexe et fascinant.

Imaginez la situation incroyable de deux armées sur le champ de bataille, prêtes à s'affronter, des milliers de personnes de chaque côté. Et, entre les armées, un immense char avec sept ou huit chevaux et deux guerriers à bord, l'un debout, l'autre assis. Krishna est le cocher ; il est debout tenant les rênes des chevaux et derrière lui Arjuna, l'ami, l'étudiant, le toujours torturé, avec ses doutes et son indécision. C'est la scène, si vous pouvez l'imaginer avec moi ? C'est la description historique.

En fait, nos propres relations sont des champs de bataille. Vivre, c'est être relié et multiple façon. Vous devez être relié à la nature, à la planète, à la terre, au ciel, aux rivières, aux océans, aux forêts. Vous devez être relié aux créatures, aux oiseaux, au monde végétal, aux êtres humains autour de vous, vous savez. Vous devez être relié à ceux que vous appelez les vôtres. La vie, est faite de relations, et l'acte de vivre implique d'être relié.

Comment être relié sans perdre son équilibre, sans perdre son intégrité intérieure ? Chaque déséquilibre est une impureté. Il n'y a pas d'autre impureté dans la vie que de perdre l'équilibre spontané en soi. L'équilibre de la conscience est la vertu.

Le yoga est un équilibre spontané intérieur dans la conscience ainsi qu'un équilibre extérieur dans le comportement sensoriel, impliquant notre cerveau, qui est aussi un organe des sens, peut-être plus subtil, complexe, avec des millions de cellules, impliquant tout le système neurologique, etc. Ainsi, le yoga est un équilibre intérieur spontané et un équilibre extérieur, ce que les relations exigent.

Si nous sommes troublés et contrariés, nous perdons l'équilibre des sens et l'équilibre intérieur, la paix majestueuse, la tranquillité, cet état glorieux de relaxation, nous le perdons à chaque seconde. Il se passe quelque chose qui nous blesse et nous sommes emportés dans notre déséquilibre. Nous avons l'impression que l'ego est attaqué et nous sommes perturbés. Nous sommes perturbés, contrariés, distraits, tendus, inquiets, vous connaissez la variété des déséquilibres que nous traversons. Nous sommes des Arjunas.

Et quand nous sommes submergés par ce déséquilibre, nous voulons nous détourner de l'acte de vivre, comme Arjuna voulait se détourner du combat, de la bataille, sachant parfaitement ce que ce combat signifiait. Il était un guerrier ; il s'y était préparé. Il avait demandé à Krishna de venir l'aider, il avait invité tous ses amis à le rejoindre et puis, lorsqu'il s'était retrouvé face aux faits, il voulait une excuse pour se détourner. Cela ne nous arrive-t-il pas ?

Alors, comment conserver l'équilibre intérieur et l'équilibre sensoriel extérieur et avancer à travers les relations, c'est là le cœur de tout le problème philosophique. Comment être conscient de l'absolu et rester dans le limité, comment être conscient de l'éternité intemporelle et gérer le temps, l'instant, les heures, les jours, les siècles. Comment être conscient de l'absence de temps de la Vie et avancer à travers le passé, le présent et le futur. Comment être conscient de la réalité et vivre avec l'irréel. C'est la question que Krishna va aborder dans ce deuxième chapitre. Mais regardez la façon dont il aborde la question : « Arjuna, tu pleures ce qui ne mérite pas d'être pleuré. Tu me fais un discours sur les maux de la bataille, les maux de la violence, des conflits. Tu dis que tu n'obtiendras rien d'une victoire. Tu me racontes tout cela, comme un érudit. Écoute mon cher ; celui qui comprend la nature de la Vie ne pleure pas pour ce qui te fait pleurer, en disant que tu ne vas pas te battre.

D'un côté, tu me dis que je dois t'enseigner. Tu dis que je suis ton maître, tu dis viens

m'enseigner. Tu te tournes vers l'intelligence intérieure en toi, pour trouver des solutions à ton embarras et quelles sont les conditions préalables. Et de l'autre côté, tu dis : je ne vais pas me battre. Dis-moi quoi faire, mais je ne me battrai pas. Ne me demande pas de me battre. Dis-moi autre chose à faire, mais pas ça. »

Comment peut-il y avoir une enquête avec des préconditions ? Une enquête peut-elle être conditionnée ? Peut-il y avoir un moyen d'apprendre et de découvrir la vérité, sans perturber mon mode de vie actuel ? L'apprentissage, la quête, la découverte peut-elle être lancée avec certaines réserves et inhibitions ?

N'est-ce pas la conviction d'une idéologie, une inhibition ? La raison inhibée peut-elle découvrir quoi que ce soit ? Théorie, idéologie, idéalisme, évoquer des normes et des critères, ce sont toutes des réserves cérébrales, tout cet attirail de normes, critères, théories, jugements de valeurs, Dieu sait quoi. N'est-ce pas cela ? Voyez-vous la contradiction ? Ce n'est pas seulement la contradiction d'Arjuna il y a cinq mille ans ; c'est la contradiction en chacun de nous.

Nous sommes ici en tant qu'interrogateurs du sens de la Vie. C'est-à-dire que nous sommes confrontés à la question de comment vivre, quel est ce mystère des relations, comment nous relions tout en conservant notre liberté intérieure, comment partageons-nous la Vie avec les autres, et ainsi de suite. Lorsque Arjuna répète la demande, Krishna dit : « Mon cher ami, d'abord jette cette faiblesse de ton cœur, jette de côté les inhibitions que tu as accumulées dans ton cœur. Lève-toi. Cette faiblesse, cette décision : 'Je ne ferai pas ça', t'empêche de découvrir la vérité de la situation. Nous regarderons la vérité mais il doit d'abord y avoir une ouverture. »

Vous savez, une ouverture de la conscience, qui n'a ni réserves ni inhibitions, s'appelle l'humilité. Celui qui veut apprendre doit veiller à ce qu'il n'y ait aucune arrogance de connaissance à l'intérieur, comme par exemple : « Je sais ceci, et sur la base de ceci, dis-moi ce qu'ensuite tu dois me dire, pour que j'ajoute ceci à cela, et transforme ce que tu dis en un autre fragment de connaissance qui s'ajoute à ma mémoire. Et ensuite, j'irai vivre. »

Tant que nous voulons que nos actions soient fondées sur la connaissance, tant que nous voulons que nos relations se fassent sur la base de ce passé stérile, qui est la connaissance et le connu, alors l'apprentissage, la découverte et la croissance ne peuvent pas avoir lieu, laissant de côté la transformation, qui est un changement dimensionnel.

Alors, Krishna dit : « Es-tu prêt à rejeter la faiblesse des inhibitions ? Tu as parlé de nombreuses théories ; tu as décrit les maux des batailles et de la guerre. C'est peut-être vrai, mais peux-tu les écarter si tu veux m'écouter ? » C'est une question très importante.

Quand des milliers de personnes se rassemblaient autour de Krishnamurti à Saanen, en Inde ou en Californie, il disait : « Savez-vous ce que c'est qu'écouter ? » Et les gens étaient troublés par cette question. « Écouter est une action totale, alors pouvez-vous m'écouter ? » demandait-il. Et au début, j'étais perplexe. Pourquoi pose-t-il cette question ? Puis je découvris que les gens n'écoutent pas vraiment, ils entendent les mots, les comparent, veulent savoir, pas écouter. Écouter mène à l'apprentissage alors qu'entendre mène à la connaissance et à l'information.

Dans les derniers versets du premier chapitre, Arjuna dit : « Mes membres tremblent, ma bouche est sèche, je ne peux même plus tenir mon arc et mes flèches, je me sens étourdi. »

Les cinq ou six derniers versets sont une description de ce qui nous arrive à vous et moi, peut-être chaque jour, quand nous sommes confrontés à des défis. Notre intelligence voit la solution, mais nos cœurs ne veulent pas suivre le chemin suggéré par l'intelligence. Nous sommes divisés à l'intérieur ; nous nous fragmentons à l'intérieur. Arjuna, sur le champ de bataille, était complètement déséquilibré. Pas exactement une dépression, mais presque. Tous les symptômes du déséquilibre intérieur étaient là.

Dès qu'il y a un déséquilibre intérieur, il se répercute sur les organes physiques. On ne peut pas cacher les déséquilibres intérieurs, les tensions, les inquiétudes ; on ne peut pas les masquer

avec des théories. On ne peut les cacher au monde ; on ne peut pas les cacher à la Vie. Nous savons que la Vie est intelligence. L'énergie de l'intelligence imprègne tout. La Vie elle-même est divinité. L'intelligence est cette divinité, inconditionnelle, non modifiée, non entravée, non polluée par les théories, les dogmes et les idéologies. Cette intelligence pure et cristalline est le Krishna en toi, en moi, dans l'univers. Nous nous tournons vers elle quand nous sommes perplexes, mais quand elle montre clairement ce qu'il faut faire, avec des mots tranchants comme des rasoirs, nous devenons nerveux et nous reculons.

Maintenant Krishna dit : « Laissons tout cela et voyons quelle est la sortie. » En cas de crise psychologique, que peut-on faire ? Commence alors la partie cruciale du deuxième chapitre.

Ce dont Krishna parle, ce n'est pas quelque chose d'inhabituel. En Occident, Socrate disait : « Connais-toi toi-même. » Et souvenez-vous de Browning : « La lumière de la vérité est en toi. » Elle ne vient de nulle part à l'extérieure. Le centre le plus profond de ton être est la lumière, c'est la plénitude. Le prince des êtres humains, Jésus de Nazareth, disait aussi : « Connais-toi, connais l'essence de ton être, tu es lumière. » Et Krishna demande à Arjuna de faire de même, de regarder l'essence de la Vie à l'intérieur et autour de lui. « Tu es perplexe et embarrassé parce que je pense que tu as oublié la nature de la réalité en toi et autour de toi. Tu es dans la confusion. »

Prenant Arjuna par la main, Krishna va maintenant lui montrer le chemin de la connaissance de la réalité, de la compréhension de la réalité. Le mot « savoir », *jnanam* » est utilisé. Cette première partie du deuxième chapitre traite du *Samkhya* Yoga, le chemin de la connaissance, le chemin de la raison. Veuillez ne pas la confondre avec la philosophie *Samkhya*, qui est très différente. La philosophie *Samkhya*, dans les *Samkhya Karikas*, est un système philosophique basé sur l'énumération, où *Samkhya* signifie mesurer, calculer, énumérer.

Ici, le mot *Samkhya* a une autre signification, qui est la raison. Dans la première partie du deuxième chapitre de la Gita, Krishna utilise le mot *Samkhya* pour signifier *jnanam*, le Chemin de la Raison, le chemin du *Jnana Yoga,* la perception de la réalité par la raison, par la connaissance.

Et la deuxième partie du chapitre traite du Karma Yoga, le Chemin de l'Action. Le chapitre est divisé en ces deux parties.

Que disent la raison et la rationalité sur la nature de la Vie ? Que disent-elles du réel et de l'irréel ? Qu'est-ce que le réel ?

Que pouvons-nous appeler réel ? Ce qui n'est pas détruit, cela est réel. Les formes peuvent être détruites, elles peuvent être modifiées, elles peuvent être qualifiées, elles peuvent être détruites. L'espace peut-il être détruit ? L'espace est l'étendue du vide. Le vide ne peut pas être détruit, l'espace, les cieux, Akasha ne peut pas être détruit. Akasha, l'espace, le vide, qui imprègne toute la Vie, est réel.

Les formes, bien qu'elles soient nécessaires, bien qu'utiles, bien que sans elles nous ne puissions pas vivre, sont irréelles. Irréelle n'est pas fausse. Les formes peuvent être touchées, vues, on peut les utiliser. Les formes sont limitées ; elles apparaissent à un moment précis, donc elles sont limitées dans le temps. Elles nécessitent un certain espace, elles sont liées à l'espace. Ce qui a une forme, a une apparence, ainsi, tout ce qui apparaît est irréel, c'est-à-dire qu'il n'est pas absolument réel. Veuillez prêter attention à ces deux termes, réel et irréel, utilisés en philosophie indienne.

Le non-manifesté est réel, disent-ils, car il ne peut pas être détruit. Il a dû exister avant même que l'espèce humaine ne visite la planète et il y restera après que l'humanité, dans sa stupidité, se sera détruite. Ce qui n'a jamais été, ce qui doit être, ce qui ne peut être changé par la main ou la pensée humaine, est appelé le réel absolu.

Et ce qui peut être qualifié, modifié, changé en qualité, forme, couleur, est appelé irréel. N'interprétons pas le mot irréel comme une illusion. Ce n'est pas faux. C'est relatif. Il y a des vérités relatives et il y a des vérités absolues. C'est le Chemin de la Raison ; c'est le chemin du *Samkhya*. Une personne qui utilise la raison pour analyser est appelée un *Samkhya Yogi*.

Krishna dit : « Arjuna, les formes qui ont un commencement, ont une fin. » Qu'il s'agisse de la forme d'une créature humaine ou non humaine, d'un arbre ou d'une montagne, d'une rivière ou d'un lac, ou même peut-être de la planète, des systèmes solaires, etc., ce qui a un commencement dans le temps, ce qui a un lieu dans l'espace, ce qui émerge sous forme, fusionnera à nouveau avec l'informe. Ce qui est sorti du non-manifesté et semble manifesté, semble réel, car cela peut être touché par les organes sensoriels, ce n'est réel qu'au sens relatif. Aujourd'hui, c'est là ; demain, ce ne sera peut-être plus là.

Un volcan entre en éruption et des villages sont détruits. Il y a un tremblement de terre et des milliers d'êtres vivants meurent. La beauté de la Vie réside dans son imprévisibilité. Les calculs humains ne peuvent pas saisir toute la danse de la Vie. Ce qui est là à cet instant, un bâtiment, un être humain, une forme, peut ne pas être là l'instant d'après. L'imprévisibilité défie la logique.

Ici, il suffit de dire que Krishna rend Arjuna conscient que la véritable essence de la Vie est l'intelligence qui se déplace dans l'espace du vide. C'est la Vie. Nous sommes des expressions de cette Vie. Et cette Vie ne peut être tuée. Arjuna dit : « Comment puis-je tuer mes neveux, mes proches ? » Krishna dit : « Arjuna, tu ne peux pas tuer la Vie en eux. Les formes de Bhishma ou Drona, leurs esprits, leurs corps, leurs cerveaux ont soutenu l'injustice, ils ont soutenu le mal, or la bataille implique de combattre ce mal. Mais tu ne peux pas tuer la Vie. La vie n'a pas de mort. »

Krishna répond à ce qu'Arjuna a dit dans le premier chapitre. « Penses-tu que toi, moi et eux, que tu appelles les Kauravas, n'avons jamais existé auparavant ? Quand tu appelles un fruit un fruit, tu ne parles pas de la peau du fruit. La peau préserve l'essence. De la même manière, la Vie ne signifie pas nécessairement la forme, les qualités attribuées à la forme, attachées à la forme. Quand tu dis Vie et vivre, tu fais référence à cette essence. Arjuna, cette essence ne peut pas être tuée. Tu ne l'as pas créée, moi non plus. C'est indestructible. »

Arjuna demande s'il faut se battre ou non, alors Krishna l'emmène vers la compréhension de la connaissance de soi, la compréhension de la nature de la réalité. Il souligne que la Vie, en tant que réalité absolue, est indestructible.

« Ne te lamente pas. Tu pleures pour ce qui ne mérite pas ton chagrin. »

Bhismas, Dronas, les Kauravas, ce qu'ils ont fait aux Pandavas et aux autres, étant ivres du pouvoir et d'une arrogance qui les aveugle, c'est de violer la loi de la justice, violer la loi de la dignité humaine. Vous devez lutter contre cette domination, cette injustice et ce chaos. Dharma signifie ordre, *adharma* signifie désordre.

« Ils ont semé le désordre dans tout le royaume. Tu combats le désordre. Tu ne peux pas lutter contre des abstractions. Tu te bats contre ceux qui sont les instruments du désordre. »

La naissance et la mort sont liées à l'émergence et à la fusion des formes, des noms, des qualités et des substances. Et la Vie est quelque chose qui a toujours existé, sans commencement ni fin. C'est ce que nous entendons par le mot immortel, c'est peut-être ce que nous entendons par les mots éternité et infini. Krishna montre à Arjuna l'essence de la Vie.

Nous avons déjà été ici, sous une autre forme, sous un autre nom. Il y a cette émergence sans fin de formes et de substances, la danse de leurs interactions, magnifiquement décrite par Frithjof Capra dans ses livres, par David Bohm dans son ordre implicite et explicite de l'évolution. La vérité est la même, que la Gita en parle, ou qu'un physicien en parle. Le langage diffère selon le moment où la vérité est verbalisée ; elle ne devient pas moins sacrée parce qu'un Sheldrake ou un Capra, ou un David Bohm ou quelqu'un d'autre le rappelle. Elle ne devient pas plus sacrée parce qu'elle est exprimée dans la langue indienne. La vie elle-même est sacrée et la verbalisation de la perception de cette vérité est quelque chose de sacré.

Les versets onze à trente-et-un du deuxième chapitre développent le chemin de la raison, le chemin du Jnana Yoga, aussi appelé Samkhya Yoga. Ce n'est qu'à partir du trente-deuxième verset du deuxième chapitre que nous nous tournerons vers le yoga de l'action, ou Karma Yoga.

C'est une chose stupéfiante de comprendre verbalement que, enfermée dans ce tout petit corps, se trouve la vérité éternelle, enfermée dans ce réseau du système nerveux, le système chimique, ce corps de chair et d'os, de tissus, de muscles, là se trouve l'intelligence suprême qui coule à travers lui. Et nous sommes cela. « Tout est Brahman », dit Shankara Acharya. « *Aham Brahmasmi* », je suis ce *Brahman*. « *Tat Tvam Asi »*, tu es Cela. « *Sarvam Khalidam Brahman* », l'essence est une et c'est la même en toi ou en moi. Dans tout, dans la multiplicité, se trouve l'unité de la Vie.

Arjuna dit : « si cela est réel, pourquoi devrais-je agir ? Pourquoi ne profiterai-je pas de l'ivresse même de sentir que je suis l'universel ? »

C'est une chose très enivrante. En tant qu'idée, elle est enivrante. En réalité, elle est merveilleusement relaxante, régénératrice. Arjuna demande à Krishna : « Si tu dis qu'ils ont toujours existé et que nous avons toujours été, et que la Vie ne meurt jamais, et que rien ne peut être tué, pourquoi devrais-je me battre ? Pourquoi ne devrais-je pas me détourner, être mendiant, aller mendier quelque part ? » La réponse à cette question arrive au vers trente-deux. Nous plongeons maintenant dans la profondeur de la Gita.

Je voudrais clarifier un point. Nous avons mentionné qu'il existe six systèmes de philosophie indienne, dont l'un est le *Samkhya*. C'est une philosophie dualiste, qui expose que deux principes sont l'essence de la création. L'un est la matière appelée *Prakriti*, et l'autre est le *Purusha*, l'énergie de l'intelligence. Ces deux énergies sont au cœur de l'existence, elles courent parallèlement, elles existent dans chaque expression. C'est une approche dualiste.

Lorsque, dans le deuxième chapitre de la Gita, Krishna fait référence au *Samkhya* comme faisant partie du yoga, il ne fait pas référence au *Samkhya* en tant que philosophie dualiste. Si jamais on pouvait lui donner un nom, ce dont parle Krishna s'appellerait monisme. En d'autres termes, au cœur de l'existence se trouve l'énergie de l'intelligence suprême, et toute la création est une manifestation de cette énergie. La création, en essence, ne diffère pas qualitativement de la source de sa manifestation.

Si l'intelligence est la source de la création, elle est aussi la substance de la création. Il n'existe rien en tant que matière. Ce que nous appelons la matière, ce sont des formes transitoires émergeant de l'océan de l'intelligence, en raison de la profondeur et du mouvement simultané vertical/horizontal de cette énergie de l'intelligence. Krishna appelle *sat/chit/ananda*, existence absolue/conscience/félicité, la source de la création. De nombreux mots sont utilisés pour désigner l'énergie de l'intelligence. On l'appelle *Atman*, *Paramatman*. Ce n'est pas un dieu personnalisé, ni une expression individualisée, mais un principe d'intelligence non divisible, non individualisé, non personnalisé qui imprègne tout le cosmos.

Les innombrables formes, que nous appelons objets matériels, sont des manifestations de l'intelligence. Elles sont vêtues de temps et d'espace, elles sont vêtues de l'apparence d'une forme, mais leur substance, leur essence, est cette même intelligence. En elles, l'intelligence est enfermée ou incarnée dans une forme particulière. Le non-manifesté imprègne tout, donc il n'a pas de forme. Ainsi, le *Samkhya Yoga*, comme l'indique Krishna dans le deuxième chapitre, est une approche moniste de la réalité.

De la même manière, le yoga que Krishna va exposer est différent du Patanjali Yoga, dans lequel l'ahimsa, la non-violence, est une exigence pour l'étudiant du yoga. La Gita ne s'intéresse pas à la question de la violence ou de la non-violence ; elle ne propose pas le Patanjali Yoga. Elle propose quelque chose de différent, dont les fondamentaux s'appliquent à chaque chemin, qu'il s'agisse du *Patanjali Yoga*, du *Samkhya Yoga*, du *Karma Yoga*, du *Bhakti Yoga* ou de tout autre yoga, et qu'ils devront apprendre et comprendre.

Dans le deuxième chapitre, nous traitons de ces fondamentaux. Quels sont-ils ? Ce que vous appelez le Cosmos n'est qu'une danse d'énergies. Pouvez-vous décrire l'énergie, l'appeler Atman, Paramatman, Chaitanya, lui donner un nom ? Tous les noms rassemblés ne seront pas suffisants pour décrire la totalité de cette énergie. Chaque nom éclairera peut-être un aspect de cette énergie,

mais cette totalité non fragmentable et indivisible de la Vie, l'essence de cette énergie, défie toute description et définition verbale.

Ainsi, il y a le non-manifesté, *l'avyakta*, qui est informe parce qu'il est une intelligence omniprésente. Il se déroule, s'exprime à travers d'innombrable variété de formes, couleurs, tailles, qui sont le résultat de l'interaction de cette énergie, à cause de son mouvement, qui est simultanément horizontal et vertical, ce qui pourrait être symbolisé par une croix.

Maintenant, les expressions, les formes situées dans l'espace, émergeant à un instant du temps, sont qualifiées et modifiées dans leur existence. Elles émergent et se refondent, c'est ce qu'on appelle la danse de la Vie. Émerger s'appelle naissance, et refusionner (réimmersion) s'appelle mort ou mourir.

Toutes les formes, qu'elles soient vêtues de chair et de sang, ou sous forme d'eau, d'arbre, de montagne, toutes sont périssables par leur nature même d'être habillées dans l'espace et le temps, vêtues de particularités, vêtues de spécifications ou d'individuation. Elles sont transitoires.

La Gita essaie de nous transmettre, à travers le dialogue entre Krishna et Arjuna, que nous naissons au milieu des formes, sous la forme d'un corps humain. Nous ne pouvons pas fuir et n'avons pas besoin de fuir le monde des apparences ou des formes. Nous devons vivre ici ; nous devons nous y relier. Et quel est le défi des relations ? Le défi des relations est que nous ne perdions pas notre liberté intérieure.

L'être non manifesté de la Vie, la totalité non manifestée de la Vie, ne se fragmente pas, bien qu'elle se manifeste tout le temps à travers les éons, âges et siècles sous d'innombrables formes, elle ne se fragmente pas.

De la même manière, alors que nous nous relions à la nature, à des êtres non humains et à des êtres humains, soyons vigilants pour qu'aucune fragmentation ne se produise en nous, pour que nous ne soyons pas privés de notre liberté intérieure, de la plénitude, à cause du mouvement des relations. J'espère que vous comprenez cela, comment rester entier au milieu des diverses relations. Il y aura des relations au niveau biologique, psychologique, en tant que membre d'une société, en tant que membre de la totalité globale, et ainsi de suite. La beauté de la vie humaine réside dans l'opportunité de se relier à de nombreux niveaux et dans de nombreux domaines à la fois, comme dans un orchestre.

La totalité non manifestée, l'existence de la Vie, exprime sa splendeur, sa gloire et sa richesse dans chaque expression, qu'il s'agisse d'un petit brin d'herbe, de sa couleur vert profond, de sa tendresse et de sa fraîcheur. La plénitude de la Vie nous sourit à travers le brin d'herbe, à travers le flot de l'eau, à travers les gouttes de pluie, à travers la foudre effrayante, la profondeur de l'océan, l'étendue de l'espace ; nous sommes embrassés par cette plénitude de la Vie, c'est-à-dire la pureté de la Vie.

Nous sommes entourés par la danse des relations, femme, homme, épouse, mari, père, mère, sœur, frère, éducateur, industriel, politicien, vous savez, tant de responsabilités à assumer pour être lié à la Vie telle qu'elle est. Et nous créons la misère parce que nous ignorons le secret pour être relié sans perdre la liberté, sans perdre notre totalité. Nous nous impliquons, nous nous attachons, nous devenons instruits, nous semons les graines de la misère dans notre vie. C'est ce que la Gita essaie de montrer à Arjuna...

Je ne peux pas entrer dans l'histoire physique des Kauravas et des Pandavas, comment ils ont été élevés, leurs affrontements et les conflits entre eux, la vanité de Bhima, les faiblesses de l'aîné Yudhisthira, la fierté d'Arjuna, l'arrogance de Draupadi, leur épouse, comment tout cela a aussi contribué à la guerre ou à une confrontation, ainsi que la soif d'argent et de pouvoir des Kauravas. Ils feraient n'importe quoi ; iraient jusqu'au bout pour conserver l'argent et le pouvoir, le royaume, la terre. Ils sacrifieraient tout, chaque relation. Ils ne se soucieront pas des rivières de sang, qu'ils devront traverser pour conserver leur royaume.

La Gita, qui fait partie du *Mahabharata*, est censée indiquer aux humains leurs faiblesses et excellences, ainsi que leurs interactions. Ainsi, la situation de confrontation a été créée par les Pandavas et les Kauravas ensemble.

Il y a du bien et du mal dans la société, mais il est extrêmement rare de tomber sur la bonté qui ne soit pas contaminée par un quelconque aspect du mal. Et il est tout aussi rare de tomber sur le mal qui ne contienne pas un aspect, une graine ou un potentiel de bonté. C'est là la beauté de la vie. Le bien non mélangé ou le mal non mélangé est extrêmement rare à rencontrer. C'est seulement si une personne découvre et a une rencontre directe avec la réalité inconditionnée au centre de son être qu'elle peut évoluer vers un état de conscience et un mode de vie qui transcende la dualité du bien et du mal, de la violence et de la non-violence. Il suffit de dire que la Gita ne traite pas la question de la violence ou de la non-violence. Elle ne prêche ni la violence, ni n'enseigne la non-violence. Elle nous aide à apprendre que la Vie est faite pour être vécue.

Et j'en viens à la question suivante : quel est le but cosmique ? Est-ce seulement combattre le mal ou l'injustice et défendre le bien ? Ce but suffit-il à expliquer l'existence de la Vie ? Qu'est-ce qu'un but, mes amis ? Qu'est-ce qu'un but ? Qu'est-ce qu'une motivation ? Qu'est-ce qu'un but ? Qu'est-ce qu'un but ? Ne sont-ce pas les exigences de l'esprit humain ? Pourquoi la Vie devrait-elle exiger un quelconque but pour son existence ou son mouvement ? Un sourire a-t-il besoin d'un but ? Quel but a un sourire, l'émergence d'un sourire, l'épanouissement d'un sourire, la beauté d'un sourire ?

Les expressions sans but sont la véritable essence et la sacralité de la Vie. La beauté a-t-elle un but ? Et la beauté ne nous émeut-t-elle pas dans notre vie ? Pourquoi le soleil devrait-il avoir un but, au-delà de l'éclat ? Le rayonnement de la lumière dans l'être du soleil n'est-il pas sa nature ? Le soleil ne peut pas s'en empêcher, n'est-ce pas ?

L'expression de soi ne requiert aucun but, aucune motivation, aucun objectif, aucune raison indépendante de sa propre nature. Le contenu de la Vie est l'intelligence, et la nature de l'intelligence est de se dérouler, de se découvrir, de s'exprimer. La Vie s'accomplit à travers ses expressions, et par ses expressions. Elle ne s'exprime pas en dehors de cela ; c'est sa nature même, comme la nature de l'eau est de s'écouler.

La spontanéité de l'expression constante de la Vie déroute le cerveau humain, car celui-ci est conditionné pour rechercher un but, le but, puis diriger ses activités dans cette direction, puis l'atteindre, y arriver, y parvenir.

Le cerveau humain est conditionné. Il a construit des lois et des critères. C'est pourquoi il a construit la logique, la loi de causalité, la science de l'éthique et de la morale. Ce sont les exigences psychologiques des êtres humains. L'esprit humain ne peut fonctionner sans motivation. S'il n'a pas d'autre motivation, alors il peut transformer l'instinct de survie en motivation, puis construire une philosophie autour de cet instinct de survie, le rationaliser, le théoriser, l'enjoliver.

Ce que j'essaie de dire, c'est que la Vie est sans but, et les expressions de la Vie, celles qui se manifestent dans la multitude, celles qui se transforment sans fin et pourtant reste entière, sont aussi glorieuses que le non-manifeste. C'est pourquoi nous l'appelons infinie, cette danse des expressions, du manifesté, du multiple, de l'émergence et de la ré immersion, sans rien bouger.

La transitoire, l'émergence, la floraison, l'épanouissement et la diffusion de leur contenu pendant un instant, une heure, un jour, une semaine, une année, ce sont vos calculs. Vous les mesurez parce que le cerveau humain ne peut pas se relier sans mesures. Il mesure la vie humaine en cent ans, cinquante ans, la vie des fleurs en semaines, celle des arbres en siècles, et ainsi de suite.

Je suis désolé de vous décevoir ; il n'y a pas de but à l'existence de la Vie. C'est une existence spontanée, et nous sommes cette existence. L'essence de notre être, c'est cette réalité.

Ne t'exprimes-tu pas quand l'amour te visite, sans but ni motivation, sans vouloir rien obtenir en retour ? C'est cette réalité qui crée : un désir compulsif de s'exprimer par la tendresse de l'amour,

par la grandeur de la compassion, un désir d'amitié désintéressée. Vois-tu comment l'homme cherche des champs d'expression sans motivation, et glorifie l'amour de la mère pour l'enfant, celui de l'aimée et de l'amant, l'amour entre amis, l'amour des sages pour l'humanité, la compassion des sages et des yogis pour l'humanité ?

L'homme a toujours glorifié l'innocence, glorifié la beauté, pas les buts, pas les calculs, qui sont des exigences, des motivations, des remparts que nous avons construits autour de nous-mêmes. Nous les avons utilisées, comme nous construisons des maisons autour de nous pour la sécurité et la sûreté, et les utilisons. Mais avez-vous déjà vu une maison sans espace ?

Ainsi, le but est une limitation qui ne peut atteindre l'intelligence. Tous les buts, les objectifs, les idées, les idéologies sont dans la dimension de la structure psychophysique. Et la Vie est sans structure. Elle n'a aucune structure. La vérité n'est pas structurée, la réalité n'est pas structurée, elle n'a ni motif, ni structure. Alors, quel est le but cosmique ? Aucun but.

De la même manière, nous, les êtres humains, nés dans la société, enfermés dans des formes, sommes limités, non seulement par des limitations externes, mais nous sommes aussi limités à l'intérieur par l'héritage physique et psychologique. Ce sont des limitations, car l'héritage stimule diverses tendances, traits, particularités, caractéristiques, idiosyncrasies, qui ont une force, la force des impulsions biologiques.

Pour vivre dans une société et être éduqué par cette société, nous avons besoin de langues et encore une fois notre cerveau est conditionné par cela. La philosophie, la science politique, l'économie, la culture, ce sont des limites. Le meilleur du cerveau avec son brillant intellect peut utiliser tout cela, et nous devons apprendre à les utiliser pour qu'ils ne perturbent pas l'harmonie.

Il semble y avoir une musique d'harmonie flottant dans le Cosmos, dans l'éther en quelque sorte, que ce soit sur la terre ou dans les océans, dans l'eau, dans le principe du feu, le principe du son, ou le principe du vide de l'espace, ils semblent coopérer les uns avec les autres, de manière majestueuse, harmonieuse. Ils conservent leur individualité et coopèrent les uns avec les autres. Leur coopération aboutit à l'émergence d'un Cosmos harmonieux et ordonné pour nous.

Pouvons-nous réaliser l'unité, la liberté, la spontanéité, la nature non fragmentée et indivisible de l'essence de notre être ? nous demande la Gita. Et au niveau sensoriel, verbal, psychologique, pouvons-nous fonctionner de manière à ne pas perturber l'harmonie, mais plutôt à enrichir celle qui existe déjà dans le Cosmos ? Malheureusement, nous ne l'avons pas appris.

Malgré la Gita, les *Upanishads*, les Védas, la Bible, le Coran, les enseignements dans les synagogues, nous n'avons pas encore appris ce secret de l'harmonie, de la coopération, de l'élimination de la confrontation, de l'élimination de l'habitude de domination, de la dépendance, qui est le début de l'exploitation, de l'élimination de la soif d'argent, de pouvoir, de sexe. Sont-ils des ingrédients nécessaires aux relations ?

La luxure crée un déséquilibre, la luxure crée une implication émotionnelle, elle conduit à l'attachement, que ce soit au sexe, à l'argent, au pouvoir ou à la connaissance, cela selon ce à quoi vous êtes attaché. L'état d'attachement est la source de tous les déséquilibres, voyez bien ceci. C'est ce que la Gita veut que nous voyions et apprenions. Krishna essaie de faire remarquer à Arjuna que ses oncles, ses frères, ses enseignants, etc., qu'il considérait comme ses proches, sont tous des expressions d'une seule et même réalité.

Tu ne le savais pas, et il y avait ce drame de l'inimitié, de la haine, de la confrontation, auquel tu as participé. Maintenant, ne fuis pas. Tu as construit toi-même cette situation ; tu ne peux pas y échapper ; tu dois l'emmener à sa conclusion logique.

Si vous fuyez le champ de bataille et partez vivre quelque part dans les montagnes en ermite, même alors vos caractéristiques de guerrier, vos tendances de combattant ne vous quitteront pas, même là. Elles construiront des situations, même dans une grotte ou un ashram, et la confrontation deviendra nécessaire.

Alors, sache que tu n'es ni le créateur ni le destructeur. Sache que toutes les formes sont transitoires, toutes les relations créées par l'homme. Sache aussi que la Vie ne peut être détruite, elle est indestructible.

« Assume ta responsabilité en tant que personne qui s'est construite pour combattre, en invitant les armées et en déclarant la guerre. Tu as tes engagements. Et les engagements, pris volontairement, sont ta responsabilité. Comment peux-tu t'en échapper ? Apprends à vivre sans t'engager. Sois engagé uniquement dans la Vie, engagé seulement dans la vérité que tu comprends. Mais maintenant, tu dois assumer la responsabilité que tu t'es imposée, que tu t'es infligée. »

Puis vient la question d'Arjuna : « Comment puis-je faire cela ? » Et la réponse de Krishna : « Par l'action née d'un état de Samadhi, par l'action née de l'état de méditation. »

Nous arrivons à la dernière partie du deuxième chapitre. Arjuna demande à Krishna : « Tu as utilisé le mot *Samadhi*, tu as dit celui qui est enraciné dans le Samadhi, quelqu'un dont la conscience a la dimension du *Samadhi*. Tu me dis que l'action née de l'état de *Samadhi*, de la méditation, sera libre d'inimitié, de haine, d'amertume. Qu'est-ce que le *Samadhi* ? Comment une personne en *Samadhi* s'assoit-elle, se tient-elle, bouge-t-elle, parle-t-elle Comment se comporte-t-elle dans les relations ? »

Les vingt derniers versets du deuxième chapitre traitent de la dimension du *Samadhi*. Krishna devait attendre cette question : comment une personne vit-elle dans ce monde fou, après avoir connu la réalité, en étant consciente de la réalité, en étant enracinée dans le Samadhi ? Il y a tant de responsabilités, tant de rôles à jouer, tant de hauts et de bas, la danse du plaisir et de la douleur, des honneurs et des humiliations, des peines et des joies de la vie. Comment conserver l'état de Samadhi, et laisser couler les actions, laisser les relations en dérouler ?

L'innocence, l'humilité et le véritable désir d'apprendre sont exprimés par Arjuna. Et Krishna le saisit. L'attitude rigide : « Je ne me battrai pas ; Je ne ferai pas cela ! » Ce langage a disparu à la fin du deuxième chapitre.

« Je te donne mon ego, Krishna. Peux-tu me dire comment se déroule le mouvement des relations dans la dimension de la méditation ? »

En tant qu'étudiant de yoga, vous pouvez commencer par le *Mantra Yoga*, le *Hatha Yoga,* le *Tantra Yoga*, mais le point culminant de la croissance est le Samadhi. C'est à ce moment-là qu'une personne a la force d'ignorer les pulsions compulsives créées par les exigences de l'esprit.

Mais comment être conscient de ces exigences ? Pour être conscient, il faut les regarder. Si vous fermez les yeux, alors vous ne les verrez pas. Si vous essayez de les faire disparaître, si vous essayez de les cacher, si vous essayez de les réprimer, de nier leur existence même, alors vous vous enliserez, vous vous retrouverez coincé. Alors, lorsque les exigences sur l'esprit surgissent, regardez-les, soyez en conscients, et pourtant ayez la force, la vitalité d'ignorer leur impulsion.

Quand on regarde le fait, cela peut être un fait très puissant, quand on le regarde sans céder, sans essayer de le changer, on ignore sa dynamique, même si on en est conscient. Il faut une force importante dans son système nerveux pour résister à l'impulsion et à l'élan compulsifs au niveau biologique et psychologique, pour les contenir, vous savez.

Comment retenir les chevaux quand on conduit un char ? Et il y avait cinq ou six chevaux dans le char dans lequel Arjuna était assis. Vous avez les rênes. Que faites-vous des rênes attachées aux chevaux ? Grace à elles vous limitez le mouvement des chevaux. Maintenant, les pulsions compulsives provoquées par les sens sont appelées ici les chevaux, et le corps humain est le char. L'intelligence est le conducteur Krishna, et l'ego est Arjuna.

D'abord, l'ego, le moi, il doit apprendre à se retenir, à avoir l'austérité et la vitalité pour résister à la pulsion. Ne pas rejeter. Mais comment faire pour résister ou ignorer ? Être simplement avec les besoins compulsifs. Il faut de la patience pour les regarder et dire : « Oui, je sais que tu es là » Tu les regardes, ta conscience ne permettra pas aux exigences du mental de te submerger, de t'écraser,

de polluer ta réponse, ton comportement.

« Ô Arjuna, quand tu es satisfait de l'essence de ta vie, de l'être de ta vie, du fait de vivre, que tu es capable de bouger, que tu es capable de voir, d'entendre, de répondre, ton peut être honoré de tant de facultés, quand tu es satisfait de ton être et de la capacité de découvrir ou d'exprimer cet être, alors la retenue s'installe, alors l'énergie et la force d'ignorer les pulsions prennent place. Et à ce moment-là, quand tu es contenu dans ton être et que les impulsions corporelles ne sont ni détruites ni combattues, ni réprimées, tu es là, et tu es là avec elles dans cet être ensemble, alors la dimension de la méditation s'éveille en toi. »

Voici maintenant l'élaboration de l'état de méditation et la manière dont il s'exprime au milieu des relations. C'est le sujet des vingt derniers versets du deuxième chapitre.

La dimension du Samadhi est l'aboutissement de la méditation. Lorsque l'état de méditation ne reste pas limité à la conscience, mais infuse à travers la structure psychophysique, jusqu'au niveau sensoriel, lorsque l'indivisibilité, la non-fragmentation, la liberté et la plénitude de l'état de méditation circulent à travers les sens dans le mouvement de la relation, lorsque les eaux de la méditation coulent librement à travers le biologique, le verbal et le psychologique, lorsqu'elle est vécue à chaque instant, alors on dit que cette personne vit dans la dimension du Samadhi.

Lorsque la méditation devient une dimension normale de la conscience et que l'énergie de l'intelligence suprême est libérée à chaque action, alors vous dites que la personne vit en *Samadhi*. C'est l'aboutissement de la méditation.

Sinon, les gens peuvent être en état de méditation lorsqu'ils sont seuls, vivant en solitude, loin du tumulte des relations, mais au tout premier contact lors de l'interaction avec les gens, le toucher du plaisir ou de la douleur, le toucher du succès ou de l'échec, de l'humiliation ou de l'honneur, l'état de méditation s'éteint et se trouve remplacé par l'état égocentrique de misère et de souffrance.

Lorsque les exigences de l'esprit sont vues, comprises et ignorées, lorsqu'il y a un sentiment d'accomplissement à être vivant et à exprimer sa vitalité par les mots, les actes, les gestes, etc., alors Krishna dit que l'individu vit en Samadhi.

Vêtu d'une structure biologique, enfermé dans la chair et le sang, on ne peut éviter le jeu de la dualité. La douleur et le plaisir, en tant que sensations dans le domaine de la dualité, sont inévitablement présents. Krishna dit à Arjuna : « lorsque la douleur cause un sentiment de souffrance, une personne vivant en méditation connaît la douleur, la douleur physique et la douleur psychologique. Celle-ci est ressentie, et pourtant aucun sentiment de misère ni de souffrance continue n'est généré par cette douleur. Ô Arjuna, celui qui vit en Samadhi, il traverse les sensations de douleur et de plaisir sans en générer un sentiment d'affection ou de dégoût, de préférence ou de préjugé, de distraction ou d'excitation. »

Le mot « *dukha* » signifie douleur, physique autant que psychologique. Un esprit sans distraction, dont l'esprit et le corps restent dignes d'une stabilité intérieure lorsqu'ils sont visités par la douleur ou le plaisir, dont l'esprit n'a pas de désir ou le désir de répéter l'expérience du plaisir, en bref, ceux qui traversent les couloirs de la douleur, de l'agonie, du plaisir, etc., sans perdre leur assurance intérieure, sans perdre la dignité de leur liberté, sans être blessés dans la paix intérieure, on considère qu'ils vivent en Samadhi.

S'ils vivent ainsi, quelle en sera la conséquence naturelle ? « Arjuna, ceux qui vivent ainsi sans générer de goûts, dégoûts, préférences, préjugés, convoitise ou mépris pour la douleur, ils découvriront qu'ils sont libres de la peur du monde, libres de la peur de la Vie. » La peur est un terrain fertile pour de nombreux déséquilibres et impuretés. Krishna dit que dans la dimension du Samadhi, il y a l'absence de peur, car il n'y a ni inclination au plaisir, ni réticence à la douleur.

La douleur et le plaisir font partie du jeu de la vie ; ils font partie de la Vie, dont personne ne peut s'échapper. Ils doivent être affrontés ; ils doivent être traversés sans aucune cristallisation d'inclination pour l'un, ni de réticence pour l'autre. C'est l'inclination qui se développe en 'j'aime',

et les ‘aime’ se transforment en attachement, qui évolue en infatuation et en obsession, etc. Et si vous avez du dégout, cela peut évoluer vers un sentiment de mépris, un sentiment d'indifférence, puis une haine modérée, et un désir de rejeter ou d'éviter cela. Krishna dit que rien ne peut être évité, dans le domaine du monde matériel, au niveau physique ; cette dualité de douleur et de plaisir ne peut être évitée.

En tant que psychologue par excellence, Krishna analyse le mouvement de l'esprit humain et dit que l'esprit et le corps humains sont un passé humain condensé. Les exigences de l'esprit sont les exigences du passé humain condensé en vous. Et ce passé veut bondir sur le présent et le façonner de telle sorte qu'il se transforme en mémoire. Le passé avance avec avidité vers le présent, bondit sur le présent comme une prière, et ne se calme ou ne s'estompe qu'après avoir converti le présent vivant et vibrant en un passé mort. Nous avons affaire à la somme et à la substance des Védas et des *Upanishads*. La Gita donne l'essence de la culture védique, de la philosophie védique.

Ce n'est pas un rejet de l'esprit, mais c'est la perception de la nature de l'esprit qui crée cette attitude particulière envers le passé, cette relation intelligente avec le passé, qui est incarnée dans notre corps, notre cerveau, etc. Une telle personne est alors libre de la peur, libre de la violence, car libre de l'attachement et du détachement.

Comment cela se peut-il ? C'est la question d'Arjuna. Et le verset suivant est une belle explication. « Quand une personne rassemble en elle le mouvement sortant des sens, comme une tortue rentre ses pattes, lorsque le mouvement n'est pas nécessaire. » L'activité sortante des sens est rassemblée lorsqu'elle n'est pas pertinente. Quand elle est pertinente, les sens sont autorisés à atteindre le monde extérieur, les yeux peuvent enregistrer la teinte, la couleur, la taille, la qualité. La capacité de sentir, d'entendre, de toucher, la capacité de parler, toutes ces activités sortantes sont nécessaires à la subsistance physique, à nourrir le corps, à habiller le corps, à abriter le corps, à communiquer avec les autres.

Les activités extérieures, le mouvement des sens, ont lieux quand c'est nécessaire, et lorsque cela ne l’est pas, ils restent inactifs. Vous pouvez vivre entouré d'objets magnifiques, de plats savoureux, de vêtements glamour, etc., mais l'esprit ne manifeste aucun intérêt, car ils ne sont pas nécessaires au maintien de la Vie.

Lorsque les organes des sens ne se précipitent pas vers les objets concernés, sauf lorsque c'est nécessaire pour la subsistance physique, lorsqu'ils entrent dans une non-action naturelle spontanée, ils ne sont pas supprimés, on ne les assèche pas au nom de la pénitence, on n'affecte pas la sensibilité des sens et des organes sensoriels. En gardant tout cela intact, le sentiment de discrimination est là. Alors la douleur ou le plaisir, la danse de la dualité ne peut vous causer aucun préjudice. Une personne vivant dans la dimension de la méditation préserve la solitude intérieure, bien qu'entourée par le monde.

Mais pourquoi ne devrions-nous pas prendre un chemin plus facile en nous éloignant du monde ? Si nous devons vivre une vie de célibataire, pourquoi ne pas nous éloigner, les femmes des hommes, pourquoi ne pas nous isoler des objets, afin que les organes sensoriels n'aient aucune occasion d'être sollicités ? Les êtres humains aiment fuir les défis. Rester avec les défis et vivre dans l'austérité de la vigilance et de la conscience est quelque chose qu'ils n'aiment pas.

Alors, Arjuna demande : « Pourquoi ne pas prendre un chemin facile, Krishna ? Pourquoi ne pas m'éloigner de tout cela, et vivre quelque part seul, où il n'y a pas de question de restreindre le mouvement, de contenir le mouvement, pas d'éduquer les sens à ne bouger qu'aux moments pertinents, et à entrer dans l'inaction quand ce n'est pas pertinent ? Tout cela est trop difficile, Krishna, pourquoi ne pas partir ? »

Et Krishna dit à Arjuna que ce n'est pas en s'éloignant du monde des objets, en privant les sens, en séchant la tendresse de la sensibilité en eux, qu'on renonce aux objets. La structure physique et psychologique affamée ne peut devenir le vecteur de la réalité. La réalité, qui est l'amour, qui est la tendresse de la compassion, la réalité qui est beauté, qui est sacralité ou sainteté, réalité qui est la

plénitude, ne peut s'exprimer lorsque l'on prive les sens.

En jeûnant, en faisant un vœu de silence, en vous éloignant de la compagnie des hommes et des femmes, en privant les sens de l'impact de leur présence, en les privant de la possibilité d'affronter le défi, vous créez une sorte d'atrophie dans vos organes sensoriels. Extérieurement, on peut vous appeler une personne sainte, un célibataire qui ne regarde pas une femme, une personne qui ne mange qu'une fois par jour, et ainsi de suite. La privation et la famine peuvent créer une apparence de renoncement, mais l'âme de la renonciation ne serait pas là, car intérieurement l'esprit aurait soif de tout cela.

Comme une personne affamée pense à la nourriture, une personne affamée biologiquement, sexuellement et psychologiquement devient avide. Ne pensez pas que le chemin de la privation est le chemin du yoga, ou que le chemin de l'isolement est le chemin de la spiritualité.

En s'éduquant en *Hatha Yoga, Mantra Yoga, Raja Yoga, Tantra Yoga*, en suivant un chemin précis, il se peut que vous deviez vous retirer dans la solitude pendant un temps limité, mais cela ne peut pas être une façon de vivre. Vous pouvez le faire pour l'éducation. Mais vivre implique le flux des relations et le flux de liberté et d'intégrité dans l'interaction impliquée par les relations.

L'esprit qui s'intéresse énormément aux plaisirs de la nourriture, du sexe, des vêtements, de toute la variété, cet intérêt tapi dans l'esprit, cette inclination à se précipiter vers les objets ne sera complètement effacée que lorsque la nature ultime de la réalité sera perçue directement, par la conscience.

Vous percevez l'invisible ; vous percevez l'invisible à travers la sensibilité de la conscience, là où les mots ne peuvent atteindre, là où l'esprit ne peut pas atteindre. C'est seulement l'énergie subtile de la conscience et de l'intelligence qui peut vous mettre en contact intime avec la vérité de la Vie.

L'inclination contenue dans la structure biologique et psychologique s'atténue inévitablement, et ne passe à l'inaction irréversible qu'après avoir compris la nature de la réalité. « Par conséquent, Arjuna, que tu combattes ou non, comprends d'abord ce qu'est la Vie. » Et Krishna continue de décrire poétiquement, en termes très romantiques, mais dans le langage lucide de la *Bhagavad Gita*, la merveilleuse dimension du Samadhi.

La substance condensée de toute la Gita est contenue dans ce deuxième chapitre. C'est un chapitre extrêmement important, traitant en résumé de l'enseignement élaboré qui se décline dans les seize chapitres suivants. On nous a dit, très clairement, que la Vie est l'un et le multiple ensemble ; La Vie est le non manifesté et le manifesté ensemble, unité et diversité ensemble. La diversité, la multiplicité, le manifesté, ont une réalité relative, car liés par le temps et l'espace. Son émergence a un commencement dans le temps, et sa durée a une fin dans le temps. Les anciens sages l'appelaient transitoire.

Tout ce qui a un commencement a une fin, tout ce dont la forme, la taille, la couleur et les qualités sont conditionnées par les lois de la nature physique, gouvernées par la loi de causalité, est appelé maya, c'est-à-dire non absolument réel. Ce n'est pas maya au sens de faux, ni au sens d'illusion. Si vous attribuez la permanence au transitoire, alors cela devient *maya*, illusoire.

Vous prenez soin du fruit et de l'arbre qui donne le fruit, vous les traitez avec soin et douceur, non pas pour la peau du fruit, mais pour l'essence que vous assimilez dans votre corps. De la même manière, Krishna enseigne à Arjuna l'art et la science de gérer la diversité avec le soin, l’attention et la douceur, en se rapportant à l'unité, à l'unité qu'elle contient. La diversité contient l'unité.

Comme une guirlande de fleurs contient le fil qui est caché, tu vois les fleurs ; tu portes la guirlande, non pas pour le fil, mais pour apprécier les fleurs. Pourtant, la guirlande ne serait pas là sans le fil sur lequel toutes les fleurs sont rassemblées, c’est lui qui maintient toutes les fleurs ensemble.

La solidarité de la diversité de la Vie, l'harmonie qui coule comme un fil dans la multiplicité

des expressions, au niveau physique et matériel, contient l'essence qui est la Vie, contient l'intelligence suprême comme fil. L'énergie de l'intelligence résonne comme un fil dans la guirlande, dans tout le Cosmos.

Au sens figuré, la Gita dit que le Seigneur porte la guirlande du Cosmos. C'étaient des gens très poétiques ; leur sensibilité n'était pas atténuée par ce que vous appelez la science et la technologie. La tendresse de la sensibilité, qui percevait le Cosmos à travers leurs yeux, donnait lieu à une expression poétique.

Maintenant, le fil de l'unité qui traverse la multiplicité, le courant sous-jacent de l'unité qui maintient la diversité unie de manière ordonnée, de manière harmonieuse, est l'essence de la Vie. Vivre doit être lié aux deux, lié à l'unité, à la plénitude, au non manifesté, et aussi être relié à la multiplicité, à la diversité, à la variété des couleurs, saveurs, formes, tailles, goûts, etc.

La splendeur, la gloire, la divinité de la Vie, font leur demeure à la fois dans le non manifesté et le manifesté. C'est le message de la Gita. Vivre, c'est être relié à ces deux aspects de la Vie simultanément. Au niveau sensuel et psychologique, vous vous rapportez au multiple, à la diversité, et au niveau de la conscience, au niveau d'intelligence, vous êtes lié à l'un, à la totalité, à l'indivisibilité, à l'unité.

Vous savez, être lié signifie être capable de répondre. Une réponse est une relation. Voyez bien ceci. Lorsque la Gita et les *Upanishads* utilisent le terme être liés, ils l'utilisent scientifiquement. Vos yeux sont ouverts et si vous ne percevez pas la beauté autour de vous, vous n'êtes pas lié à elle. La beauté est perçue parce qu'il y a la faculté de voir, qui vous permet de voir.

Quand cette beauté est perçue et que cette perception l'ego se l'approprie, lorsqu'il dit : 'Je l'ai vue', alors la relation est complètement rompue. C'est dans la nature de la réponse que cela peut être soit un esclavage, soit une porte vers la libération, vers la transformation. Nous avons répondu, il n'y a pas de Vie en isolement. La question est : comment répondons-nous ? Dès que la réponse, l'ego se l'approprie, la conscience du 'je', le soi, le désastre commence.

Parce qu'il y avait la vue, la perception a eu lieu. On est né avec, on ne l'a pas cultivé, on ne l'a pas acquis. Parce qu'il y avait le pouvoir de l'audition, le son était entendu. Mais le je, l'ego dit : je l'ai entendu, je l'ai vu, et avec une telle appropriation de l'événement de l'interaction, d'une réponse spontanée, de l'interaction entre la faculté de perception ou d'audition et les objets autour de vous, l'événement se transforme en expérience personnelle.

Le 'je' dit : « J'ai eu l'expérience de voir la beauté de l'aube, ou j'ai eu une expérience en écoutant de la musique extatique. » L'interaction sacrée et sainte et la joie de la communion rayonnant à travers cette interaction sont capturées dans la verbalisation. Chaque verbalisation est une abstraction de la réalité. La conscience du 'je', l'ego, s'approprie l'événement de l'interaction, l'appelle 'sa' propre expérience et se sent gratifié. L'idée que « j'ai eu une expérience », la verbalisation, l'abstraction, cette gratification même procure du plaisir. Le plaisir est une réaction, manipulée par l'ego, à partir de l'interaction entre les sens et leurs facultés, qui sont spontanés, et les objets, qui existent aussi spontanément. Nous n'avons pas créé la Vie, nous n'avons pas construit le Cosmos, ce n'est pas une totalité construite par les humains. C'est l'amour, la compassion de la Vie, qui prend la forme du Cosmos.

Quand elle est verbalisée et qu'un sentiment de gratification en est tiré, cette gratification s'appelle plaisir. Et alors le 'je' se dit à lui-même : « quand aurai-je cela à nouveau ? L'heure prochaine, le lendemain, le mois prochain ? » Il commence à convoiter, à désirer, à aspirer à la répétition.

Les expériences peuvent être répétées par la manipulation, mais la joie ne peut jamais être répétée. Et, par conséquent, dans chaque répétition du plaisir, il y a une qualité décroissante, comme l'utilité décroissante en économie. La gratification diminue à chaque répétition, et l'ego en désire encore plus, il veut changer les objets d'interaction, les individus de l'interaction.

Si l'interaction spontanée entre les sens, leurs facultés et la Vie qui existe autour de nous est autorisée à rester au niveau de la joie et si la saveur de cette joie circule dans votre système nerveux, alors il y a de la relaxation et du bonheur. Mais à chaque verbalisation et abstraction, la pensée prend naissance. La verbalisation est la source de la pensée.

Cette introduction était nécessaire pour comprendre le verset suivant, qui contient toute la psychologie du yoga de manière très concise.

Une personne pense aux objets parce qu'elle a verbalisé l'événement qui s'est produit. Quand on verbalise un événement, on crée une abstraction, qui est une idée. On obtient du plaisir de cette idéation et on veut sa répétition.

Les êtres humains, à qui l'on confère la bénédiction d'une variété de sens et de facultés sensorielles, du magnifique système neurologique, de l'organe immensément complexe appelé cerveau, de milliards et milliards de cellules, du système chimique, etc., ont découvert l'art de convertir le son en mots. Mais au lieu d'utiliser les mots pour communiquer, ils ont été utilisés pour l'abstraction. La pensée est une abstraction, la pensée composée de mots n'a pas de contenu factuel.

Un être humain interagit avec divers objets, à travers divers organes sensoriels. Si la joie de l'interaction vous procure un sentiment d'accomplissement, vous ne verbalisez pas, vous ne vous laissez pas aller aux abstractions, vous créez et en extrayez pas une idée et vous ne voulez pas la répéter. Rappelez-vous, dans l'état de Samadhi, il y a un sentiment d'accomplissement à être vivant ; il y a un sentiment d'accomplissement dans le sentiment de la Vie en vous.

Quand vous inspirez et expirez, vous pouvez vous sentir comblé. Quand vous ouvrez les yeux et regardez les innombrables expressions de la Vie, il peut y avoir un sentiment d'accomplissement, sans vouloir que cela devienne les vôtres. Vous entendez de la musique et il peut y avoir un sentiment d'accomplissement. Un sentiment d'accomplissement peut être une réponse ; cela peut être une relation avec la Vie qui vous entoure.

Une appropriation de l'effet de l'interaction par l'ego, le convertissant en sa propre propriété, qui est la mémoire, est un autre type de réponse.

La première réponse pourrait conduire à la libération, à l'illumination, à la transformation, car il y a communion avec le réel, l'unité. La joie est le parfum de la communion avec le réel avec l'aide de l'irréel, qui est un véhicule en quelque sorte. Nous devons être très reconnaissants envers ce qu'on appelle le monde matériel irréel. L'énergie fait l'essence de la matière. Mais si la matière n'incarnait pas l'énergie, y aurait-il un plaisir à vivre ?

Mais la nécessité du plaisir est illimitée, à cause de la cupidité. Je pense à l'objet, intérieurement je suis en compagnie de l'objet, de l'idée de l'objet, du nom, du souvenir du plaisir. Et cette continuité de pensée sur les objets, peut-être des objets matériels, peut-être une femme, un homme, peut-être la musique, cela peut être tout et n'importe quoi, cette pensée mène à l'attachement.

Ce n'est pas l'objet extérieur qui vous attire et conduit à l'attachement. C'est votre pensée de l'objet qui stimule l'attachement. Vous pouvez vous détourner du monde et aller dans les montagnes, vivre dans une grotte, mais si votre esprit continue de penser à un homme ou une femme, à la nourriture, aux belles choses du monde, aux louanges et aux flatteries, au plaisir d'avoir de l'argent, au pouvoir de domination sur les autres, si vous continuez à penser au monde quand vous êtes assis dans une grotte, il y aura la même qualité d'attachement.

Vous pouvez affamer vos organes sensoriels, vous pouvez les priver de l'opportunité d'interagir avec le monde extérieur, mais l'attachement peut être aussi bien dans l'esprit d'un ermite ou d'un reclus, que dans celui d'une personne vivant dans le monde, car c'est la pensée qui crée l'attachement.

Voyez la subtilité de la compréhension de la psychologie humaine par l'auteur de la Gita, qui a su condenser la littérature védique en sept cents vers, de manière poétique, sous la forme d’un

dialogue.

Ainsi, la pensée est la source de l'attachement et non la présence des objets autour de nous. Quand il y a cet attachement intérieur, dû à la répétition des pensées envers les objets et l'imagination du plaisir, l'idée de plaisir, alors vient la convoitise, l'engouement, la luxure, tout cela commence à s'agiter furtivement dans votre cœur. L'attachement conduit à l'éveil, à l'éveil contenu, à l'éveil caché de la passion.

Le mot *kama*, désir, peut se traduire de nombreuses façons, il comporte de nombreuses nuances. C'est un mot sanskrit très important, utilisé dans les *Upanishads*, les Védas, les Six Systèmes de Philosophie, ainsi que dans la Gita.

Quand ils écrivent sur la Cosmogenèse, ils disent que la divinité a le désir (*kama*) de manifester son unité sous la forme de la multiplicité, de manifester la splendeur de son unité, sa totalité en multitude. Ainsi, le mot *kama* peut représenter le désir. Il peut aussi signifier une décision, *sankalpa*, un autre mot pour *kama*.

Un point très beau mérite d'être communiqué ici. La flamme de la vitalité contenue dans la Vie. Le désir est très sacré, ce n'est pas un péché, cela ne constitue pas un crime, ce n'est pas un désastre en soi. Mais regardez ce que nous faisons de cette flamme sacrée de vitalité, cette flamme de la passion, qui possède un dynamisme immense, un potentiel explosif immense.

Lorsque ce désir, cette vitalité, est liée à l'envie d'apprendre pour découvrir la nature de la réalité, cette vitalité même, sa profondeur, son intensité, sa vélocité, deviennent une bénédiction. Le désir est le principe fondamental de l'énergie et de la vitalité contenues dans l'intelligence.

Mais lorsque cette flamme de vitalité est dirigée vers des objets transitoires, vers l'acquisition de ces objets pour le plaisir, elle devient la cause de déséquilibres. Parce que cette vitalité ne peut jamais être satisfaite, si elle est dirigée vers l'irréel, le transitoire, le momentané. Elle ne peut jamais être satisfaite, quand nous la dirigeons, par attachement, par pensée, vers des objets : nourriture, vêtements, meubles, maisons, gadgets, célébrité, nom, argent, homme, femme, vers des plaisirs sensuels, sexuels, psychologiques.

Nous ne pouvons échapper au plaisir ; chaque joie laissera derrière elle la sensation persistante de plaisir. Vous n'avez pas besoin d'en avoir envie. Mais lorsque nous dirigeons, par attachement, toute notre énergie et notre intelligence vers les objets et que nous voulons les obtenir, les posséder, les avoir, alors la misère commence.

Si vous obtenez vraiment ce pour quoi vous avez créé un désir en vous, vous en devenez dépendant, vous perdez votre liberté intérieure. Votre attachement, qui était caché à un niveau non verbal, devient une chose physique. Si vous l'obtenez, il y a de l'attachement, de l'obsession, une perte de liberté. Et si vous ne l'obtenez pas, lorsque l'attachement est contrecarré, alors il y a déception, frustration, colère.

Avant que la flamme du désir ne crée des désirs pour les objets matériels, si elle se dirige vers l'essence, la réalité, le divin, alors les réponses au monde matériel, au monde transitoire, ne peuvent pas devenir malsaines, au sens où elles ne génèrent aucun déséquilibre.

Mais à cause de l'attachement, au moment où un désir est contrecarré, cela entraîne un état d'obsession ou de la colère (qui est une perte totale de la totalité intérieure, de la liberté intérieure). Vous dites : « Je voulais ça, mais je n'ai pas pu l'obtenir » et vous commencez à comparer : « il l'a eu », « elle l'a eu ». Vous semez tant de graines de misère ; vous vous infligez tant de souffrance.

Dans le Patanjali Yoga, il y a ce verset : « la fin de la souffrance psychologique est la libération, *kaivalyam*, *nirvanam*, c'est la transformation. » Au milieu des relations, on apprend l'art et la science de répondre et de se connecter sans générer de souffrance ni de misère pour soi-même et pour les autres.

Que fait la colère ? Elle commence à vous mordre de l'intérieur ; elle affecte toute la structure

psychophysique. Elle produit non seulement de la tension, mais elle rend votre intérieur aigre, pour ainsi dire. Et la colère mène à la confusion. Vous êtes hypnotisé par la confusion. Vous commencez à croire que vous êtes vraiment confus. C'est un attachement contrecarré qui se transforme en un état d'acidité, qui est la colère, qui génère de la confusion. Vous ne savez plus ce qu'est un fait, ce qu'est la croyance, ce qui est un désir et ce qui est un besoin naturel. Vous devenez confus et vous croyez que les désirs, stimulés par l'attachement, sont les vrais besoins.

Savez-vous ce qu'est un besoin ? Les besoins physiques nécessaires à la survie, pour que le merveilleux mouvement d'inspiration et d'expiration, les facultés divines incarnées dans la forme humaine, puissent fonctionner de façon fluide, harmonieuse.

La colère génère de la confusion, qui vous handicape. Vous perdez la capacité de distinguer entre le fait et la fiction, le fait et la croyance, l'idée et la réalité. Le fait et le concept se confondent. Cela affecte la mémoire. La mémoire est mutilée. Une personne confuse commence très vite à croire que ses opinions, ses évaluations, étaient des faits, que ses désirs étaient naturels.

La mémoire est mutilée, le sens du temps disparaît, la personne est perdue. Et la faculté spécifique de l'Homo sapiens, le pouvoir de distinguer le vrai du faux, ne peut plus fonctionner. Et, par conséquent, la personne se perd complètement.

Voyez ce que fait la pensée, une addiction à la pensée, une addiction à la verbalisation ? La pensée peut être un instrument très puissant et utile, mais si cet instrument devient le propriétaire et domine la conscience, veut posséder toute la conscience, voici ce qui peut arriver.

« Par conséquent, Arjuna, tu dois apprendre à répondre. » Le yoga est l'art de répondre, de se relier simultanément au réel et à l'irréel, au milieu de ce qu'on appelle irréel, au milieu du manifeste, au milieu du multiple, de la diversité, dans laquelle la Vie nous place. Prenez soin du multiple, traitez-le doucement, respectez-le pour avoir enfermé la réalité non manifestée, mais ne le confondez jamais avec l'éternel, avec l'immortel, ne le confondez jamais avec la substance, l'essence existentielle de la Vie.

Avancez dans le monde des noms, des formes, des objets, le monde des énergies, d'innombrables énergies qui s'expriment à travers d'innombrables objets. Vous savez, la vie est une danse d'énergies. Vous pouvez être témoin, en percevant, en appréciant la splendeur de leur interaction. L'eau a un type d'énergie, la terre un autre, le soleil a un type d'énergie, les étoiles ont une énergie apaisante très différente, le feu un autre type d'énergie.

La perception est le début de la réponse. La reconnaissance du fait est l'étape suivante vers une réponse. Et ensuite, en lien avec cela, ce qui a été perçu, reconnu et compris, selon les besoins de la survie, une survie esthétique saine et décente. La santé, c'est la sainteté. Donc, perception, reconnaissance, compréhension.

Et maintenant, nous arrivons au point de l'interaction sensorielle. La relation, lorsque le mot lien ou relation est utilisé par la Gita, inclut tous ces aspects. C'est une chose multidimensionnelle. Nous passons maintenant au verset suivant.

« Entre dans cette forêt du monde matériel des objets, entre-y, mais méfie-toi que toute interaction n’engendre soit l’attachement, soit le détachement. »

Les Indiens ont créé un culte du détachement, aussi désastreux que le culte de l'attachement et de l'indulgence. Le détachement vous prive de liberté et de plénitude, autant que l'attachement.

« Ta conscience et tes sens doivent être éduqués de cette manière, Arjuna, afin qu'ils puissent se déplacer dans la jungle de ce monde manifesté d'objets et interagir avec eux, sans générer amour ou dégoût, préférence ou préjugé, attachement ou détachement. »

Lorsque vous vous reliez ainsi aux objets autour de vous, comme pour les besoins de survie physique et de joie esthétique, alors cette interaction entre vos facultés, vos sens, y compris l'esprit, le cerveau, tout, (comment percevriez-vous sans l'aide du cerveau, comment feriez-vous la

distinction entre l'obscurité et la lumière si vous n'utilisiez pas le cerveau, l'intellect), lorsque cette interaction au niveau sensuel et psychophysique est sans la dichotomie et la dualité de préférence et de préjugés, d'attachement ou de dégoût, alors cette interaction aboutira au *prasad*, c'est-à-dire une bénédiction, la bénédiction de la relaxation et du bonheur. La joie nous détend toujours, n'est-ce pas ? Elle ne crée pas de tension, comme le plaisir.

Krishna résume : « ne fuis pas le monde, ô Arjuna. Tiens tes engagements, remplis tes responsabilités, avec la conscience du réel, et la nécessité de répondre à l'irréel. Le corps que tu portes (la chair, les os, les muscles, les tissus, les nerfs, les artères) fait aussi partie de ce monde transitoire. Il est ici aujourd'hui, demain il deviendra un instrument inutile pour la Vie. Tu abandonneras le fantôme ; tu déposeras le corps. Il est aussi périssable que les autres. Cela ne mérite pas ton chagrin, Arjuna. Ce qui est réel ne peut périr et ce qui est irréel ne peut être converti en éternité ou en infini, même si tu peux prolonger sa durée ».

Nous arrivons au passage final de ce thème. C'est un traitement magnifique de la psychologie. C'est pourquoi je prends tant de temps pour m'y attarder.

« Lorsque, au milieu du mouvement des relations, la conscience reste entière et conserve sa liberté, lorsqu'elle reste détendue et conserve un sentiment d'accomplissement d'être ce qu'elle est, alors, dans ce sentiment d'accomplissement, ô Arjuna, c'est la fin de toutes sortes de souffrances et de misère psychologiques. »

La religion, c'est la fin de la souffrance et de la misère psychologiques. La douleur ou la maladie physique ne sont peut-être pas totalement éliminées, mais la souffrance psychologique peut l'être. La religiosité est la fin de cette misère auto-infligée générée par la pensée et la connaissance. C'est pourquoi on dit que la méditation est la fin de la connaissance, la fin du mouvement de la pensée.

« Le sous-produit, ô Arjuna, de la détente et du bonheur, est la fin de toute misère et de toute souffrance. » Le sous-produit de cette détente et de ce bonheur est la fin de toutes sortes de misère et de souffrance.

Disons qu'en tant qu'acteur, vous jouez le rôle de Desdémone ou d'Othello, sachant très bien que vous n'êtes ni Desdémone ni Othello. Mais pendant trois heures, il n'y a aucune séparation entre les deux. Vous jouez le rôle ; vous rendez justice à ce rôle. Vous ne dites pas à mi-chemin : « Je ne suis ni Othello ni Desdémone ; je suis juste venu ici pour jouer le rôle ». Cela enlèverait tout le charme de la pièce.

Vous jouez le rôle d'un mari, d'une épouse, d'une mère, d'un fils, d'un leader, d'un enseignant, d'un élève, vous jouez le rôle, lui rendant pleinement justice, y consacrant toutes vos énergies, tandis qu'à l'intérieur de vous, vous êtes conscient que l'essence de votre être n'est ni la forme périssable, ni le courant de pensée contenu dans la conscience.

L'essence de ton être dépasse la région des mots, des pensées et des idées. L'essence de ton être est innommable, incommensurable, indescriptible ; c'est la Vie elle-même. La divinité est l'essence de ton être, pas une idée. Cela est souligné logiquement, étape par étape, scientifiquement.

Nous avons traité cinq ou six versets, que j'appelle toujours la psychologie condensée du yoga. Le traitement de la psychologie se trouve tout au long du deuxième chapitre, mais c'est une condensation. Si quelqu'un vous demande quelle est la psychologie du yoga, dites : c'est de permettre à quelqu'un de conserver la plénitude, la liberté, le sentiment d'indivisibilité de son être, tout en avançant à travers le théâtre des relations, c'est notre responsabilité, car nous sommes nés de la société, dans la société et nous vivons en société. Nous arrivons à la fin du deuxième chapitre qui, d'une certaine manière, constitue le message entier de la Gita.

Nous devrons revenir une fois de plus au tout début du chapitre avant de nous en éloigner.

La Gita nous transmet le message de la science de la non-dualité. Le contenu de l'existence est non duel, selon les Védas, les *Upanishads* et aussi la Gita. En raison des limites et des

conditionnements inhérents à l'organisme humain, notre perception de la réalité est double ; elle se déroule à deux niveaux.

Ce qui est tangible et visible, qui cède à la connaissance et à la verbalisation, est appelé par nous le manifeste. Ce qui ne peut être perçu par les sens, qui ne peut être capturé dans le cadre de la pensée, ce qui défie tout effort de verbalisation à cause de sa totalité, à cause de son interrelation, nous appelons le non manifesté. Le monde a une forme et la Vie est informe.

Maintenant, le non manifesté, l'invisible, l'innommable, l'incommensurable, étant un tout, est vide. Le non manifesté pourrait être décrit comme l'espace du vide. Il peut nous sembler avoir la forme d'un œuf, que nous appelons le Cosmos. Même le mot Cosmos reflète nos limites et conditionnements derrière la perception.

Le non manifesté est espace, c'est le vide, parce qu'il est entier. Il est indivisible, non fragmentable, c'est une totalité organique. S'il vous plaît, notons cette caractéristique du non manifesté, car au centre de ce vide ou espace non manifesté, la variété innombrable du manifesté est contenue. Dans le centre du vide est contenu, dissimulé, conçu, le manifesté. Il n'y a pas de dichotomie entre les deux.

Un enfant né de toi est un être aussi entier que toi ; c'est un autre être humain comme toi, ayant intacte toutes ses énergies créatrices. Ton enfant n'est pas une partie de toi ; il est né de toi et pourtant c'est un autre être entier. Il n'est pas une partie de toi comme la roue d'une voiture. De la même manière qu'une montagne, un arbre, ne fait pas partie du non manifesté, ils naissent du vide du non manifesté. Chaque expression dans le monde manifesté des formes, des couleurs, des saveurs, des tailles, etc., chaque expression est aussi entière que l'espace non manifesté est entier.

Chaque expression que vous appelez manifestée, lorsqu'elle émerge du vide du non manifesté, apporte avec elle le souffle du non manifesté. Ainsi, la totalité du non manifesté imprègne chaque expression du manifesté, et le manifesté est contenu dans le non manifesté. Voyez-vous la non-dualité ?

La non-dualité ou *advaïta* n'est pas une théorie, ce n'est pas un dogme, c'est un état de fait. La réalité de la Vie est non duelle. Quand le non manifesté contient le manifesté, quand le manifesté est imprégné du non manifesté, comment peut-on les séparer ? Chacun est complet par lui-même, par eux-mêmes, à leur manière. Une goutte d'eau n'est pas une partie de l'océan ; la qualité de l'eau est contenue dans la goutte, tout comme elle est contenue dans l'océan. Ainsi, la Vie Cosmique n'est pas une totalité de parties, ce n'est pas quelque chose assemblé par le génie humain et intégré dans une totalité. C'est une existence spontanée.

C'est en raison de sa spontanéité que nous l'appelons divinité. Elle n'est pas structurée par la pensée humaine, la connaissance humaine n'a pas créé la Vie et donc nous l'appelons divine, divinité. La Vie est sainte, que vous l'appeliez manifestée ou non. La Gita, le messager de *Brahma Vidya*, de la réalité ultime, nous parle de cette essence de la Vie.

Avançons. Comment l'idée même de dualité est-elle apparue ? D'où vient-elle ? Une question très intéressante et un fait très intéressant.

La créativité de l'organisme humain a inventé l'art de convertir le son en mot. L'art et la science de la verbalisation sont une contribution du génie humain. Cette verbalisation a évolué vers le processus de nommer, dans le but de reconnaître et d'identifier les choses. Nommer et identifier sont devenus un moyen de parler du monde extérieur.

La verbalisation est devenue un moyen de communiquer ce qui se passait à l'intérieur du corps : communication de l'intérieur, dénomination et identification de l'extérieur, deux éléments nécessaires pour vivre ensemble dans une société, en tant que groupe. Ces deux objectifs étaient remplis par cette invention du langage, de la verbalisation. Jusque-là, in n’y a aucun mal.

Mais dans le simple fait de nommer et d'identifier, la conscience s'est trouvée envahie de noms, de mots, d'associations d'idées et d'émotions attachées aux mots, et au lieu de rester un

instrument utile à la communication, le processus d'utilisation des mots, le processus de développement d'idées à partir de ces mots, c'est-à-dire que le processus de pensée est devenu un instrument de réponse.

La dualité commence lorsque la pensée est l'instrument de perception et la pensée l'instrument de réponse. Quand elles deviennent l'autorité de la perception et de la réponse, c'est-à-dire de la relation, alors elles créent, par leur propre mouvement, une dualité. La verbalisation est une bénédiction, et la verbalisation est une malédiction, parce que nous ne savons pas comment l'utiliser. Nous ne savons pas comment utiliser la science et la technologie, n'est-ce pas ?

Passons au second point fondamental du deuxième chapitre de la Gita. Le message est : « Restez dans l'état de non-dualité, restez dans l'état de silence au moment de la perception, de l'audition, au moment de la relation par les sens avec le monde extérieur. »

Nous évitons actuellement le mot méditation. Utilisons provisoirement le mot silence. Le silence est l'état non-duel. Vous vous souvenez de ce que nous avons vu hier, que lorsque vous pensez à un objet, vous continuez à ruminer le plaisir que le contact sensoriel vous a procuré au moment de l'interaction avec le monde extérieur. L'idée de plaisir, l'idée de répétition, continue de fermenter dans le système nerveux et chimique.

La Gita ne nous a-t-elle pas dit qu'un être humain, avec l'aide de la pensée, crée les complications de l'attachement ? Les objets extérieurs ne sont pas la cause de l'attachement. C'est l'habitude de bouger constamment, psychiquement, avec l'aide du processus de penser qui crée l'attachement. Et nous avons vu comment l'attachement déforme la perception et la réponse.

Pour rester dans l'état de non-dualité, pour rester fusionné dans l'intelligence cosmique suprême, comme une goutte d'eau reste fusionnée dans l'océan, il est nécessaire de nous instruire à ne pas être harcelés et torturés par le processus de penser.

Que la pensée, la connaissance soit un facteur sain dans la conscience, à n'utiliser que si et quand c'est nécessaire. Mais que la perception soit le résultat d'une communion directe entre l'intelligence contenue en vous et l'intelligence contenue dans le monde extérieur, que vous appelez le monde matériel manifesté.

La matière est de l'énergie. Même les mots « monde matériel » sont désormais dépassés. La matière n'est rien d'autre qu'énergie, énergie solidifiée, et la Vie n'est rien d'autre qu'une danse d'innombrables énergies interagissant entre elles. Je me demande si vous êtes conscient de la révolution fondamentale qui a lieu dans la science de la physique. Il semble donc nécessaire de conserver l'état de non-dualité.

Un arbre est beau ; il vit l'essence de la non-dualité. Les montagnes sont non duelles, tout comme les rivières, les océans, etc. Cette habitude d'initier la dualité, due au processus de penser, doit être transcendée. C'est le but du yoga. Cela doit aboutir à l'émergence d'un état de conscience, où il n'y a ni autorité de pensée, ni de connaissance. Pensées et connaissances restent des facteurs d'aide, mais elles ne sont pas des agents actifs. Et elles n'ont absolument aucune autorité sur vos perceptions et vos réponses. C'est la psychologie que nous avons vue hier.

Maintenant, si vous m'avez accompagné dans ce voyage d'exploration verbale, poursuivons plus loin. Lorsque l'on reste dans l'état non-duel ou l'état de silence, alors toute la connaissance contenue dans votre système nerveux, dans votre système chimique, dans les gouttes de votre sang, dans la moelle de vos os, est intacte mais non active, intacte mais ne régule pas et ne dirige pas vos perceptions, ni ne les colore, ni ne les inhibe. Elles, la connaissance et l'expérience, sont le contenu de votre être, car elles sont le produit du passé, du passé humain total.

Il est impossible de dénier l'existence de la connaissance et de l'expérience et du conditionnement, donc pas de déni, pas de rejet, pas de lutte contre eux. La seule chose est que nous n'acceptons pas est leur autorité comme source de perception, comme contrôleur des réponses et des relations.

Donc, des relations absolument nouvelles. La science du yoga induit une nouvelle relation avec le manifesté, avec le non manifesté, avec le sensoriel, avec la connaissance, avec la verbalisation, vous savez, comme si vous renaîtriez à nouveau, comme si vous renaîtriez en vous-même.

Si l'état de non-dualité, c'est-à-dire le silence et le vide, devient un fait dans votre vie, un fait psychophysique de votre vie, alors, comme nous l'avons vu hier, il y a la bénédiction de la relaxation inconditionnelle. L'ensemble de l'organisme biologique devient détendu inconditionnellement.

Ce mot relaxation n'est pas qu'un attribut psychologique ; c'est un mot qui peut désigner et indiquer l'état de l'organisme biologique. Il est nécessaire de le noter, car je vais vous emmener avec moi pour percevoir la biologie de la perception et la chimie de la cognition.

Nous vivons à l'ère de la science et la spiritualité doit être comprise dans le contexte d'une approche scientifique. Pas l'approche dogmatique, le culte des théories et des idéologies, ou les structures formelles des religions. Le mot n'est jamais la chose, que ce soient les paroles des Védas, de la Bible ou du Coran.

Maintenant, lorsque le mouvement de la pensée, le mouvement de la connaissance, le mouvement du passé, ne se poursuit pas en vous pendant les vingt-quatre heures, n'affecte pas le rythme de la respiration, n'affecte pas le flux sanguin, ne crée aucune pression sur les organes du corps, et que l'état merveilleux de relaxation est là, alors seulement, dit Krishna à Arjuna, que vous serez capable de percevoir.

La biologie de la perception exige une stabilité dans le système nerveux. Tant que le processus de pensée continue, tant que le mouvement de la connaissance se déroule en vous, le système nerveux sera pressurisé, torturé par les associations, les préférences, les préjugés, les évaluations, les structures de valeurs, par diverses pressions. Ne pensez pas que la connaissance est inoffensive. C'est une chose assez précaire, si l'on ne sait pas comment l'utiliser. ce pourrait être un poison.

Un système nerveux stable et un système chimique sans pression sont nécessaires pour entrer en contact avec la réalité extérieure par vos sens, afin que la perception ait lieu comme une communion entre le fait extérieur et la conscience intérieure. Un système nerveux stable est absolument nécessaire.

Sinon, vous ne percevrez qu'une partie du fait, un fragment du fait. S'il y a des tensions, des pressions, peut-être que l'acte même de percevoir sera déformé. Les perceptions mutilées, les perceptions déformées sont nos maladies mentales, dont nous ne sommes même pas conscients. Et la spiritualité du XXIe siècle va purifier la psyché, désinfecter la psyché, de toutes ces distorsions et mutilations. Il y aura une approche holistique de la spiritualité. Veuillez voir ceci.

La méditation est un état holistique de votre être, une manière de vivre holistique et donc nous ne pouvons pas nous permettre, même un instant de nous livrer à des perceptions déformées et des réponses tordues. Elles sont la source de la violence de tous les êtres, de tous les conflits dans les relations humaines.

La science du yoga est une science de la purification. Vous pouvez purifier votre organisme biologique et sa structure psychophysique à travers l'*Astanga Yoga* (discipline spirituelle). Puis la croissance culmine dans la dimension du *Samadhi*. La science du yoga ne peut pas se limiter à la pratique de la discipline spirituelle ou à une petite pratique de la concentration. C'est un chemin de révolution intérieure. Et si cela ne culmine pas dans cette révolution intérieure, transformant un être humain fragmentaire et divisé en la totalité de votre être, alors toutes les réalisations dans les pratiques deviennent vaines.

Sans la fusion avec l'énergie suprême de l'intelligence, qui est le parfum de la plénitude, la vie est en réalité pénible. On traîne les jours et on pousse les nuits, nous mettant la pression pour avancer dans les soi-disant relations. La vie et le fait de vivre ne deviennent pas une extase ; il n'y a ni vitalité, ni passion, ni fraîcheur ; pas de créativité. On se contente de répéter et de projeter des

schémas. J'aimerais que mes amis vivent 'de première main', vivant le bonheur qui est le droit de naissance de chaque être humain. Ce n'est pas une réussite de quelques individus privilégiés. C'est la consommation de la croissance humaine.

La biologie de la cognition, la biologie de la perception, exige que le système nerveux soit stable, comme la flamme d'une bougie placée dans un coin, non exposée aux caprices du vent. La Gita utilise les mots *yukta* et *ayukta*, uni et non unis. Celui qui n'est pas relié au manifesté, comme le non manifesté est relié au manifesté, par une perception et une réponse appropriée, son cerveau est incapable d'être stable, il est *ayukta*. Il n'est pas relié au manifesté, ni au non manifesté par la conscience.

La conscience n'est pas un pont reliant les deux rives d'une rivière ; c'est comme les fils positifs et négatifs réunis pour rayonner de la lumière. Le négatif de la conscience individuelle et le positif de la conscience cosmique se mêlent, c'est la méditation.

Le cerveau n'est pas stable et ne peut donc pas devenir un instrument de perception. Et maintenant, faites un pas de plus avec moi. L'aspect émotionnel, l'aspect chimique de notre être, ne peut pas non plus fonctionner correctement lorsque le système nerveux n'est pas stable, quand le cerveau ne l'est pas. Alors le système chimique de l'être, qui s'exprime sous forme d'émotions, de souhaits, de désirs, etc., ne peut pas non plus fonctionner correctement.

La stabilité détendue du système nerveux et du système chimique, s'exprimant par l'acte de la perception, établit une relation correcte avec le monde matériel extérieur.

Si le cerveau n'est pas stable, si le système nerveux n'est pas exempt de tension et si le système chimique n'est pas exempt de pressions, alors cette triple instabilité entraîne une instabilité chronique de l'esprit. Il ne connaît pas la paix. La paix est le parfum de la stabilité. Le bonheur est contenu dans la paix.

L'esprit reste agité tout le temps, n'est-ce pas le fait de notre vie quotidienne ? Les esprits sont agités, les cerveaux sont instables, les systèmes nerveux sont tendus. Et chimiquement, soit nous nous recroquevillons en nous-mêmes à cause de la peur, soit nous devenons agressifs à cause de la peur. Voyez-vous l'anormalité de notre vie quotidienne ? Et pourtant, nous avons l'impression d'être des êtres humains normaux.

Nous ne savons pas vivre. Nous pensons que nous devons seulement résoudre les problèmes avec notre cerveau, notre savoir, nos idéologies, notre capacité à inventer la haute technologie, etc., nous croyons qu'ainsi nous résoudrons le problème humain. Le problème humain, les graines de tous les problèmes humains sont en nous, dans la triple instabilité, la triple agitation.

Si cette agitation est le contenu factuel de nos vies, que vont faire les disciplines spirituelles, les asanas et les pranayamas ? Comment vont-elles aboutir à une transformation, en état de méditation ou de Samadhi ? Voyez-vous l'intérêt ? Ainsi, la biologie de la cognition et la chimie de la perception, réunies, devront être prises en charge. La purification doit avoir lieu à ce niveau.

Les humains ont échoué au niveau des relations, individuellement, dans les familles, dans les organisations, dans les nations, à l'international, etc. La misère et la souffrance sont dues à l'échec des humains à dévoiler le mystère des relations, la dynamique des relations humaines.

Vous savez, la méditation vous donnera une nouvelle dynamique de relations humaines, une dynamiques d'harmonie, de coopération, de paix, de partage de la Vie. Nous n'apprenons pas le yoga pour les petites réussites mesquines des pouvoirs occultes, et Dieu sait quoi. Nous étudions la Gita ou les *Upanishads* au nom de toute la race humaine. Nous le faisons par souci pour la misère de nos vies et la souffrance de l'humanité. La souffrance doit cesser. Si la souffrance psychologique peut être arrêtée, nous pouvons nous occuper des injustices physiques, des exploitations, etc.

Chaque verset du deuxième chapitre est si chargé de sens, contenant tout le message de la Gita. Quelle est la sortie de cette triple agitation ou instabilité ? C'est la question qui persiste dans l'esprit d'Arjuna. Krishna voit cette question s'inscrire sur le visage d'Arjuna et poursuit aussitôt.

« Les sens doivent être éduqués à l'art et à la science de la retenue. » Nous arrivons à un mot très intéressant : la retenue. Ce n'est pas le contrôle. Le contrôle vient de l'extérieur. L'esprit qui contrôle les sens, les schémas de discipline contrôle et régule les organes sensoriels, au nom de l'éthique et de la morale. La retenue n'est ni la discipline ni le contrôle.

Lorsque les sens sont éduqués, par le yoga, à se rapporter à leurs objets respectifs, à recevoir et assimiler ce que les objets ont à offrir, pour la survie physique et l'existence, non pour s'adonner à un contact inutile et injustifié avec des objets matériels. Les sens doivent savoir quand toucher l'objet extérieur, ou le mot indiquant cet objet, et quand ne pas le toucher, alors les sens développent une retenue. Vous voyez, c'est une question d'éducation. Les organes sensoriels doivent être éduqués, alors les sens développent la retenue. Le pouvoir de la retenue est un sous-produit de l'éducation sensorielle.

Krishna dit à Arjuna que si les organes des sens ne sont pas éduqués ainsi, si les sens ne sont pas remplis de ce pouvoir de retenue, qui est la conséquence de cette éducation, alors il est vain d'espérer pouvoir contrôler ses organes sensoriels au nom de la discipline, de l'éthique, de la religion ou de la spiritualité. Tout comme un navire à voile peut s'égarer par de forts vents, de la même manière le navire de votre esprit sera égaré lorsque les organes sensoriels seront chatouillés par les impressions du monde matériel.

Contrôler, discipliner, réprimer, ne servira à rien, seul le sens intérieur de la retenue aidera. Quand vous essayez de vous discipliner en donnant un schéma, vous utilisez une sorte de force. L'éducation passe par la persuasion, pas par la coercition. La coercition ou même une force subtile ne fonctionne pas avec l'organisme humain. C'est un organisme électromagnétique sensible, plus vous essayez de le pressuriser, plus il va se révolter. Développer esthétiquement un sens de la retenue est la solution, pas la discipline, pas la pression, pas la violence.

Les superstitions et les croyances mènent au chaos dans la vie personnelle. La raison, la rationalité et la logique créent un ordre intérieur. De la même manière, les sens et les organes sensibles éduqués développent une retenue pour se rapporter là où c'est nécessaire et justifié, pour se rapporter correctement, avec précision, en restant spontanément dans un état d'absence, de non-action.

Le calme et le mouvement se mêlent. Vous n'avez pas à faire vœu ou promesse de silence ou d'immobilité. Action et non-action, silence et parole, immobilité et mouvement, se mêlent dans une belle plénitude et s'expriment lorsque les relations l'exigent.

« La triple agitation disparaîtra, Arjuna, avec une éducation appropriée de la structure biologique. » Le dialogue entre Sri Krishna et Arjuna vise à clarifier le mystère du *Brahma-Vidya*, à être conscient de la vérité suprême, et le yoga la manière de se rapporter à cette vérité. C'est un voyage vertical.

Si ce point est clair, passons à un autre point, à un verset très significatif, interprété ainsi de quelque manière que ce soit, par tant de commentateurs, avec lesquels je ne suis pas d'accord, que ce soit *Shankaracharya*, *Vivekananda*, *Vinoba* ou tout autre. Je ne peux partager avec vous que ma compréhension, sans perdre notre temps à développer des théories et expériences d'autres personnes. Nous sommes ici pour partager la Vie. Le verset est :

« Ce qui est la nuit pour tous les êtres humains, c'est le jour pour le yogi, et ce qui est le jour pour tous, c'est la nuit pour le yogi. »

C'est la traduction littérale du verset. C'est un langage codé. Dans toute la littérature védique, l'ignorance est appelée obscurité ; la période d'ignorance est appelée la nuit. L'émergence de la compréhension s'appelle l'aube, et la pénétration de la compréhension à tous les niveaux de votre être s'appelle le jour.

Tous les êtres humains vivent dans l'obscurité, c'est-à-dire dans l'ignorance de la nature du soi, de la nature de l'ego, du mécanisme de leur esprit. Ils vivent à travers cela, nuit et jour, et

pourtant ils ne prennent jamais la peine de comprendre ce que je suis, le ‘je’. Les gens allaient voir ce sage du sud de l'Inde, Sri Ramana, et disaient : « Je veux comprendre. » Et le sage souriait et ne posait qu'une seule question : « Qui est ce ‘je’, trouve-le, et alors viens à moi. »

L'ignorance de la nature du soi s'appelle la nuit noire. Une personne qui a étudié le yoga et est arrivée à la dimension de la retenue intérieure des organes sensoriels, de la parole, du fonctionnement de la connaissance, du fonctionnement du cerveau, de chaque aspect de l'être, possède l'élasticité d'un sens spontané de la retenue, qui n’est le résultat d’aucune contrainte extérieure, d’aucune rigidité. Vous savez, tout ce qui crée rigidité dans la vie vous éloigne du chemin de la méditation et de la spiritualité, tout ce qui induit des structures, des schémas et leur autorité vous éloigne du chemin de la spiritualité. Élasticité, souplesse, spontanéité, vitalité, contenu non structuré de l'être intérieur ; c'est la grandeur de la Vie. C'est la Vie.

Un étudiant en yoga, une personne qui a développé ce sens intérieur de la retenue, qui a découvert la nature de l'ego, cette personne n'est plus dans l'obscurité du fonctionnement de la conscience du ‘je’, du mécanisme de la pensée et de son mouvement, de la chimie de l'émotion. Il a découvert tous ces aspects de la conscience du ‘je’, il est conscient de leurs mouvements clandestins ou manifestes et donc, lorsque la conscience du ‘je’ se déplace dans n'importe quelle direction, pour quelque but ou motivation que ce soit, l'étudiant du yoga, le chercheur, prend conscience de ces mouvements. Il prend conscience de toutes les manipulations de la conscience du ‘je’, et donc il n'y a pas de réponse aux caprices, aux manipulations de la conscience du ‘je’.

Les personnes qui vivent dans l'obscurité de l'ignorance de la nature de l'ego sont harcelées, torturées par elle. Mais celui qui l'a vue n'en est plus affecté. Que devient sa conscience si elle n’est plus envahie par les manipulations de la conscience du ‘je’, des divisions et fragmentations que l'ego fabrique et provoque ? Quel est le contenu de cette conscience ? Elle est dans l'état de non-dualité, dans l'état de silence magnifique. Elle est dans un état de vide, et donc accordée à l'intelligence suprême qui imprègne le Cosmos.

Les êtres humains dont l'esprit est instable, dont le cerveau et le système nerveux sont instables, sont affectés par la dynamique du passé, par les tendances et les inclinations, à cause de l'héritage physique ou psychologique, à cause d'habitudes, de théories, d’idées, d’idéologies cultivées, ils sont affectés par l'un ou l'autre, déformant ainsi leurs propre perceptions et déformant aussi leurs réponses. Mais celui qui a cultivé l'art et la science de la retenue intérieure, d'un système nerveux et chimique paisible et d'un cerveau stable, est éveillé dans l'obscurité et détendu dans le tumulte.

Je me demande si certains d'entre vous ont été exposés, à un moment ou un autre de leur vie, aux discours de J. Krishnamurti. Il demandait à son auditoire : « Monsieur, êtes-vous réveillé ? » Être éveillé non pas comme l'un des trois états d'éveil, de rêve ou de sommeil dont nous parlons généralement. C’était un enseignant exposant la vérité telle qu'il avait comprise.

Donc, quand il a demandé : « Êtes-vous réveillé ? », le sens de la question était : existe-t-il une conscience du mouvement de l'ego, êtes-vous conscient de la dualité, de la fragmentation que la conscience du ‘je’ engendre, êtes-vous conscient des limites de la connaissance ?

Ici, la Gita a utilisé des mots codés : l'état d'éveil et l'état de sommeil profond. Sommeil et état d'éveil, ces deux-là, sont des mots très significatifs utilisés dans ce verset, des mots typiques de la spiritualité védique. Qu’arrive-t-il de plus une personne qui a cultivé ce sens esthétique intérieur de la retenue et qui est consciente de toutes les manipulations de l'ego ? Que lui arrive-t-il de plus ?

Et Krishna dit à Arjuna : « As-tu déjà regardé l'océan ? Toutes les rivières y déversent leurs eaux, mais l'océan ne déborde pas sur la terre. » Il demeure dans sa propre existence majestueuse, dans les limites du rivage, avec une profondeur et une étendue indescriptible. Il est autonome en lui-même. Rien n'est enlevé à sa plénitude si les rivières ne déversent pas leurs eaux dedans, et rien n'est ajouté par le versement des eaux des rivières. C'est un être autonome.

Tout comme l'océan ne saisit pas l'eau des rivières, ne les refuse pas, de la même manière que les sens et les organes sensoriels d'un étudiant en yoga ne sont pas affectés par les innombrables impressions que lui inflige le monde matériel.

Maintenant, une minute, quand nous voyons un objet, que nous arrive-t-il ? Cela ne crée-t-il pas un désir de l'acquérir, de le posséder, de l'avoir ? Souvent, l'impression d'un objet, reçue par les organes des sens, entraîne l'éveil d'un désir de posséder, de se rapporter à lui, d'en tirer un certain plaisir. Mais dans la vie d'une personne qui a développé une certaine retenue intérieure et qui se sent comblée en étant vivante, le contact sensuel avec les objets ne conduit pas à l'éveil d'un désir, ni d'aucune tendance acquisitrice.

Voyez la différence. Chez nous, cela stimule le désir d'acquisition, si ce n'est en possédant l'objet, au moins en tirant un certain plaisir. Mais dans la vie d'un yogi, les sensations, les vibrations, viennent vers le corps et repartent, car il n'y a personne pour les recevoir, pas d'ego ni de conscience unique pour les recevoir, pour s'y accrocher et en tirer un certain plaisir. Il y a un sentiment d'accomplissement simplement à être vivant.

Être vivant est une bénédiction. Vibrer de l'énergie créatrice de l'intelligence est un accomplissement. Vous savez, être vivant est son propre accomplissement. Pouvoir se rapporter au monde par la perception et la cognition, s'y relier par des réponses si et quand c'est nécessaire, et se rapporter à l'essence non manifestée par la conscience, tout cela est extrêmement épanouissant. Une telle personne ressent la plénitude. L'accomplissement enrichit le sentiment de plénitude de soi.

Nous arrivons à la dernière partie du deuxième chapitre. Un yogi est toujours comblé en étant vivant. Le sentiment d'être vivant, les vibrations de la vitalité, de l'intelligence intérieure, lui confèrent une telle extase qu'il ne se dirige pas vers le monde extérieur avec un bol de mendicité pour chercher le plaisir.

Et quand on ne cherche pas le plaisir, il y a la paix en soi. C'est seulement un esprit qui cherche le plaisir qui crée la peur de la douleur et stimule l'agitation. La paix est la nature de la détente, n'est-ce pas ?

Ainsi, la vie d'un yogi est comme un océan autonome et accompli. J'espère que l'analogie ne vous surprend pas, l'analogie selon laquelle un océan est autant un être que vous et moi. La Terre est un être vibrant d'intelligence, vibrant de Vie ; toute la planète est un être. En fait, il n'y a pas de « choses », il n'y a que des êtres, nos semblables humains et des êtres non-humains. Je ne sais pas d'où vient l'idée de solitude à l'esprit humain stupide. Où y a-t-il de la place pour être seul ?

Lorsque vous êtes au cœur de l'extase de la Vie, un tel état pourrait être appelé l'aboutissement du yoga. « Arjuna, c'est l'état absolu, ultime. » Tu as touché l'absolu, tu es fusionné avec *Brahman*, tu es fusionné dans la réalité absolue, bien que tu vives dans une forme humaine conditionnée et limitée. C'est l'aboutissement de la méditation, cela s'appelle l'état de *Samadhi*, du *Nirvana Brahman*, tu peux l'appeler l'état de *satori* si tu veux, utilise n'importe quel mot.

A partir de là, l'aboutissement de la croissance humaine, la consommation de la croissance humaine, il n'y a pas de retour en arrière. Il n'y a pas de rechute dans une conscience hantée et harcelée par ce centre du moi, nous obligeant à percevoir le monde divisé en sujet et objet.

Ce matin, nous avons vu l'essence de la Vie, la non-dualité comme essence de la réalité. Nous avons vu le mouvement de la pensée créant artificiellement l'illusion de la dualité, les distorsions se produisant à cause de cette hallucination de la dualité. Nous avons vu la nécessité d'éduquer les organes sensoriels, c'est-à-dire quand tendre la main vers l'extérieur et quand ne pas bouger.

Ainsi se termine le deuxième chapitre, faisant référence à l'aboutissement du yoga dans la dimension du *Samadhi*, enrichie par le sentiment d'accomplissement. C'est la fusion d'une double relation avec le non manifesté par la conscience et avec le manifesté par la retenue. Énergie de retenue et énergie de conscience pour l'extérieur et l'intérieur. Je voulais rendre justice à ce

deuxième chapitre.

Nous avions examiné le premier chapitre, le cadre du dialogue et un peu du contexte historique des deux personnages, Krishna et Arjuna, puis nous avons consacré tout notre temps et notre énergie au deuxième chapitre.

La semaine prochaine, si la Vie le veut, nous aborderons le troisième et le quatrième chapitre de la Gita.

CHAPITRE III - LE YOGA DE L'ACTION

Il faut voir le contexte, les conditionnements économiques et sociaux dans lesquels cette pièce de littérature fut écrite. En fait, le langage reflète la culture et la façon de vivre des gens à travers les différents *Védas*, des chercheurs et des sages des temps les plus anciens (presque préhistoriques). C'est de la pure poésie. Il semble que la nature de la réalité fait un poète d'une personne à partir du moment où elle perçoit. La nature de la réalité est poésie : rythme, musique, vibration de la réalité. La personne devient poète. Les Upanishads plus tardives que les *Védas* sous forme de dialogue entre maître et élèves, décrivent la réalité à la demande des élèves de façon spéciale. Ishavasya nous donne une façon de voir la réalité et *Chandogya* nous parle de la vérité éternelle d'une autre façon. *Katha, Mundaka*, toutes différentes, expression d'une vérité éternelle.

Tous les systèmes indiens traditionnels sont exprimés par des traités, essais, littérature sérieuse, puis littérature épique : *Ramayana* et *Mahabharata*. C'est une forme imagée pour exprimer la complexité de la psychologie humaine, d'où résultent certaines complications dans les relations humaines, générant tensions, conflits et contradictions, conduisant à la violence et à la haine, à l'amertume, à la colère etc.…

Dans le *Ramayana*, il y a le caractère de *Rama*, le héros, développant certains aspects de la vérité, de la réalité, en rapport avec le temps où il vivait. De la même façon, la personnalité de Krishna qui représente lui aussi la vérité éternelle, parle de façon différente de *Rama*. Quand on étudie cette littérature épique, il faut voir deux aspects :

1) la manière de présenter sous forme de dialogue le drame humain de la relation, conditionné par le temps historique.

2) la communication à propos de l'éternelle réalité, le sel, la valeur de la vie et ce à travers les caractères des héros.

Ainsi, le transitoire et l'éternel sont présentés dans le même texte, le même dialogue.

Ici, le dialogue de Krishna et d'Arjuna explique la voie du yoga et comment elle s'enracine dans la vision de l'absolue réalité. La voie du yoga suppose de conjuguer le non manifesté et le manifesté, joindre l'éveil à la réalité ultime à chaque mouvement de la Vie. Ainsi *Karma*, l'action, doit s'enraciner dans la vision absolue de la réalité.

La science du yoga commence par une relation au corps et à l'esprit, relation à leurs mécanismes, à la façon dont ils fonctionnent dont ils sont interdépendants. Les sens, les sensations, leurs énergies, leurs fonctionnements. La science du yoga nous enseigne comment purifier les organes des sens, ainsi les énergies contenues en eux peuvent couler harmonieusement et doucement sans faire de dommages. Il nous enseigne la façon de purifier la structure psychologique, contenant les conditionnements du passé ; il nous permet de voir ce qui est derrière, dessous, au-delà des processus comportementaux. L'éducation est le seul moyen de purifier c'est une science non violente avec le corps et l'esprit, avec la parole et la relation. L'éducation est cette façon non violente d'éliminer le déséquilibre, les impuretés, les distorsions et laisser les énergies créatrices essentielles se manifester d'elles-mêmes à travers notre être. Nous commençons le troisième chapitre et il était nécessaire de résumer ce que nous avions traversé jusqu'ici il ne s'agit pas de poursuivre un discours philosophique sur la *Gîtâ* mais de s'entraider sur le chemin de la transformation, de la méditation. Dans ce chapitre, le 1er mot de Krishna est très significatif : foi dans le *Samkhya* yoga et foi dans le *Karma* yoga. Foi dans la discrimination et la connaissance, et foi dans l'action (*Karma*). Ces deux voies ont existé depuis si longtemps (+ de 5000ans). Je t'en ai déjà parlé dit Krishna et depuis longtemps. L'emploi du je signifie qu'à travers tous les chercheurs,

tous les voyants, c'est l'unique ultime réalité qui s'exprime. L'humanité est dominée par ces deux caractéristiques : la raison, la rationalité ; pour les introvertis, ceux qui regardent en profondeur qui posent toutes les questions à propos de tout, c'est aussi l'introspection dont parle l'occident. L'occident tout entier est très marqué par la raison, la compréhension et il y a une jouissance d'avoir compris intellectuellement même si on ne fait pas assez attention à la nature de notre relation qui souvent ne reflète ni ne représente notre compréhension, cela ne nous gêne pas. La vie actuelle, les relations suivent les normes sociales et par ailleurs pour avoir beaucoup analysé, nous comprenons verbalement, intellectuellement, la vérité. La part de raison qui mène à la connaissance crée une illusion de bonheur. Alors Krishna dit tout ceci ne suffit pas, on ne vit pas que par son cerveau seul. Vivre implique le mouvement de tout notre être, les sens, le corps, les facultés, les énergies, leur interaction, la parole, les mouvements, les actions, réactions, réponses, tout ça ensemble est appelé vivre. Pas seulement le mouvement cérébral, même le plus sophistiqué. Ainsi, il dit que l'aspect introverti ne suffit pas, ces personnes qui acquièrent connaissances et théories, même si on les appelle des philosophes.

Il y a une autre dominante qui est extravertie, attirée par les formes extérieures, les formes, les couleurs, les sensations, allant d'un objet à l'autre, d'une activité à une autre, devant toujours faire quelque chose, tout le temps ! Ils doivent s'exprimer de façon incessante. Toutes les activités qui viennent des pulsions internes, ainsi que des idéologies ne sont pas l'Action. L'Action est un mouvement holistique qui s'enracine dans la compréhension, ainsi ceux qui parlent de *Karma* Yoga sont souvent très occupés à faire quelque chose, à rencontrer, parler, réagir, sinon ils ressentent un vide. Les premiers se sentent vides s'ils ne réfléchissent pas, s'ils n'ont pas d'opinion… Les deux côtés sont incomplets. La Vie est dans le Tout, la compréhension de la Réalité et l'éveil que cela provoque à tous les niveaux et dans tous les actes et à tous les instants.

Au niveau philosophique, symbolique, verbal, pourquoi Krishna juge nécessaire de parler de cette dualité et de leur incomplétude ? Parce qu'il sent ce qui arrive à Arjuna. Arjuna dit « Krishna, tu as parlé du *Samkhya*, tu as parlé du yoga, de la connaissance et de l'action mais maintenant dis-moi quoi faire, de façon claire ? Je ne sais pas quoi faire, je suis perplexe, tu dois me dire. » Krishna est un véritable ami et il ne veut pas dicter des réponses, des solutions. Il ne veut pas lui dire de se battre ou de ne pas se battre. Il va expliquer en ami : qu'est-ce que l'action, la compréhension, l'esprit, le cerveau et le laisser totalement libre d'agir. L'action est l'expression du contenu de notre être, les mots émergent de notre connaissance, c'est notre expression. Les théories résultent du passé, les modes de comportement sont hérités, tout cela est une vie de deuxième main, une vie mécanique. Arjuna dit : « J'ai placé ma confiance en toi, je crois en toi, réponds-moi ! » Krishna répond : « ne crois pas en moi, ne me suis pas mais comprends ! »

Ne remettez pas votre vie. Nous sommes dans l'esprit de la *Gîtâ*, l'essence des Vedas qui donnent la liberté psychique inconditionnelle. Ils ne tolèrent aucune forme d'esclavage. C'est cette liberté qui est inconfortable, nous voulons des livres religieux et des professeurs pour nous donner quelque chose à vivre et à accepter sans discrimination. Les uns ont prêché le renoncement à l'action, les autres s'investissent dans l'action. Il me semble que la *Gîtâ* reflète la complexité de la vie, manifestée et non manifestée, ces aspects inséparables. La véritable existence du manifesté et du non manifesté dépend de chacun. Le manifesté déclare que le non manifesté est l'essence et le non manifesté que le manifesté est contenu dans le vide. Chacun déclare l'existence de l'autre. La diversité illustre l'unité et l'unité s'exprime de mille façons.

Ainsi, quand Arjuna demande quoi faire, Krishna dit : « Il y a deux chemins, celui de la connaissance et celui de l'action, les deux sont incomplets, il faut les joindre. Sois conscient du matériel, du conditionné, du limité, apprends à « utiliser » le matériel, le psychique, le biologique de façon esthétique, apprends à utiliser toute l'énergie de la matière, du corps et du corps cosmique tout autour. Sois conscient que le vide de l'espace est l'océan duquel les bulles du monde matériel émergent avant d'y retourner. Eveil à l'éternel et conscience du transitoire, éveil à l'universel et

conscience du particulier, c'est ce que nous devons gérer. Vivre implique la relation avec le particulier, enraciné dans l'éveil à l'universel. » Krishna dit à Arjuna que c'est impossible de vivre ou d'exister sans l'Action. « Même si tu veux t'échapper, tu ne peux ». Respirer est action, boire, penser, manger, digérer. C'est impossible d'échapper au corps, on est donc inévitablement relié aux mondes physiques, aux éléments terre, eau, feu, air, espace. La vie est l'action, vivre c'est agir. La question est de savoir si l'on agit de façon hasardeuse, cruelle, inesthétique ou de façon adéquate, avec modération et ordre, de façon esthétique, belle, sans déséquilibre. On peut aussi se charger de toutes sortes d'impuretés à chaque mouvement, accumulant la poussière des réactions dans chaque relation et se laisser ainsi submerger.

Physiquement, c'est impossible d'exister sans action. Nous sommes obligatoirement en relation, ne serait-ce qu'avec le cosmos, il y a une interaction constante. L'un agit sur l'autre en permanence. La séparation est une illusion et l'unité est un fait, donc « Arjuna, tu dois agir. »

En quoi la séparation est une illusion ? Regarder une rivière : il y a le fait, la vérité dans le fait et la réalité derrière cette vérité. Le fait au niveau physique, vérité au niveau psychologique et réalité au niveau transpsychologique (transpersonnel). Les trois niveaux dans lesquels nous vivons simultanément, nous sommes multidimensionnels.

Donc, nous avons tous vu une rivière et la rivière est-elle réelle ? Nous voyons de l'eau couler dans un sillon de terre, la rivière est un concept basé sur une perception.

La purification de la perception est la source de la transformation, si la perception est correcte, le reste prend place de lui-même.

La rivière est un concept qui a été formé dès l'enfance « tu vois une rivière », il y a un seul sillon dans la terre mais deux berges, c'est une illusion d'optique, c'est la même terre. La dualité est construite par l'homme, c'est une construction psychologique et c'est la source de toutes les constructions humaines. Les deux berges, c'est une idée, la rivière aussi. L'eau qui coule est un fait, le sillon de la terre aussi mais la nature réelle de l'eau c'est H2O, mais est-ce l'ultime réalité, non, c'est l'énergie. Le chercheur doit aller aussi loin que possible, non pour contredire, aimer ou ne pas aimer, mais pour aller jusqu'au bout du questionnement. Krishna dit à Arjuna : « Nous sommes tous reliés au cosmos et nous ne pouvons échapper à l'action. Pourquoi vouloir échapper au *Karma*, aux relations, aux réponses à la vie relationnelle. » Krishna à donc expliqué comment matériellement on ne peut échapper à l'action, il va maintenant à un autre niveau : « le soleil nous donne la lumière, son énergie à travers ses rayons, l'eau nous donne son énergie qui étanche la soif. Le soleil et l'eau nous donnent leur énergie pour que nous puissions vivre, ils imprègnent notre être. C'est *Yajna*. Pourquoi alors que toute la nature se donne, ne nous donnerions-nous pas ? » C'est le mouvement de la relation, ne restez pas en retrait, ne réservez rien. Ceux qui veulent garder, perdent et ceux qui acceptent de perdre gagnent. C'est un partage avec tout l'univers. Nous avons pillé la planète, nous l'avons polluée, ses ressources nous les avons utilisées à toutes sortes d'excès. Si nous avions appris « *Yajna* », appris l'interdépendance, notre planète ne serait pas dans cet état. Krishna dit à Arjuna ; « Tu vois, moralement, vivre, veut dire recevoir la beauté du tout de la vie et tu voudrais renoncer et ne rien partager, ne rien rendre, ce serait là le vrai péché. »

Ainsi le *Karma* Yoga, c'est donner une réponse responsable, une relation modérée, en étant enraciné dans le Yoga. Si vous vivez avec l'essence, l'action n'enchaîne pas, ce qui enchaîne ce sont tous nos calculs, projets, prévisions. Krishna dit à Arjuna : « Tu vois ce n'est pas mon problème, je n'ai pas à conduire ton chariot, je ne suis pas responsable de toi, je n'ai pas à t'aider, que tu sois victorieux ou que les Kauravas soient victorieux. »

L'Action est participation cosmique et danse du partage, l'homme a à partager avec les arbres, la terre. Les animaux partagent la planète avec nous. Ainsi moralement Arjuna, chacune de tes actions doit te relier à l'éveil, à la réalité. *Karma* est le médiateur pour rester ami, conjoint au

réel. L'éveil de la réalité vibre en chacun de nos mouvements pour négocier avec la vie temporelle sans s'y perdre. C'est l'investissement émotionnel qui conduit à l'attachement. Nous devons tout traiter avec respect, tout utiliser mais ne pas dépendre, ne pas s'attacher. »

La relation doit exister avec une totale liberté intérieure. *Brahma vidhya* nous amène à sentir le tout à tous les niveaux, aujourd'hui la relation n'est que fragmentation, dépendance, au lieu de refléter le tout. La *Gîtâ* dit de s'équiper (par le yoga) intérieurement pour garder l'équilibre de notre rôle dans la vie. Réveillons-nous et lâchons tout ce qui encombre nos cœurs, soyons reliés à l'unité de la vie à travers tout ce qui est transitoire, à travers la croissance et le déclin. La *Gîtâ* enseigne le Yoga de la Vie. « *Gîtâ* is teaching the yoga of life, the yoga of living »

Les différentes sociétés présentes sur la planète ont développé une éthique : qu'est-ce que le vice et la vertu ? Cela n'est pas écrit par les lois mais chaque société a défini la moralité, vice/vertu, bien/mal etc.… La notion du juste ou injuste est définie par l'éthique et la moralité. Il y a aussi les religions avec leurs formes instituées qui ont statué sur ce sujet. Ainsi juste ou injuste pour un hindou n'est pas forcément la même chose pour un musulman ou un Américain. Ainsi naissent dans un certain contexte certains critères s'imposant à nous, ils viennent de la religion, de l'éthique, des lois. Mais si nous regardons simultanément notre dimension horizontale et verticale, justice et injustice perdent leur signification. Il n'y a qu'une science de la Vie, c'est la spiritualité. Il n'y a plus alors qu'ajustement ou non ajustement, et il y a alors déséquilibre. Ainsi, les termes de justice et injustice ne s'appliquent pas au mouvement cosmique du tout de la vie.

Arjuna doit combattre et non fuir le combat à cause des critères du temps où il vivait. Les castes de ce temps étaient très fortes ainsi que les devoirs liés à chacune. Dans ce contexte très particulier ou prend place le *Mahabharata*. Nous n'envisageons pas seulement les règles sociales et religieuses à l'époque mais aussi ce qui dépasse tous les conditionnements sociaux ce qui est universel et c'est en cela qu'elle nous intéresse aujourd'hui.

La *Gîtâ,* science du yoga fondée sur la perception de l'absolu, est universelle car il y a la bataille des Pandavas et Kauravas, mais aussi l'exposé verbal par Krishna à Arjuna d'une vérité universelle et éternelle. C'est en nous concentrant sur cet aspect que nous poursuivrons notre étude. La relation de Krishna et d'Arjuna est vraiment merveilleuse : si tu as compris en toi-même, tu es libre.

Donc en relation avec le Divin, comprendre et vivre cette compréhension. En chaque circonstance c'est à chacun de vivre la vérité qu'il a découverte. Personne ne peut créer un nouvel ordre de ce qui est à faire ou non. La vie inclut tout et n'exclut rien. Justice et injustice sont des termes sociaux.

Continuons la *Gîtâ*. C'est très difficile d'expliquer certains termes de la *Gîtâ*. Nous ne pouvons-nous contenter d'une traduction littérale. Nous devons envisager le terme *Yajna*, d'abord utilisé dans le *Rig-Veda*. Il dit que le corps du Suprême *Purusha*, la cause de la création, s'est fragmenté pour créer le Cosmos. *Purusha* est le terme désignant l'énergie suprême appelée aussi *Atman, Paramatman*… Différents termes pour l'êtreté.

Dans le cosmos d'innombrables univers, des plus grands au plus petit. Plus tard le sens devient : ce qui imprègne chaque être et chaque chose. Dans le *Yajna Veda* ce terme fait référence à l'intelligence (de l'être) qui pousse à partager avec ceux qui ne l'ont pas.

Ce que nous devons apprendre c'est ce que l'on partage avec toute la création, ce qui nous imprègne en totalité, tous nos actes.

Vivre, devient alors une action sacrée, un mouvement bénit. C'est l'acte de vivre qui est une bénédiction, si vous faites tout ce que vous avez à faire avec conscience de la globalité et des

responsabilités, c'est le sens du mot *Dharma*. *Dharma*, c'est pour chacun l'action qui relie au tout, au divin. *Maya* dérive du mot mesure, mesurer, d'où la diversité sensible de tout ce qui nous entoure. *Maya* c'est mesurer la diversité du potentiel inépuisable de l'unité de la vie.

Les expressions sont innombrables et mesurables et nous sommes reliés à elles ; entrer en relation, c'est vivre ; cela crée de la joie, rapproche de l'unité de la vie, c'est une bénédiction ! Cela est très différent du plaisir que l'on cherche, que l'on a ou non et qui débouche un jour ou l'autre sur la souffrance du manque. Le même mot *Maya* est aussi utilisé pour signifier la création, l'expression tout entière du principe suprême, inépuisable.

« Arjuna ne t'imagine pas que tu puisses la conquérir.»

Maya indique aussi ce qui nous apparaît comme la seule réalité et qui en fait est toujours changeante à chaque instant.

Cela fut traduit par illusion, c'est en fait la seule réalité tangible mais toujours changeante. On a dit « seul le *Purusha* demeure, le monde est illusion », en fait le mot *jagat*, c'est le mouvement et le mouvement c'est *Maya*, l'expression toujours changeante, vivante du *Purusha*.

Si nous nous attachons à ce qui par nature ne dure pas mais se renouvelle sans cesse, nous créons notre propre peine (*Dukam*). On choisit un aspect, une caractéristique qui nous plaît et nous voudrions que ça ne change pas, or tout change : c'est nous qui créons la souffrance par notre attachement émotionnel. *Bouddha* dit que le chemin du *Nirvana* consistait à réaliser que tout changeait et à ne pas s'attacher à ce qui n'est pas attachable.

C'est la même chose pour grandir dans l'état de Yoga. Agir dans le monde sans avoir la fièvre des préférences et parti pris sans tomber dans le piège des mémoires plaisantes et pénibles, d'aimer ou détester, tout ce qui viendrait perturber le flux de l'expression de vie.

La vie peut s'écouler avec élégance et majesté. *Karma*, la loi du *Karma*, est un des quatre piliers de la religion hindoue. Mais la *Gîtâ* n'appartient pas qu'aux hindous, c'est une expression de la vérité universelle, quels que soient le pays, la race, la nation, la communauté. Sinon, nous ne l'étudierions pas ici. Nous sommes intéressés et nous avons la foi en la race humaine à laquelle nous appartenons. Nous cherchons à corriger et purifier nos façons de vivre et ainsi, les expressions chroniques de violence qui ont pris place dans le psychisme humain, comme un cancer de croissance, seront totalement éliminés. La destinée de la race humaine est de partager l'harmonie de la nature cosmique, c'est de grandir à travers le mouvement et les relations jusqu'à la maturité, l'élégance de l'amour et la majesté de la compassion, créant ainsi une société humaine digne de ce nom.

Le mot *Karma* vient d'une racine qui veut dire agir, faire. Le *Karma* est ce qui est fait ; *Karma* signifie d'une part l'héritage : structures et conditionnements psychologiques. Ce sont les faits qui découlent des ancêtres et de la société. Nous pouvons voir et analyser tous ces conditionnements, hérédité, milieu familial, social, racial etc… pour le plaisir de l'intellect et de notre logique.

Il y a quelques décennies, c'était la mode de rejeter ces héritages et de vouloir s'en échapper pour revenir aux simples pulsions, retour à l'animalité, à « fais tout ce que tu veux » au nom de la liberté. Tout ceci créa l'illusion que l'on pouvait échapper aux conditionnements, comme si on pouvait échapper aux conditionnements de notre propre corps. Et pourquoi ? Qu'est-ce qui ne va pas avec les conditionnements (les *samskara*) ? L'essence de la culture est d'apprivoiser le sauvage pour le rendre raisonnable puis plus intelligent, même si le « conditionnement » est devenu impopulaire.

La spiritualité ne demande pas de rejeter quoi que ce soit ; c'est vouloir acquérir, profiter, tirer du plaisir qui nous fait rejeter, au nom de la liberté.

La spiritualité est intéressée sur le fait de percevoir, de comprendre et de mettre en application dans le mouvement de la vie. C'est une nouvelle dimension.

La loi du *Karma*, c'est inévitable. Nous ne pouvons échapper à l'action ; elle est déjà en nous. Physiquement, nous sommes obligatoirement en relation avec l'Univers et donc avec les autres, tout et tous étant des expressions diverses du *Purusha* suprême. Nous manifestons tous la vie, nous en sommes tous les expressions, *Karma* c'est *Yajna*.

Pourquoi vouloir échapper à *karma*, au *dharma*, pour quelle satisfaction, prendre et ne pas rendre, c'est du vol, c'est un pêcher contre la vie.

Les plaisirs peuvent nous faire oublier notre véritable nature, d'où nous venons, qui nous sommes et ce que nous avons à faire. C'est ainsi que l'on perd l'énergie et la vitalité de cette cellule de l'intelligence cosmique.

L'humanité de l'être humain et son inépuisable créativité se trouvent fortifiés dans le partage pas dans l'acquisition, en manifestant nos possibilités pour le bien de tous, pas en les perdant mais en cherchant à participer harmonieusement à la roue de la vie.

Chacun à travers ses conditions propres participe à la roue de la vie (*Dharma Cakra*). De même que nous partageons notre nature avec l'Univers (*Yajna*), de même nous partageons l'action (*Karma*), manifestant ainsi notre plénitude, notre créativité. Qu'aucun acte, aucun mouvement ne soit sans attention, sans cœur, sans responsabilité.

L'action est différente de l'activité qui est une expression de la fragmentation : un désir, compulsion, tentative de satisfaction.

C'est ce troisième chapitre qui nous recommande d'être alerte, éveillé, conscient de ce que nous faisons et pourquoi nous le faisons. Faire avec précision, attentivement, de façon adéquate, pas en étant distrait, par hasard, parce que ça se trouve comme ça ! De façon yogique.

Ceux qui cherchent les plaisirs tout le temps sont effrayés de tout ce qui n'est pas connu de la vie, cherchent ce qu'ils appellent la sécurité à travers des codes de conduite, des structures, des modèles. Ils s'isolent eux-mêmes dans ces coins de la psyché, manipulant, gérant des mots. Alors la vie n'est plus *Yajna*, c'est quelque chose de clandestin avec la haine, des prétentions, vouloir apprendre aux autres... une double vie.

Donc, la *Gîtâ* nous dit afin que le mouvement qui nous relie à la vie (l'action) ne dégénère pas en activité isolée, fragmentaire, exclusive, dictée par la volonté, les désirs, les pulsions.

Restez éveillés à la vie dans sa globalité, accepter les conditionnements mais aussi soyez enracinés dans la conscience éveillée de l'intelligence cosmique, laissant le système nerveux et le raisonnement tranquilles, sinon il n'y a pas de repos et les sens sont intoxiqués jour et nuit.

Attention ! Pas d'activité mais l'action, sans la fragmentation, dans une expression totale, c'est notre *Dharma*, notre responsabilité d'être humain.

Voyons maintenant la psychologie du *Karma Yoga*. Seuls ceux qui aiment la vie peuvent pénétrer les secrets de la vie, les comprendre et les expliquer aux autres. Ils ont été merveilleux.

Dans ce chapitre, il est dit et répété que : les nombreux mouvements de notre expression biologique et de notre structure psychologique sont conditionnés les premiers par la nature humaine

et les seconds par le passé, la civilisation… Nous devons vivre dans cet organisme biologique avec cette structure psychologique et alors apprendre l'art du yoga, transcender les deux conditionnements et nous trouvant alors unis au non conditionné, le fluctuant, utilisant la structure biologique et psychologique comme un véhicule lui-même ayant son origine dans le divin de la vie ? C'est pourquoi ce chapitre dit que la vie ne peut être détruite par le glaive, les flammes…

« Cet *atman* est indestructible » dit Krishna. Nous agissons à travers cet organisme et cette structure et tout ce que nous faisons affecte les qualités de nos sens et de notre conscience.

Il y a relation entre *karma* (l'action) et le mental (*chittam*) et tout ce qu'on appelle moi. Tout ce que nous faisons, disons, pensons… quelques soient les raisons nous modifie : marcher, manger, ce que nous mangeons, buvons, la manière de le faire. Ce que nous entendons, écoutons, regardons, nous nourrit et nous construit, constituant notre *karma*. Les sens vont vers les objets et nous avons en retour des impressions, ce que nous touchons et ce qui nous touche.

C'est le *Raja Yoga* avec ses huit membres dont le *Samâdhi* à travers lequel nous nous transformons, pas seulement le corps mais aussi tout notre contenu physique et mental et par là le type même de nos relations.

Nous sommes maintenant habitués aux mots que nous avons à explorer ensemble. Donc l'action et l'activité laissent des empreintes sur notre être physique et psychologique ; si nous agissons et entrons en relation de façon totale, attentive alors le malaise des actes à demi accomplis ne sera plus là, blessant notre être profond, plaisirs et peines ne nous touchent plus pareil. Activité ou travail à demi accompli ne peuvent que laisser en nous des tensions (même si elles ne sont pas conscientes).

Ce n'est que lorsque l'on vit pleinement, totalement, investissant tout notre être, que vivre devient une véritable expression de la Vie. Rien n'est converti en mémoire, ce n'est pas nécessaire, le contentement est tel qu'on ne cherche pas à en retenir quelque chose, vivre et c'est fini, l'instant d'après nous sommes renés (c'est le *Karma* et la réincarnation, bien que ces mots aient été bien souvent mal utilisés).

Si vous voulez vraiment vivre, soyez alertes, éveillés et ne vous fourvoyez pas dans les activités fragmentaires, sources de détresse psychologique, activités incomplètes, insatisfaisantes, créatrices de souffrances. Apprendre le *Karma*, apprendre à vivre chaque moment et à traverser tous les mouvements. Dans la plénitude, partager le sacrifice, être en *Yajna,* et il n'y aura pas de traces. Les yeux d'un yogi sont ouverts et il voit toute chose mais il ne regarde rien et rien n'est enregistré dans le cerveau. Le Yogi agit, traverse l'action peut-être à longueur de journée, mais chaque action est un souffle du tout, de la globalité.

Tout ce qui est intérieurement enregistré comme aimé, haï, préféré est le résultat d'une inattention, d'une action incomplète, non équilibrée. La spiritualité est la science de Vivre, ce n'est pas une spéculation sérieuse mais c'est sain et saint.

Si intérieurement, il n'y a pas toutes ces blessures, ces conflits générés par une façon de vivre fragmentée, alors l'état de conscience devient beaucoup plus clair, l'espace est clair, pur.

Quand on vit totalement, d'instant en instant, exprimant la plénitude de notre vie, on vit, on meurt et on renaît. Mais si nos actes sont calculés en fonction de nos idéologies, on manipule, les actes ne sont plus le fruit de notre être profond mais de nos conditionnements d'où des souffrances et des détresses sans fin. Les autres autour de nous sont aussi conditionnés, ils calculent aussi, ils marchandent aussi ; au nom de la relation il y a une bagarre continuelle de mouvements ego-centrés. C'est le champ de bataille, notre vie, cherchant à convaincre les autres et cherchant à résister aux

autres, c'est une attitude défensive. Il s'agit de sortir de ce mouvement défensif propre à l'individu isolé, s'ouvrir est l'essence de la religiosité, c'est s'enraciner dans la globalité, le tout.

C'est être plein, heureux, passionné.

C'est ainsi que le yogi traverse la vie sans être ennuyé, fatigué, agacé. Le *Karma* yoga n'est pas le chemin de l'activité mécanique, répétitive en fonction de codes et de règles, de recettes de bonheur, de modèles et d'idéologies ; ce n'est pas le chemin de l'esclavage et de l'esclavagisme où chacun est à la fois le maître et l'esclave.

Le *karma* Yoga est chemin de liberté, s'il n'y a pas de liberté intérieure, comment peut-il y avoir harmonie, comment peut-il y avoir cette envie d'une coopération spontanée. Donc cette liberté intérieure inconditionnelle est le besoin le plus urgent de la race humaine.

Pour avoir une conscience saine, il est important de rester éveillé, alerte et responsable. Ainsi, on n'a plus de griefs et l'on n'embête plus les autres. La présence d'une telle personne ne cause plus de fatigue, d'agacement. Le Yogi vit dans la vie et la société comme un poisson dans l'eau, sans fatigue, plein de cœur, sans être effrayé par les grosses vagues du monde. Le poisson vit dans l'eau, nage, est soutenu par l'eau, l'eau le nourrit, il y naît, il y meurt. Arjuna si tu veux vivre, sois un yogi.

Dernier point, votre action, votre *Karma,* si elle s'enracine dans le tout devient une méditation. L'action devient méditation sans avoir besoin de s'asseoir. Si l'action n'est pas une activité, fragmentaire, manipulée, dictée par nos intérêts mais l'expression de la plénitude de notre être vers tout ce qui nous entoure, c'est une méditation.

Sur le champ de bataille, Arjuna doit donc commencer la guerre que ses cousins les Kauravas ont systématiquement rendue inévitable, pas parce qu'il est né dans la caste des guerriers mais parce qu'il en est capable, parce que toutes les tentatives de négociation et de paix ont échoué et que l'injustice demeure. Arjuna doit se battre non parce qu'il a la haine, non pour punir les Kauravas mais parce maintenant c'est sa responsabilité, il n'a pas le choix. S'il se battait pour se venger de l'humiliation qu'il a vécue, ce ne serait pas *Karma*, ce ne serait pas partage du sacrifice universel : *Yajna*

Il y a des gens qui passent leur vie au service des autres mais si derrière il y a l'idée de charité, faire quelque chose pour ces pauvres gens, il y a alors un sentiment plus ou moins conscient d'être riche et de devoir donner. Si un service social est contaminé par le besoin personnel de donner, ce n'est pas du *Karma* yoga. Ce n'est pas l'action en elle-même mais la motivation qui compte. Il n'y a pas d'envie de devenir (bon, riche…) mais la simple expression spontanée de notre être.

Certains auront travaillé dur pendant 40 ans, ce n'est pas pour cela que c'est *Karma* yoga, d'autres auront étudié toute leur vie et joué avec leurs connaissances, les distribuant éventuellement aux autres, ce n'est pas pour cela que c'est *Karma* yoga.

C'est seulement la conscience de cette intelligence qui est omniprésente, omni agissante, cette présence unique dans la diversité du monde manifesté. La conscience et le respect de cette présence manifestée et non manifestée font de la vie et de l'action un *Karma* yoga, une méditation. Quoi que l'on fasse alors vient de l'amour qui est l'intelligence de la vie, toujours alerte.

CHAPITRE IV - LE YOGA DU RENONCEMENT ET DE L'ACTION À TRAVERS LA CONNAISSANCE

Il semble nécessaire de parler de certains aspects du symbolisme qui sont présents dans la culture védique et dont Krishna lui-même parle dans la *Gita*. Le symbolisme constitue un aspect important de la culture parce que la plupart des gens trouvent qu'il est difficile de rester conscient des principes fondamentaux des religions et de la réalité. Donc par des descriptions enrichies d'idées et de concepts, les sociétés humaines ont développé nombre de symboles, ils ont été perpétrés par des cérémonies structurées que l'on appelle rituels.

Nous avons vu l'aspect métaphysique de *Yajna* qui se résumerait par le fait d'habiter le tout de notre être dans tous les mouvements de la vie. Le *Yajna*, en tant que cérémonie religieuse traditionnelle chez les hindous, est là pour éduquer les gens et les amener vers l'esprit qui est derrière les symboles.

Cette cérémonie implique des offrandes. Ce rite est né dans un monde paysan lorsque la récolte venait, les gens rassemblaient des morceaux de bois naturellement odorants comme le bois de santal, une poignée de riz qui représente la nourriture, une poignée de sésame qui représente l'amour, l'affection, du *ghee* ou beurre clarifié qui représente la lumière et la chaleur de la vie et bien d'autres offrandes encore, mais restons-en là, ce n'est pas nécessaire d'être exhaustifs.

Tous ces éléments sont donc rassemblés, le maître de maison seul avec sa femme fait un feu (jamais une femme ou un homme seul car le couple représente le tout, la source d'énergie créatrice). Ils offrent alors au feu les éléments en prenant conscience que c'est le principe de vie qui a produit tout cela et non leur travail.

Alors ils offrent une partie symbolique en retour au cosmos, les mantras qui accompagnent cette offrande sont nombreux dans le Veda mais tous, renvoient au respect de la vie, du cosmos et de tous les êtres.

En se rappelant tout cela Krishna dit : « ceux qui accomplissent un rite célèbrent le tout, le rite s'accomplit avec le feu qui est symbole de lumière, de chaleur, du soleil, de la vie. Le yogi doit accomplir ce rite en lui, dans son propre corps. » Ceci se produit en offrant le grossier au subtil, et le subtil à ce qui est encore plus subtil.

Très brièvement : à l'extérieur du corps il y a les organes des sens, les oreilles, les yeux, le nez… etc. Les organes des sens ont été entraînés au cours des siècles derniers à réagir à leurs objets spécifiques. La vue contenue dans les yeux va immédiatement vers les objets alentours de façon involontaire. De même pour l'audition des oreilles, l'odorat du nez, le toucher de la peau. Donc les organes des sens contiennent une énergie et ils ont été entraînés à réagir.

Ce n'est pas contrôlé d'entendre ou non quand nous sommes éveillés, l'audition prend place dans notre système, alors la structure psychologique décide de ce qu'elle va en faire.

Nous ne pouvons éviter le contact avec le cosmos à travers nos sens.

Les conditionnements, tous les modes réactionnels de nos sens peuvent être offerts à notre esprit, à notre structure de conscience.

Ainsi, nous pouvons voir, prendre conscience de nos réactions sensorielles et ne plus nous laisser dominer par ces impulsions conditionnées qui nous poussent et nous tirent. Les sens sont offerts à la conscience. Ce n'est pas seulement la pensée, qui elle aussi peut être conditionnée par

la tradition, les ambitions, les jugements de valeur... La pensée doit être offerte à la conscience qui est plus que l'intellect, que la pensée. La conscience c'est la *buddhi*, l'intelligence. Mais, encore derrière cette intelligence contenue dans chaque être humain il y a l'intelligence cosmique qui est non individualisée, pénétrant tout, rendant l'être plus puissant, plus libre.

Ainsi, quand on a à décider comment on doit agir, cher Arjuna et bien grâce à la méditation, laisse ton intelligence aller vers l'intelligence cosmique et ne te laisse pas conditionner par les impulsions conditionnées. « Toi fils de l'Inde et bien célèbre constamment ce rite d'offrande du grossier vers le subtil, en toi. » Tout se trouve en nous purifié par le simple fait d'être exposé à cette intelligence. Cette ouverture, cette exposition ne va constituer aucun esclavage. « Regarde-moi, dit Krishna, quel intérêt ai-je dans votre guerre ? Aucun, je ne soutiens que la vérité et la justice. C'est l'art et la science d'agir sans intérêt, alors l'action elle-même purifie. »

Agir dans la perspective d'être sous l'éclairage du tout, fait que l'acte ne devient pas un fragment de notre histoire personnelle mais une expression de la Vie qui nous traverse et s'exprime à travers nous dans le mouvement de la relation.

Nous arrivons au 4ème chapitre. Il y a une très belle ouverture par lord Krishna. Au début du 3ème chapitre, nous distinguions entre les partisans de l'activité et ceux de la philosophie spéculative mais l'action suppose les deux aspects.

« Tout ce que je te dis Arjuna n'est pas ma vérité personnelle, je ne te transmets rien qui me soit personnel. Ceci s'est exprimé par la bouche de *Vivasvant*, *Manu*, *Ikshvâku*. Cette vérité éternelle s'exprime maintenant de moi à toi mais elle n'est pas mienne. »

Quand quelqu'un transcende la conscience ego centrée il devient un voyant, un sage et appartient à cette race de voyants et de sages. Ceux qui perçoivent cette vérité éternelle constituent la race par elle-même. Rappelez-vous ce que *Bouddha* a dit, il faisait référence aux *Bouddha*s qui l'avaient précédé. Alors, ici Krishna parle des anciens comme de lui-même en disant moi, je suis eux. Si vous voyez la vérité vous ne restez pas un individu, vous devenez de la race des voyants et des sages, vous leur appartenez. Ici, Krishna peut ainsi dire : « je l'ai dit déjà de nombreuses fois depuis les temps les plus reculés. » Chaque fois qu'un sage ou un voyant communique la vérité, il ne se présente jamais comme l'auteur de cette vérité mais comme le transmetteur, aussi impersonnel que possible.

Mais ici en Inde, nous avons interprété cela comme une suite de réincarnations de la divinité dont nous devons donc être les dévots. Ils fabriquèrent des idoles, les installèrent dans des temples, ils chantèrent, dansèrent pour elles. Ils fabriquèrent des dogmes et des sectes autour de tout cela.

Alors que la Vérité est impersonnelle.

Ici Krishna cite ceux qui se trouvèrent exposés à la Vérité et il dit « Maintenant, dans les circonstances présentes, la vérité a été enfouie sous la poussière de l'ambition, des désirs, des ressentiments, de la haine, de la violence. Mais quand bien même, la vérité est couverte par la poussière des émotions humaines, des conflits des tensions, de la violence, la force vivante du non manifesté est toujours là, prête à s'exprimer une fois de plus. »

Le divin, force vivante s'il en est, en réponse à la souffrance et à la peine de la race humaine, en dépit de toutes les difficultés, fait qu'il apparaît alors un professeur qui va pointer l'éternelle, l'impersonnelle vérité et permettre de faire le lien avec la vie et les situations concrètes. A travers la situation d'Arjuna, nous pouvons faire le lien avec nos propres problèmes, défis…

La responsabilité de tout professeur est seulement de mettre en relation avec la vérité éternelle et selon les moments où apparaît le professeur, la dévotion est mise en avant, parfois les rituels, parfois la méditation.

Mais l'accent mis sur un tel ou tel aspect dépend des besoins du moment : *Bouddha* et *Shankara* ont eu à rejeter les excès d'un ritualisme formel, parce que les gens y étaient trop attachés, oubliant le pourquoi des rites. Ainsi, *Bouddha* ne mentionna jamais le nom de Dieu mais pointa la différence entre l'impermanent et le permanent, il parla de nirvana qui est renoncement à l'impermanent. *Shankara* aussi mit l'accent sur *sanyasa*, le renoncement.

Ici, Krishna dit ce n'est pas mon idée, c'est une vérité ancienne et éternelle. Elle fut simplement transmise à différentes époques par différentes personnes.

Arjuna n'entend pas ce que veut dire Krishna, il lui répond « tu es né il y a 50 ou 60 ans comment pouvais tu être là à l'époque de *Vivasvant*, il y a des milliers d'années ? » Il n'a pas compris le langage au 2ème degré de Krishna. La vérité éternelle contenue dans l'être humain n'est pas limitée par l'être humain. Le voyant apparaît comme étant une personne mais il a un contenu impersonnel parce que la centration sur le moi a complètement disparu et n'est plus qu'un souvenir dans la psyché humaine.

La centration sur le moi n'a pas de rôle à jouer en dehors de la création de mots et de mémoires. Nous devons apprendre dans ce chapitre que l'incarnation, l'individuation du tout intervient dans les moments de crise, quand la religion est oubliée et que la pression des désirs chaotiques harasse l'être humain.

L'émergence d'un professeur est un événement général, global, lorsque le besoin s'en fait sentir.

C'est un aspect mystérieux de la vie que cette émergence du tout à partir de rien, du vide.

Ceci se fait sans objectif, sans raison, cela se fait. C'est un fait cosmique qui défie l'effort humain. Ce fut un rayon d'espoir pour ceux qui vivent en Inde, surtout les plus miséreux, espoir que quelqu'un quelque part, un jour apparaîtra. Mais cela les a fait espérer en des lendemains meilleurs au lieu d'agir maintenant contre l'injustice et l'exploitation. Ils ont supporté l'humiliation, l'exploitation par les puissants et les prêtres.

Je voudrais vous aider à comprendre la psyché indienne, ce n'est pas la non-violence qui les empêche de se révolter contre la perte des libertés fondamentales, l'exploitation économique et le système des castes. C'est une race handicapée par une mauvaise interprétation d'un texte comme celui-ci, la religion peut ainsi devenir un poison.

« Chaque fois que c'est nécessaire dit Krishna, je m'incarne et je rétablis l'ordre, protégeant les bons et détruisant les méchants. »

Faute d'être un voyant, un sage, un yogi de tels vers peuvent devenir source d'esclavage psychologique.

Je vous en parle en connaissance de cause pour avoir grandi ici en Inde et avoir dû me libérer, traverser cet esclavage où il y a perte de confiance, de respect pour soi et pour les autres, atrophiant l'énergie créatrice au nom de la religion et de la spiritualité.

Pour Krishna qui avait vécu ici il y a 4 ou 5000 ans, dès que la Vérité est confisquée par quelque personne ou quelque groupe, cela tue la croissance et la vitalité de la race humaine. Krishna

s'exprime dans le langage poétique destiné à ceux qui déjà peuvent décoder, ceux qui ont déjà perçu, ceux qui ont vu la dimension infinie d'eux-mêmes.

Ce que j'essaie de partager avec vous, c'est cette loi cosmique de réponse aux besoins du monde manifesté. Le non manifesté répond aux besoins du manifesté. Tant que l'être humain ne réalise pas que toutes les détresses sont dues à ses propres actions et à ses propres pensées, ses propres conflits, alors il n'y a pas de réponse du non manifesté. Mais quand certains réalisent cela et corrigent la façon de vivre en questionnant, en cherchant, en se remettant en cause, alors la réponse vient sous la forme d'un être humain qui exprime une fois de plus l'éternel yoga.

C'est le chemin de la lumière, de la clarté, et la lampe à huile brille et resplendit au lieu où il y avait les ténèbres de l'ignorance sur sa propre nature, ignorance de Soi, de la réalité.

Je parle de loi faute de trouver un mot qui me satisfasse davantage.

Ainsi, Arjuna se trouve déprimé devant toute cette destruction qui va s'accomplir, il voudrait ne pas avoir à y participer, il se pose des questions alors Krishna apparaît et il comprend tout, petit à petit.

Krishna répond mais ne s'impose jamais. S'il avait dit cela dans le palais au lieu du champ de bataille, je crois que Arjuna n'aurait rien écouté, il était trop occupé à tous ses projets. Il n'est écouté que parce que Arjuna est dans un climat de tristesse, ce n'est pas la douleur ou la souffrance personnelle mais la désolation. C'est dans la compassion que parle Krishna, nous élevant au-dessus de tous les petits désirs ego centrés, c'est une force extraordinaire.

J'apprécie beaucoup la sincérité de votre recherche et la ténacité des raisons qui nous pousse à venir ici.

Essayons d'être bref mais regardons des points importants communiqués par Krishna à Arjuna ? Comprenez : Krishna dit à Arjuna ce qu'est le *Karma* en Action est quelque chose de très complexe, très proche du mystère. La nature et le fonctionnement du *Karma* sont donc très complexes et tu as à apprendre Arjuna à percevoir la non-action contenue dans l'action et l'action contenue dans la non-action.

Les gens avisés vont appeler une personne responsable et savante celle qui est capable de voir cela, de percevoir cela.

Nous devons approfondir ce point maintenant.

Cela ne devrait pas être trop difficile pour nous de comprendre la connotation des mots si nous faisons référence à notre vie.

Quand nous agissons par habitude, habitude cultivée depuis l'enfance, qui agit ? Quoi agit ? Est-ce un mouvement de l'intelligence ? Est-ce un mouvement de notre profondeur ? Peut-être pas, car en répétant un modèle de bonheur, un mode de conduite, depuis l'enfance quelque chose a été assimilé non intentionnellement, non consciemment, mais quelque chose est devenu une partie de notre vie.

Dans ce mouvement répétitif, mécanique de notre cerveau et de nos sens, le cœur de notre être n'est pas touché. Donc les mouvements ne sont que continuité du passé et n'ont aucune qualité religieuse. Quand nous allons dans un temple, une mosquée, une église, chantant des hymnes, des *mantras*, dansant, allant dans des lieux saints, tout cela par tradition, sanctionnés par la société, acceptés comme croyance ou comme autorité ; c'est le mouvement du passé, du connu, de la société de nos grands-pères mais ce n'est pas notre action. Donc aller au temple cinq fois par jour n'a en

soi aucune vertu dit Krishna. C'est la même chose que ne rien faire car ce n'est pas nous. Si nous sommes volontairement enracinés dans notre compréhension pour faire quelque chose, c'est seulement notre mouvement personnel né de nos perceptions et de notre compréhension qui peut avoir la qualité religieuse, la qualité vertueuse. Si la vie est dispersée en répétition et projection du passé, continuité des traditions, nous acceptons que notre corps et notre esprit soient utilisés par les autorités religieuses, politiques, sociales pour la pérennisation de certains modèles, de certaines structures. Donc Krishna dit qu'il n'y a pas d'action même si nous apparaissons très occupés, très actifs, c'est le passé qui agit à travers nous et ce n'est pas nous.

Voyez la complexité du *Karma*, de l'action, c'est seulement lorsque c'est notre profondeur, notre fondement qui est intelligence, qui agit à travers le cerveau et les organes des sens que l'action devient votre action.

Prenons un autre exemple un peu différent. Vous êtes assis sur une chaise ou reposez sur un lit et les gens disent que vous ne faites rien. Mais intérieurement vous, vous êtes préoccupés de vos réactions, vos souvenirs, vos souhaits, vos désirs, ou vous êtes pris par l'anxiété, les soucis, ou bien vous vous rappelez vos plaisirs et vos peines. Intérieurement votre structure psychologique bouge, extérieurement le corps ne bouge pas, les gens peuvent croire que vous êtes relaxés mais en fait vous êtes bien occupés intérieurement, parfois furieusement, avec les souvenirs du passé ou les projets d'avenir. Donc cette apparente non-action n'est pas le résultat d'une relaxation, Arjuna, et n'a aucune vertu. De même qu'une activité extérieure incessante, répétitive et mécanique n'a aucune valeur, cette apparente non-action n'a aucune valeur non plus. Ce n'est pas le silence ni la relaxation. Donc l'apparente non-action peut être intérieurement très active et l'apparente activité peut être intérieurement paisible. Arjuna, tu dois être très observateur pour faire la différence entre ce qui est action et ce qui est non-action.

C'est l'action volontaire, née de la compréhension qui seule peut avoir cette qualité religieuse, spirituelle.

Une personne qui agit ainsi peut être appelée un *Karma Yogi*. Rappelez-vous : Krishna au tout début du 3ème chapitre demande à Arjuna de ne pas suivre le chemin partiel et fragmentaire du *Samkhya*, pas plus que celui, tout aussi partiel et fragmentaire, de l'action extérieure. Il y a emphase de ce besoin d'action, du *Karma*, enraciné et né du plus profond de son être.

Sans quoi, le mouvement de relation, s'il n'est pas enraciné dans cette profondeur, ne peut nous relier à l'intelligence cosmique. Le *Karma* doit être un Yoga, Yoga de l'action, le Yoga, l'état de Yoga, d'équanimité, d'équilibre, cet équilibre intérieur et des sens, ne peut arriver que lorsque les mots, le mental et le psychisme sont enracinés dans l'Intelligence qui est accessible à chacun de nous. C'est une Intelligence douce qui est présente dans le cœur humain et qui « chuchote » inlassablement, quand on est contraint, ce qui est vrai et ce qui est faux. Nous sommes si occupés à écouter les trompettes des désirs, des plaisirs, des ambitions que souvent nous n'entendons pas cette petite voix douce de l'intelligence intérieure, ou bien nous l'ignorons, s'il nous arrive de l'entendre. Krishna demande à Arjuna d'apprendre à écouter cette voix intérieure de l'intelligence et voir si chaque mouvement est en harmonie avec les suggestions de cette voix intérieure. Cette voix intérieure n'est pas agressive, elle n'est pas plus autoritaire, elle nous signale simplement sa présence faisant des allusions indirectes, des suggestions et nous laissent totalement libre de la suivre ou d'agir à l'encontre, de l'ignorer et de suivre notre idée.

Nous sommes allés très vite pour exposer la nature complexe et mystérieuse du *Karma*, décrivant les qualités de la religiosité d'une façon différente. Partie très intéressante, Arjuna écoute Krishna et dit « Mais regarde mon ami, comment puis-je entendre cette petite voix, faire la différence entre celle de l'ego, de la vanité, de l'orgueil, du 'je', les dictats de l'ego, les motivations

compulsives, et celle de *l'Atman*, de l'intelligence intérieure, comment discriminer ? » Question fascinante.

Nous arrivons là à un sujet où nous devons prendre en considération le fait que nous soyons là à étudier la *Gîtâ*, nous n'écoutons pas Vimala mais nous écoutons le message de la *Gîtâ*, transmis aussi objectivement que possible par un(e) ami(e).

Sri Krishna pointe ici la nécessité de vivre en compagnie d'une personne qui a traversé une transformation dimensionnelle, une personne dont la vie, hors des cendres de la personnalité, est immergée dans la vérité impersonnelle et impérissable.

Ainsi, le corps physique reste le même mais le contenu a changé. C'est seulement la transcendance du centre du 'je', démantelant la fausse identité construite par le 'je', la pensée, la structure de la pensée, qui débouche sur l'état de *Samâdhi*, sur l'état de Yoga.

Rappelez-vous les 20 derniers versets du 2ème chapitre donnant la description du *Samâdhi*. Krishna y revient à chaque chapitre d'une autre façon.

Il dit à Arjuna regarde, tu ne peux apprendre cette discrimination raffinée car cela suppose une sensibilité qui ne vient pas de la connaissance. Il y a toujours eu des voyants et des sages dans le monde et tu dois en trouver un et voir comment cette personne bouge et vit.

Comment elle se conduit dans le mouvement des relations, dans la vie quotidienne.

Parce que la transcendance de la conscience du je et le démantèlement de la pensée a activé, chez un tel voyant, un tel yogi, une qualité de sensibilité radicalement différente, une sensibilité perceptive.

C'est cette sensibilité perceptive, cette intelligence cosmique qui vibre à travers les os, la chaire, le sang de cette personne. Donc, regardez cette personne, comment elle agit et répond. Observez, étudiez. Parce qu'il n'y a pas action de l'ego, pas de concession à l'activité, quand les sens entraînent l'esprit dans ces stupides déséquilibres de la jalousie, de la haine, de l'amertume, de la cruauté.

C'est absent de la vie d'un yogi.

Il n'y a que le flot de l'intelligence, comme celui de l'eau d'une rivière, dans le corps, les sens…

Krishna dit donc la nécessité d'un guru ou d'un maître avec qui l'élève, l'étudiant étudie la vie. C'est l'observation et l'interaction avec une telle personne, l'intimité de sa présence qui active notre sensibilité intérieure et par là nous rend capable de discriminer les dictats de l'ego du murmure de l'intelligence : les dictats de *ahamkara* du murmure de *l'atman*.

Dans le 4ème chapitre, les 6 et 7ème versets parle de l'inévitabilité, de la nécessité de vivre en compagnie d'un maître, vivre comme un élève, un étudiant. La relation entre un être illuminé et celui qui cherche, peut au mieux être celle d'un professeur et de son élève. Non une relation émotionnelle ou chacun appartient à l'autre et a des droits sur l'autre. Ce n'est pas ce marchandage, mais quelque chose de secret, de sacré, tourné vers la quête de la vérité et de la signification de la Vie.

« Alors Arjuna, quand, en telle compagnie, par l'observation et l'interaction, tes yeux et tes oreilles extérieures peuvent percevoir l'action non contaminée par la structure de la pensée et la

conscience de l'ego, alors peut-être ton oreille intérieure pourra écouter la petite voix du maître au fond de ton cœur. »

C'est un passage fascinant de la Gîta : la nécessité dans la vie extérieure, physique d'un guru qui rend capable d'écouter le guru intérieur. Le maître extérieur fonctionne comme un pont parce qu'il y a un trou, un espace que la pensée a créé entre l'intelligence et les organes des sens. Alors le maître se penche et dit « viens, monte sur mon dos, regarde ce que je fais, écoute ce que je dis, observe comment je vis et alors écoute ton vrai guru, le guru intérieur, l'Atman, l'intelligence, la Vie, le maître par excellence, le maître suprême. »

C'est une théorie très différente de ce que l'on entend en ces temps modernes quand on parle de relations à vie, de dogmes, de sectes, de ce désir d'avoir et de posséder un guru, avoir et posséder des disciples.

C'est très important de décoder les mots de la *Gîtâ, cette condensation des Vedas,* pour aller à l'essence. Donc la nécessité d'un maître : oui. Est-ce une nécessité permanente ? Non ! C'est un passage nécessaire dans la quête pour réveiller notre sensibilité. C'est la transmission d'une énergie qui prend place dans une relation professeur-élève informelle et intime. L'éducation ne peut avoir une structure formelle. L'éducation est la transmission d'une sagesse, c'est l'activation de l'intelligence intérieure, laissant l'élève entièrement libre de trouver son propre chemin de Vie.

La vie est un mystère. Un mystère implique que ceci ne peut pas être analysé par le cerveau humain, ceci ne peut pas être capturé par la classification de la pensée. Ceci n'est pas concerné par la loi de la causalité. Ceci n'est pas concerné par la temporalité.

Ceci se crée de lui-même se maintient de lui-même, et se détruit de lui-même. Ceci est appelé un mystère. Les sages des anciens temps, de ce côté-ci du globe, ont utilisé le terme de divin et divinité pour donner une idée des implications de ce mystère.

Pourquoi y a-t-il eu la création ? La Gîta, les Upanisads, le Véda disent : « c'est là parce que c'est là. » La question « pourquoi » est une mauvaise question, parce que cela est une question d'un mental subjectif qui a un objectif, un but, une raison. Donc le mental humain ne peut répondre à cette question : pourquoi y a-t-il eu la création, pourquoi la création est-elle issue du big bang, ou de cette explosion silencieuse de silence en millions d'univers ?

C'est quelque chose que l'esprit humain ne pourra jamais savoir. Quels que soient les outils d'analyse, d'exploration, d'expérimentation utilisés, électronique, informatique etc. L'existence en soi, spontanée du cosmos restera un mystère. C'est pourquoi ils dirent : la vie est divine, la vie est divinité.

Demandez à n'importe quel scientifique de la fin du 20ème siècle ce qu'il pense de la relation entre une particule de matière et la quantité d'énergie qu'elle contient ? Demandez leurs s'ils peuvent le calculer et définir ce rapport et ils vous diront que c'est inexplicable. La relation de la plus petite particule de matière et la quantité d'énergie contenue en elle, défient la logique et les calculs.

Demandez leurs en quoi ces deux éléments qualitativement différents que sont la matière et l'énergie se rencontrent ? Pourquoi sont-ils contenus l'un dans l'autre ? Demandez aux scientifiques et ils vous diront simplement c'est ainsi.

Quelle logique y a-t-il dans l'interaction de cette danse des énergies dans le temple du silence, dans la cathédrale de l'espace cosmique ? Et comment cette solidification des énergies, constituant la matière, prend place ? La vie est un mystère. Et l'on peut dire ceci, non pas à cause

d'une religion, mais à cause de l'étude scientifique de la vie et c'est ce qui nous oblige à dire que c'est divin que c'est un mystère.

Jusqu'à maintenant, c'est au-delà des sciences de pouvoir analyser la nature de l'inter relation entre les énergies et les êtres qui vivent sur cette planète. La deuxième caractéristique de la divinité ou du mystère est cette inter relation organique. Toutes les expressions de la vie dans le cosmos sont reliées et inters dépendantes, leur survie dépend les unes des autres, elle contribue à la richesse les unes des autres.

Ce n'est pas une inter dépendance entre les pièces d'une machine, ce n'est pas une dépendance logique, ce n'est pas quelque chose qui est imposée par l'esprit humain. La dépendance est organique et c'est l'expression de la divinité, du mystère.

Cette clarification était nécessaire pour comprendre ce que Krishna implique quand il dit : « Ma naissance et mes actions, ma vie, sont pleins de mystère, pleins de divin, parce qu'il n'y a pas de cause en dehors de moi, indépendante de moi, pour me faire agir. Il n'y a donc ni but ni raisons qui me poussent à l'action.

L'individualisation de l'intelligence cosmique dans la forme d'un être humain est un événement global, un événement cosmique, qui défie la logique humaine et le langage. Nous continuons aujourd'hui là où nous en étions arrivés.

Pour interpréter la naissance physique de Krishna les hindous ont parlé de l'immaculée conception, exactement comme les chrétiens à propos de la naissance de Jésus. C'est futile de vouloir expliquer l'inexplicable, connaître l'inconnaissable. Krishna fait référence à la manifestation de sa vie en parlant d'un événement cosmique mystérieux. Il dit : je suis une partie de cet événement cosmique de cette vie cosmique.

Je demanderais aux étudiants de la Gîta de se libérer eux-mêmes de ces interprétations traditionnelles à propos de la naissance virginale du christ ou de Krishna. Donner une apparence mythologique à cette profonde vérité spirituelle est un effort pathétique de la race humaine pour se gratifier dans son ego collectif qui consiste à vouloir savoir et être capable d'expliquer tout.

Ainsi Krishna dit à Arjuna : la façon dont la vie se manifeste et la vie fonctionne, est divine et mystérieuse, à condition que l'esprit humain et ses motivations ne viennent par la contaminer.

Ceux qui comprennent le principe de la vie comprennent la façon dont elle fonctionne spontanément, sans cause, et innocemment. L'innocence est divine, n'est-ce pas ? Ce que nous appelons le cosmos est un être, mais ce n'est pas une personne.

Quand le terme d'être cosmique ou d'intelligence cosmique est employé, les gens ne disent pas : Ah, si c'est une intelligence, il doit y avoir un esprit. C'est qu'ils oublient que l'intelligence n'a rien à voir avec la structure de la pensée ou celle de l'esprit. C'est une énergie née de l'espace, une énergie activée dans l'espace du silence, une activation sans cause, un mouvement libre de toute direction qui pénètre le corps tout entier.

Si l'énergie de l'intelligence peut être activée dans votre propre corps, sans cause, spontanément, et qu'elle peut fonctionner entièrement libre de la structure de la pensée et de ses mécanismes, pourquoi ne peut-on pas percevoir l'être cosmique opérant partout sur le même mode ?

Si l'énergie de l'amour, de la tendresse, de la compassion, défie notre logique, nos calculs et nos marchandages et nous transporte dans une action et une relation non subjectives et libres de l'ego, pourquoi ne comprendrions-nous pas que cette même énergie agisse dans l'être cosmique avec la même divine beauté, la même divine innocence.

Ainsi Krishna dit à Arjuna : ceux qui comprennent le principe de vie, comprennent que la vie est un être.

Un être ne veut pas dire nécessairement une personne. Une personne ou une personnalité est quelque chose qui est cultivé, relié à un contexte de vie, à la nature de la société dans laquelle les individus vivent, c'est quelque chose qui est assemblé. Cela peut être développé et cultivé, cela peut aussi être endommagé. Ce qui est immanent est de toute façon impersonnel, n'est-ce pas ?

Ainsi Arjuna, ton être étant organiquement relié au tout mystérieux de la vie, à cette vie cosmique, pourquoi ne pas apprendre à agir depuis cette spontanéité ?

Maintenant avec Krishna, regardons de plus près ce mot « spontanéité » qui est encore un mot convenu dans le langage de la spiritualité, spiritualité qui est la science de la vie. Chacun de ces mots est plein d'indications, de significations et de connotations exprimant ainsi les différents aspects de la vie.

Ce qui est spontané, c'est ce qui découvre, déroule, révèle les contenus. Le non manifesté révèle sans cesse ses contenus à travers le manifesté. Il n'y a pas d'autre logique derrière la manifestation que cette spontanéité mystérieuse, heureuse de s'exprimer, de se manifester, de se dévoiler elle-même ; l'implicite devient explicite.

David Bohm a beaucoup écrit sur l'ordre implicite et explicite. *Fritjof Capra* parle du *Tao de la physique* et de la danse cosmique des énergies, et *David Bohm* parle de l'implicite s'exprimant de lui-même dans l'explicite et de l'explicite involuant vers l'implicite et ainsi de suite ! C'est très intéressant de voir physique et métaphysique se rejoindre. La physique semble être au bord de devenir métaphysique.

L'être de la vie cosmique manifeste, révèle, exprime son propre contenu. Sans récompense et sans fruit, cet être s'accomplit à travers la révélation et la manifestation.

Krishna dit je suis l'expression de ce principe de vie cosmique. Quoique j'aie la forme humaine, je suis l'expression organique du tout et le principe opérant dans ce tout. Le fait de voir ainsi pose sous un autre jour la question de l'incarnation. Si ce point est suffisamment clair, allons au point suivant abordé par Krishna et qui est pratiquement au centre de ce 4ème chapitre. Il dit la vie s'accomplit d'elle-même, elle se satisfait d'être ce qu'elle est.

Dans le corps humain il y a cette expression organique de la vie cosmique qui est appelée *atman. Atman* est un terme intéressant utilisé par le sanskrit. Sa racine signifie manger, dévorer, consommer, assimiler. Ce qui assimile tout est *atman*, et ce qui exprime l'essence de tout ce qui a été assimilé est aussi *atman*. Mot fascinant *atman, atma, paramatma*, ce qui imprègne tout, règne partout, tout puissant, sachant tout, omniprésent, consumant tout ce qui existe dans le cosmos et l'exprimant à nouveau. Ainsi pour *atman*, certains ont utilisé le mot soi, d'autres le mot âme, mais ce n'est pas une entité. La Gîta donne le mot, l'explique et passe à autre chose.

Arjuna je te dis que tu ne dois pas te tracasser des fruits de tes actes. *L'atman* ne cherche aucune récompense, c'est l'énergie, l'intelligence présente en toi qui agit et elle n'attend rien, aucun fruit, aucune récompense. Il ne peut être ni puni, ni félicité, rien ne peut lui être donné de plus car il est déjà tout.

Une goutte d'eau est holistique, elle a cette qualité d'étancher la soif autant qu'une grande quantité. La qualité est la même. N'ayez pas d'illusion, je vous demande d'agir ; non de fuir l'action, sinon *l'atman* sera privé, sinon vous l'enrichissez. Pas d'illusion !

Etant une individuation de l'être cosmique, c'est un besoin de tout cœur humain de s'exprimer. Laissez donc vos actions, votre *karma* s'enraciner dans ce besoin d'expression, de manifestation, et ainsi la peur et l'anxiété des fruits de l'action ne seront plus là.

Maintenant distinguons deux choses. Vous allez à l'école pour l'éducation. Vous étudiez et passez des examens. Krishna ne dit pas de ne pas travailler dur, ni que cela n'a pas d'importance de réussir ou d'échouer aux examens. Vous devez gagner votre vie dans la société industrialisée où le travail est évalué en termes d'argent et votre vie aussi. C'est une responsabilité sociale. Les besoins de la vie matérielle font que vous cherchez un travail, de même qu'Arjuna devait combattre en tant que guerrier.

L'action est quelque chose que vous faites volontairement en dehors de tout besoin extérieur. Vous avez à répondre à certains besoins en tant que membre d'une société et vous le faites. Les calculs, l'organisation, les plannings, vous devez assumer tout cela en fonction de la société dans laquelle vous vivez. La Gîta ne parle pas de ça mais des relations humaines que vous rencontrez et des actions volontaires.

Si vous êtes gentil avec quelqu'un et que vous attendez de la gratitude en retour, là vous attendez des fruits, une agréable reconnaissance pour votre gentillesse. Si vous êtes charitable et attendez de la reconnaissance, même chose, vous êtes attachés à l'idée d'un fruit. Vous vendez votre gentillesse, votre charité ! Vous ne cherchez pas à acheter quelque chose de solide mais la reconnaissance, la respectabilité... Nous parlons de ces fruits-là.

Si vous avez de l'affection, de l'attention pour les gens et qu'ils vous le rendent, non seulement ça, mais ils font des choses pour vous et votre esprit dit : oh j'ai fait si bien regarde ce qui m'arrive ! Alors Krishna dit vous ne savez pas vivre. Si vous attendez une quelconque reconnaissance, vous ne savez pas vivre.

C'est une question de relations humaines. Laissez vos actions s'enraciner dans votre propre besoin d'expression qui est une des qualités de l'être cosmique et qui se manifeste constamment.

Allons avec Krishna et regardons les choses sous un autre angle. Il dit que la vie divine, interdépendante, est un mystère. L'interdépendance est le contenu de ce mystère. Et parce qu'il y a interrelation, vivre implique interaction, entre la terre et le soleil, le soleil et les océans, les océans et la lune, les arbres et la pluie. Il en résulte une merveilleuse interaction des énergies, au-delà ou en-deçà de toutes les manifestations de la vie.

Lorsque vos yeux voient la beauté, la vue est pleinement heureuse de voir. C'est une interrelation. Mais quand l'esprit dit : qu'est-ce que c'est beau, je dois l'avoir, là nous avons dépassé le stade de l'interrelation et nous jouons l'interaction.

J'ai besoin d'une maison, de vêtements, de nourriture et de quelques autres choses pour avoir une vie esthétique et décente. Mais quand, dans les relations humaines nous créons des idées de désir exclusif, de propriété et de possession, alors appelons cela l'attachement. Dans le deuxième chapitre il était dit : ceux qui sont préoccupés par les objets et s'y attachent rétrécissent leur esprit.

Ici Krishna parle de la responsabilité dans nos réponses et nos interactions avec la nature, parce que l'interrelation implique l'interaction. Vous êtes sur terre, vous labourez les champs, semez les graines, c'est une très belle interaction entre la terre et l'humanité. Vous êtes sous un ciel ouvert, l'espace et vous jouissez de votre présence, et vous êtes touchés par ce contact avec le vide de l'espace qui vous ravive. L'eau est accomplie lorsque vous vous baignez, et votre organisme tout entier est lui aussi accompli dans cette sensation de fraîcheur. L'interaction c'est pour cette occasion de communion.

L'action est là pour permettre cette union en vous, à travers l'interaction avec les racines de la vie, avec la source de la vie, avec le *Brahman*, avec l'ultime réalité.

Les conséquences physiques, dans le monde, mondaines, seront là car nous vivons en société. L'interaction avec la nature est une responsabilité pour être organiquement relié au cosmos. L'interaction avec les êtres humains et les structures humaines est une responsabilité sociale. Les lois, les régulations et les principes relationnels sur les plans politiques et socio-économiques ne sont pas discutés ici. C'est un traité spirituel nous donnant la source du bonheur et de la paix.

Quand tu sens que tu as agi sans choix dans l'interaction avec la nature ou les êtres humains, tu t'es coulés dans l'action, alors Arjuna, ce *karma* t'unit à *Brahman*, il t'unit à moi. Il utilise le terme moi pour cette êtreté cosmique impersonnelle.

C'est un dialogue entre amis, Krishna dit : tu es mon bien aimé, tu es mon ami, et je partage avec toi ce principe secret de la vie. Tu le vois personnifié en moi, mais c'est le principe de vie cosmique, la vie tout entière. Comprendre cela, c'est la fin de toutes les souffrances. Et tu ne seras jamais plus découragé par les difficultés du quotidien, elles ne sont que le résultat de la dualité dans laquelle tu vis.

Qu'une action ne soit pas subjective est un challenge pour la psychologie occidentale moderne. La psychologie yogique est un défi pour les psychologues européens et américains. L'action sans motivation n'est ni abordée, ni connue ou perçue par la psychologie occidentale. Freud interprète les mouvements d'un bébé d'un jour par le principe de la libido, c'est une interprétation centrée sur la sexualité, pendant que Marx et Engels nous donnent une interprétation matérialiste de l'histoire humaine.

La *Gîtâ*, les *Upanishads*, les Vedas, parlent de la possibilité de voir se développer une dimension de spontanéité où l'action sans raison est possible dans les relations humaines ; le *karma* étant un mouvement accompli de lui-même. Il y a un monde de différence entre les deux formes de psychologie. Même les Indiens modernes trouvent extrêmement difficile d'atteindre ce mystère d'innocence, ce mystère du besoin de spontanéité, ce besoin d'aimer et de compassion, présent dans tous les cœurs humains. Arjuna y est conduit.

Karma n'ajoute rien à *l'atman* pas plus qu'il n'enlève quoi que ce soit. Les gens appellent sages ou voyants ceux qui ont appris à agir de façon spontanée dans les relations humaines. L'amour est le parfum de cette spontanéité, la compassion en est l'expression.

Une telle dimension de spontanéité devient possible Arjuna lorsque l'on comprend que ce qu'on appelle soit même, le corps physique, n'est que la demeure de cette vie cosmique. Dans chaque cœur réside la vie cosmique. Arjuna dans le cœur de chaque être humain réside ce principe de vie qui imprègne tout. S'il n'en était pas ainsi, l'innocence, la spontanéité, l'amour et la compassion seraient impossibles pour les êtres humains.

Ceux qui étudient le yoga doivent être familiarisés avec le terme *Samâdhi*. Ce terme a été popularisé par l'étude du *hatha yoga*, du *tantra yoga*, du *mantra yoga*, et ce partout dans le monde.

Dans le *hatha yoga* on travaille sur l'énergie vitale, le *prana*, et l'on atteint un état de tranquillité de tout le corps. Cette tranquillité du corps et du mental est appelée *Samâdhi,* et celui-ci durera plus ou moins longtemps selon les motivations du pratiquant.

Dans le tantra yoga, c'est sur l'énergie sexuelle que l'on travaille, la faisant passer par différents chakras, différents centres nerveux particuliers afin d'aboutir au même état de tranquillité, de passivité maintenue. Le *Samâdhi* est *sarvikalpa* (sans images) et *sabija* (sans germe). On l'obtient par ses propres moyens.

Dans le *mantra yoga*, on travaille sur l'énergie du son et en manipulant les vibrations on hypnotise les organes des sens jusqu'à une sorte d'extase que l'on nomme *bhava Samâdhi*.

Dans le jnana yoga, on réfléchit sur la réalité de la vie puis on renonce à toute activité cérébrale. Il n'y a plus alors aucune perturbation et cela est appelé nirvikalpa *Samâdhi*. Voici donc déjà différents sens techniques du mot *Samâdhi* dans différentes branches du yoga.

Nous abordons maintenant ce que Sri Krishna a à nous dire du *Samâdhi*. Krishna parle du *Brahman karma Samâdhi*, c'est une expression très intéressante car ici nul n'est besoin de manipuler une quelconque énergie, de sublimer quelque instinct, aucune renonciation mentale ou sensorielle n'est nécessaire. Cet état vient sans effort, naturellement, spontanément si *Brahman agni* est dans le cœur. *Brahman agni* c'est la conscience éveillée de *Brahman* en tant que feu, c'est un éveil à la réalité dans sa nature non duelle. C'est appelé un feu car c'est ainsi que cela apparaît dans notre conscience limitée.

Dans cette petite conscience, cette conscience des pensées, le feu de l'éveil est allumé. Alors la lumière de ce feu, de cet éveil pénètre nos systèmes nerveux, métaboliques et sensoriels. C'est ainsi que dans toute relation, toute action, la conscience éveillée de *Brahman* est présente, c'est même elle qui agit.

Alors le mouvement des sens, l'action physique et psychologique, tout *karma* est une offrande de l'individu au cosmos. Au sens figuré, Krishna dit que *Brahman* fait un sacrifice (*yajna*) dans le feu de l'éveil. Un tel acte, au niveau sensoriel et psychologique, vibre de la conscience de *Brahman*. Donc l'action est *Brahman*, l'auteur est *Brahman* et ce qui est offert est aussi *Brahman*.

Par conséquent, le mouvement d'un tel *karma* conduit à une dimension naturelle et spontanée de *samâdhi*, ceci sans effort, sans manipulation, vous y grandissez, vous y vivez. Connaissez-vous ce passage de la *Chandogya Upanishad* où il est dit : celui qui comprend la nature de *Brahman* se transforme en *Brahman*.

Ce n'est pas qu'une expression poétique et figurée, c'est le récit de l'expérience des anciens que l'on appela des voyants, des sages. Voilà donc le *Brahman karma Samâdhi* ou *Brahman nirvana*. *Nirvana* n'a rien à voir ici avec la mort du corps physique, mais ce thème fait référence à la transformation dimensionnelle, à la mutation de la psyché.

Le *Samâdhi* dans l'action, la transformation dimensionnelle à travers les rencontres, les relations, c'est le message que Krishna donne à son cher ami Arjuna, partageant le secret de la vie, le secret du yoga de la vie.

Maintenant qu'est-ce qui allume la flamme, le feu de *Brahman* dans notre conscience ? C'est ce que vont décrire les versets suivants.

Une personne qui réalise qu'elle est organiquement reliée à la divinité cosmique, non en tant que partie mais en tant qu'émanation totale du divin, du *Brahman*, de cette suprême intelligence. Une telle personne se sent parfaitement contente, remplie, heureuse de vivre. Être en Vie est une bénédiction. La grâce divine est sur nous lorsque nous nous ouvrons à elle, dans notre forme humaine, c'est une relation organique entre notre conscience et la divinité cosmique.

Celui qui est content d'être en vie et qui donne la possibilité à cette vie de se manifester à travers lui de mille façons, celui-là est *nitya trupta* : bienheureux. L'action (*karma*), les mouvements ne lui ajoutent rien et donc il n'a pas à se battre, à s'investir, à s'attacher. Il n'a plus ce besoin psychologique de se cramponner à ce qui l'entoure pour se sentir vivre.

Vous savez ce qu'est notre vie quotidienne ? Nous nous sentons vivants quand nous pensons, quand nous tissons des idées, des souhaits, des désirs, la jalousie, les comparaisons, les succès et les échecs. Nous guettons les réactions des autres à tout cela. Voilà ce qu'il y a dans nos vies. Chaque relation est un marchandage, nous sommes toujours en quête de quelque chose.

Krishna dit que la vie n'est pas la quête du bonheur, de la paix, de l'amour, ce n'est pas ça que le monde peut vous donner. Vous pouvez vivre dans un palais, rouler sur l'or, être très entourés, vous demeurerez inexorablement seuls. Vous pouvez être en pleine santé et insatisfaits, vous pouvez réussir et être amers, cyniques, mécontents de vous.

C'est votre état d'esprit, votre état de conscience qui détermine la qualité de votre vie. Si votre esprit est sans repos, mécontent, instable, alors tous les succès et toutes les richesses du monde ne pourront apporter le bonheur et la paix à votre cœur.

L'accent est mis dans tout ce chapitre sur l'état de conscience qui va se refléter dans l'action. Nous avons tout d'abord à regarder le corps, l'esprit, leur fonctionnement, ce qu'il y a derrière (le subconscient). D'abord explorer, percevoir, comprendre et après grandir dans l'état de *nitya trupta*, toujours heureux de vivre. Vous savez, c'est cette gratitude d'être vivant, jour après jour. Nous quittons notre lit, nos énergies sont régénérées, et nous sommes prêts à entrer en relation avec le cosmos et les êtres autour de nous, prêts aussi à découvrir la nature de notre être intérieur. Qu'est-ce que la vie peut nous apporter de plus ? Tout ceci est une bénédiction.

Donc le monde n'est pas ce qui fait que nous nous sentons en vie, nous sommes vivants en nous-mêmes. C'est cela qui vibre dans notre cœur, sans raison, sans bouger, c'est là. Personne n'a à nous l'apprendre, c'est spontané, c'est là, c'est la preuve de l'intelligence suprême qui est et se maintient. Nous n'avons pas besoin des philosophes, des écritures, ni d'enseignement pour sentir la vie vibrer en nous.

Si vous êtes sensibles, vous pouvez sentir le mouvement de l'énergie vitale, du *prana* lorsqu'il entre, lorsqu'il sort. Ce n'est pas que l'oxygène dans les poumons, c'est aussi ce besoin inné de recevoir l'énergie cosmique puis d'expirer.

Content, confiant. Comprenez ces mots. Ce n'est pas égocentrique, ce n'est pas un isolement psychologique, c'est beaucoup plus large, c'est sentir la Vie. Ça n'a rien à voir avec l'ego, le 'je'.

Grâce à cet état de conscience, vous pouvez vivre votre vie sans rien attendre, être plein de paix et d'amour sans espérer un quelconque bénéfice psychologique ou autre. Alors le *karma*, l'action, la vie ne te pollue plus Arjuna. N'aie pas peur qu'en agissant dans le monde tu te charges car plus rien ne pourra plus alourdir ton cœur Arjuna.

Si tu crains d'agir, interroge-toi sur les raisons de tes actes. Pourquoi agis-tu ? As-tu confiance ? Es-tu content ?

Alors à propos des sens qui sont sans cesse attirés par les objets extérieurs, eh bien Krishna répond : « Allume le feu de la modération ».

L'éducation c'est la réponse. C'est par là que vient la compréhension, de la compréhension vient l 'éveil et l'éveil purifie tout votre être. Krishna conduit donc Arjuna progressivement dans ces 5ème et 6ème chapitres à travers l'étude du *hatha yoga*, l'éducation du corps, des sens, les purifiant, c'est ainsi qu'apparaît une modération naturelle. Les sens sont en relation quand c'est nécessaire. Quand la faim se manifeste on mange, puis cette relation à la nourriture cesse pour quelques heures. On peut alors être entouré de nourriture, cela ne nous intéresse pas. Voyez ce qu'est l'éducation : être réceptif, recevoir quand c'est nécessaire, manger pour vivre et non l'inverse. Alors la relation est raisonnable, esthétique, voyez bien cela.

Ainsi les sens sont éduqués à entrer en relation quand c'est nécessaire et quand les besoins de la vie sont satisfaits, alors toute relation cesse.

Les yeux sont ouverts, on voit, mais rien n'est accumulé jusqu'à ce qu'il soit nécessaire d'entrer en relation à travers le regard ou les mots. De même pour les oreilles qui entendent mais n'écoutent que lorsque c'est nécessaire.

Vous savez, nous parlons de la modération sensorielle. Eduqués, nous devenons confiants, contents et nos sens coopèrent, ils ne dérangent plus notre solitude intérieure, il n'y a plus d'agacement. C'est inéluctable.

Venons-en au verset suivant. Ce *Samâdhi* arrive donc sans manipulation, sans effort, sans sublimation. C'est merveilleux ce message de la Gîta, c'est un apport considérable à la culture humaine : le fait que nous ayons cette possibilité de grandir de la simple conscience, à travers la conscience de soi jusqu'à cette conscience éveillée qui n'a plus de centre. Le *Samâdhi* n'est pas une théorie, c'est quelque chose de très vivant.

Afin d'accéder à cet état d'esprit qui amène ce *Brahma karma yajna*, le sacrifice de l'action au principe cosmique, à la réalité, le mental doit être éduqué. Nous avons allumé le feu de la modération au niveau sensoriel, maintenant allumons celui de l'ordre et de la simplicité au niveau du mental. Si on est libre de tout espoir pour demain ; ou même pour tout à l'heure, nous pouvons être entièrement dans le présent qui est la substance de l'éternité, la manifestation de l'infini. Pendant l'action, pendant le mouvement, il n'y a plus alors aucune distraction, pas d'espoir pour demain, pas de bénéfice en vue.

Nos gestes, nos regards, nos sourires, nos mots, tout cela ce sont des investissements pour assurer la sécurité de nos relations à venir. Vous voyez ? Dans toutes nos relations humaines que faisons-nous ? Nous essayons de nous garantir que la personne restera avec nous demain. Ainsi il ou elle aura la même attitude avec moi, il ou elle me donnera les mêmes choses. En fait rien n'est offert au *Brahman*. Ce sont des investissements que nous espérons rentables dans le futur, c'est un raisonnement de banquier.

Vous cherchez à plaire à quelqu'un au prix de la vérité. Vous dites une demi-vérité, petite concession au mensonge, vous exagérez ou vous minorez les faits. Ne faisons-nous pas cela ?

On commence par faire plaisir à la personne avec qui on est pour une heure, pour un jour, pour un mois, pour la vie. On se préoccupe de son plaisir et on joue les jeux qu'il faut pour cela ! Il ne s'agit pas ici de manipuler les énergies vitales, sexuelles, le *prana*, ni de les sublimer. Ce que nous manipulons pendant la relation ce sont les mots, les expressions du visage, le ton, l'accentuation, on prétend, tout cela est de l'hypocrisie.

Supposez que vous vouliez être honnête dans vos paroles et vos actions, alors vous ferez et direz clairement ce qui doit être fait et dit, sans choix, selon votre compréhension, vous ne pourrez faire autre chose. Alors vous agirez et parlerez pour les autres dans la simplicité et l'élégance de cette compréhension. Pas de dureté, pas de flatterie. Pas de prétention ni de compromissions.

La simplicité sans peurs coule dans votre regard, vos mots, vos actes, vos réponses. Voyez-vous ? Tant que vous serez inquiet de l'instant suivant, de l'heure ou des prochains jours de votre relation, parce que vous cherchez la stabilité, la continuité, parce que vous craignez de perdre quelque chose, alors toute action sera malheureuse. Cela n'est plus une offrande à la vie cosmique. Nos relations ne souffrent-elles pas de toutes ces manipulations, ces contaminations, ces pollutions.

Krishna que dit l'espoir n'est pas le facteur de régulation. L'espoir est en relation avec le futur qui n'existe pas. Soyez entièrement dans le présent, l'espoir et l'attente n'existent que dans la

tête. Le mouvement de relation est alors libre de toute attente. Ne confondez pas cela avec les nécessités sociales où prévoir, planifier, organiser, calculer à l'avance est évidemment nécessaire. Nous parlons ici des relations humaines qui sont une part importante de notre vie.

Celui dont le cœur est libre de toute attente dans le futur parce qu'il demeure dans le présent, il est dans l'éternité du présent, libre de toutes les complications de l'attente, il n'a donc plus de déceptions ni de frustrations. Toute frustration naît de l'attente. Un cœur libre de toute attente est un cœur plein d'amour. Être libre de toute attente réveille évidemment l'énergie de l'amour. Ainsi, si vous dites "libre de l'espoir et de l'attente", c'est une autre façon de parler de l'énergie de l'amour.

C'est l'attente qui empêche votre cœur de demeurer paisible, contrôlé, maîtrisé. Les passions, les souhaits, les ambitions détournent votre conscience du chemin de l'action simple et sans détours. La malhonnêteté de la manipulation commence. Donc Arjuna, lorsque le cœur est libre des complications de l'attente, c'est la maîtrise. Ton cœur y gagne, il y a une auto-régulation, plus d'excès. La dépression est une sorte d'excès, l'excitation en est une autre.

L'excès est un déséquilibre. Ainsi peut-on vivre sans excès, libre de la jalousie, ne comparant jamais ce que fait l'un avec ce que fait l'autre, ne cherchant pas à nous évaluer nous-mêmes avec les critères des autres, ne cherchant pas à devenir quelqu'un d'autre que ce que nous sommes. C'est la comparaison qui crée l'illusion de la dualité, l'envie de comparer, l'envie de devenir quelqu'un d'autre que ce que nous sommes. La comparaison amène à tricher avec soi-même n'est-ce pas ?

Krishna dit : Ne crains pas que le karma, l'action te déforme. L'esclavage n'est pas dans l'action, mais dans le cœur. La comparaison conduit à la jalousie, elle crée la tension de la dualité et entraine dans le registre des attentes, c'est cela le chemin de l'esclavage, Arjuna, ce n'est pas celui de l'action concrète. »

Psychologiquement parlant, le feu de la non-dualité doit briller dans le cœur, c'est lui qui nous garde de l'esclavage, tout comme le feu de la modération au niveau des sens.

Quand l'action est vécue au sein d'une société, elle est vécue avec des gens de nature différente, avec des conditionnements différents, des héritages différents. La vie est une véritable jungle de tempéraments différents. N'importe quelle action met en contact avec des personnes dont le caractère, le tempérament nous semble étrange. Donc vivre c'est traiter avec l'inconnu au niveau physique et psychologique, c'est le défi merveilleux de la vie. Nous ne pouvons ainsi tomber dans la suffisance, nous ne pouvons-nous endormir, c'est ce qui nous tient éveillés, bien sur nos pieds.

Un autre point à envisager ce matin c'est le fait d'être alerte au niveau cérébral. C'est une façon de parler de tous ces systèmes nerveux et biochimiques dont le cerveau semble être le centre. Toute cette structure connaissante peut être léthargique, elle peut aussi manquer de structure ou de pertinence à cause des attentes et du manque d'éducation dans la modération.

Arjuna, quant au niveau des sens tu as ce feu de la modération, le feu de l'austérité, du non-attachement, de la non-attente au niveau psychologique, alors le cerveau est embrasé de vie. C'est une qualité de la sensibilité, une flamme alerte même si de temps en temps il y a l'obscurité de l'inattention, de la passivité, de la paresse, de l'indifférence. Si vous sentez combien le fait d'être en vie est une bénédiction, alors comment pouvez-vous être indifférent, ne serait-ce qu'un instant, à quoi que ce soit. Comment ignorer un seul défit de la vie, rejeter ou fuir un seul défit. On ne peut arrêter de vivre, mais nous voulons arrêter ce mouvement de vie au nom de certaines idéologies, au nom de la renonciation, de la spiritualité et de je ne sais quelle autre prétention. Le feu de l'éveil, l'esprit alerte fait que le connu n'est plus chaotique, mais en ordre, le cerveau reste alerte.

Quand cette flamme brûle, alors quelle que soit l'action elle prend place et exprime en elle-même le feu de *Brahma*. C'est une expression du tout à travers l'action, la façon d'être, la relation. Pour ceux qui étudient le yoga, c'est le véritable *Agni Hotra*. La cérémonie solennelle de *l'Agni Hotra* mentionnée dans le *Yajur Veda*, elle a une signification très relative, mais philosophiquement parlant le véritable sens est : tout le corps à tous les niveaux, est oblation. Chaque souffle qui rentre ou qui sort est oblation au cosmos (intérieur/extérieur). Ce flux ne doit jamais mourir, disent-ils. Au niveau sensible, quand les objets des sens tentent de nous entraîner, le feu de la modération les brûle. Ceci est bien sûr au sens figuré, il ne faudrait pas le prendre littéralement. Des cendres de ces impulsions naît la pureté. Ceux qui ont entendu parler de *l'Agni Hotra* savent que les cendres sont données aux plantes, Elles sont répandues dans les champs et les végétaux poussent mieux. Ces cendres sont puissantes, mais ici il s'agit des pulsions qui sont converties en cendres, participant à la mise en ordre intérieure. Les cendres sont toujours associées à la notion d'austérité. Les ascètes couvrent leur front et même tout leur corps de cendres dans l'Himalaya. Vous savez tout est toujours ramené au niveau le plus grossier. Nous sommes en des temps peu poétiques, grâce à la raison, nous dépassons les superstitions, mais cela a aussi un peu desséché la sensibilité poétique du cœur humain. Plus nous avons de sciences et de technologies, plus nous vivons avec des machines et des gadgets, moins nous sommes sensibles. Il ne s'agit pas de détruire l'impulsion de façon violente, mais l'énergie potentielle de cette impulsion est offerte au feu de l'austérité, elle est convertie en quelque chose d'autre. Comme le connu est offert à l'inconnu et devient une énergie différente, le savoir est offert à la connaissance. C'est le langage de *yajna*, c'est la proposition de Krishna. *Brahma Agni*, le feu de la non-dualité, brille dans le cœur et nous garde de l'illusion, de la dualité, de toutes les tensions dues à la peur et au sentiment d'insécurité. C'est une simple conséquence. On a délibérément laissé de côté les différents noms du feu en sanscrit pour découvrir le sens profond. Nous traiterons plus tard du feu qui est réveillé par le *prânâyâma*, cette offrande au cosmos.

Mais revenons au projet général de Krishna : toute la vie est offrande, sacrifice. L'interaction a lieu non par intérêt mais par offrande pour exprimer notre gratitude, notre sens de la bénédiction, de la sainteté, alors que nous regardons trop souvent le fait de vivre comme un esclavage et nous nous rendons ainsi nous-mêmes esclaves. Cela contamine nos actions, la pureté de notre cœur est perdue et ainsi de suite ; nous avons tant d'illusions.

Alors ici Krishna dit : toute la vie est *yajna*, sacrifice, chaque souffle, chaque mot est une offrande. Quand vous ouvrez la bouche soyez conscient d'être en train de faire un sacrifice. Soyez prudent, que vos mots n'entravent pas le vide de l'espace.

Dans le 7ème chapitre on parlera d'offrande à *Brahma*, d'oblation, c'est cette dimension de *samâdhi* qui nous unit à *Brahma* et nous aide à vivre.

Je voudrais attirer l'attention des étudiants de yoga sur trois termes avant de continuer.

Le premier est *jnanam*, présent du premier au dernier chapitre. Dans la plupart des traductions, il est traduit par connaissance, mais cela me paraît incomplet car souvent la connaissance est entendue au niveau verbal, intellectuel, théorique, académique, et c'est très différent de la connaissance discriminative qui n'est pas un savoir. Ici *jnanam* signifie savoir et comprendre en même temps. *jnana yoga* ne peut être appelé yoga de la connaissance que si nous complétons le terme connaissance par celui de compréhension. C'est comme le fruit qui est protégé par une peau, il ne faut pas s'arrêter à la surface mais aller à l'intérieur du fruit pour assimiler son essence. Il faut peler les mots pour aller au-delà des associations traditionnelles, des interprétations sectaires et dogmatiques. Il faut retourner à la source, aux racines des mots, regarder leur histoire et leur évolution. Alors seulement on peut toucher au sens originel pour lequel ces mots furent créés. Donc pour traduire le mot *jnana* il faut obligatoirement inclure la compréhension profonde. En sanscrit il n'y a qu'une racine pour savoir et comprendre.

Le deuxième terme est *karma*, souvent traduit par action. L'action est facilement différenciée de l'activité. Mais précisons ce terme : comprenons que tout mouvement issu de la division intérieure, de l'esprit compartimenté, fragmenté, ne peut être appelé *karma* dans la littérature védique. C'est ce qui découle de la plénitude de l'être qui est appelée *karma*. Si l'action est née des divisions intérieures, des conflits, de la fragmentation, c'est *kriya* et non *karma*. Donc *karma* doit être traduit par « action découlant de la plénitude », du tout. Les actes d'une personne schizophrénique qui est déchirée, divisée intérieurement ne peuvent être appelées *karma*, même si elle est active 24 heures par jour.

Ces précisions lexicales sont indispensables si nous voulons étudier la Gita ensemble. Cela fait plus de 50 ans que je l'ai étudiée, quand j'étais adolescente, et je la reprends aujourd'hui avec vous. Soyez-en remerciés, je la redécouvre.

Le troisième terme est *shastram*. Vous avez rencontré *yoga shastram, tantra shastram, mantra shastram*, etc…Le mot *shastra* est traduit par science. Ce mot dérive de *shâsanam* qui implique d'une part une élucidation des principes fondamentaux et d'autre part la compréhension des implications de ces principes dans la vie de tous les jours, ceci amenant alors une certaine ligne de conduite. Il faut les deux pour avoir *shastra*. En français on dit que les sciences naturelles sont des sciences appliquées, on différencie la théorie de la pratique. Ici c'est une seule et même chose, c'est un tout et pas seulement une association. Pourquoi le terme *shastram* est-il si important ? Parce que nous devons nous éduquer pour que s'allume en nous le feu de la modération, de la maîtrise. Ceci doit se faire de façon naturelle et spontanée et non par une discipline compulsive venue de l'extérieur ou du mental. C'est un éveil de la modération spontanée, c'est magnifique, alors que toutes les disciplines, les modèles de conduite n'ont pas cette beauté, ils sont rigides par nature. La modération comme l'intelligence ou l'amour ne peut être structurée, elle a son propre mouvement, elle est liberté.

Afin d'éduquer les sens dans la direction de la modération, les étudiants en yoga doivent regarder *l'Ayur Veda* et le *Hatha yoga*. C'est une approche originale car elle est holistique, elle est nécessaire même pour étudier la musique. Ici c'est pour étudier les énergies à l'œuvre dans le corps, leur interaction. L'art de les harmoniser est décrit dans *l'Ayur Veda*. Il nous parle du corps physique et de son énergie, comment le nourrir, comment il fonctionne. Il parle de la nourriture purifiée par la simplicité de *Samyama*. Il y a une énergie qui est libérée par la compréhension, c'est très subtil, cette compréhension n'est pas qu'intellectuelle, mais globale. Le corps/esprit doit être prêt à recevoir cette énergie, il doit se préparer par la pratique de *l'Astanga yoga*. Sans cela il pourrait être cassé par cette énergie formidable de l'intelligence cosmique. Beaucoup de gens croient qu'en lisant des livres, en écoutant des conférences, on comprend intellectuellement et que la transformation a lieu. Beaucoup croient qu'un être rationnel comprend la vérité, se détourne de l'action et devient un *Sanyasin*. Ce n'est pas si facile. Vous pouvez bien vous détourner des activités et rester terriblement actifs mentalement et cela s'exprimera à travers votre discours, vos sentiments, vos réactions, votre mémoire, etc...

La Gîta insiste pour allumer et entretenir le feu de *Brahma*, la flamme de l'éveil, c'est pour cela qu'il faut éduquer les sens, c'est la science de la purification. La pureté c'est la vitalité n'est-ce pas ? Le mental est tranquille. Au niveau sensoriel, la modération est cultivée grâce au *Hatha yoga*. Au niveau verbal, on peut aussi naturellement se restreindre en étudiant les sons qui sont à la source du langage. Voir comment les sons voyagent dans le corps, comment il se développent et résonnent, on en parle dans *Samadhi Pada*. Alors la signification du silence se développe très habilement, l'étude du silence purifie la qualité de la parole qui est issue du silence et en découle. Une modération esthétique apparaît spontanément dans les communications verbales.

Allons plus loin. La flamme de la modération au niveau de la pensée, elle peut être allumée par l'étude du mental. « *Chitta vritti nirodha* ». *Vritti* exprime le fait de tourner en rond, les pensées

tournent en rond dans le mental jusqu'à ce qu'elles trouvent un moyen d'expression. Le yoga aide à observer et étudier le mental et ses mécanismes, les mouvements de la pensée, des émotions, des sentiments... Voir les pensées, voir leur source, pénétrer la conscience du 'je', de l'ego et découvrir qu'elles n'ont pas de réalité en tant que fait, mais seulement au niveau conceptuel. Alors l'attachement au mental et à ses manifestations disparaît. Donc Krishna explique ce processus d'éducation de l'être : les sens, les mots, le psychisme vers un nouveau mode de fonctionnement. C'est ainsi que tous les mouvements des sens, de la parole et les mouvements psychologiques, purifiés par la modération spontanée, deviennent offrande au Brahman, à l'intelligence cosmique.

Brièvement nous avons parlé du secret du sacrifice, de l'oblation, du *Yajna*, puis de la nécessité de se préparer, de se purifier pour pouvoir vivre cette intelligence cosmique : le *jnanam* est nécessaire à l'action qui découle de cette intelligence. Certains disent qu'il suffit de suivre les *shastra* et ses règles formelles construites autour du fil conducteur, les dogmes sont à l'origine des codes, de "doit, ne doit pas, vertu et pêcher". Mais ce n'est pas le but des *shastra*, ils sont là pour éveiller la compréhension. Il est donc nécessaire d'équiper toute notre structure, sans succomber aux dogmes, aux sectes, à la rigidité ; ni succomber aux abstractions de la pensée, de l'intellect ; mais en unissant la compréhension et l'action. Alors toute la vie est *Yajna*. Quoique l'on fasse, c'est une offrande, une oblation. C'est offrir sa propre contribution. Comment réaliser cela, ce sacrifice de la vie. Krishna dit : "regarde la respiration, le *prana*". Le *prana* cosmique vient en vous avec le souffle, anime le corps et repart vers le cosmos. L'inspire est naissance, l'expire c'est mourir. C'est un sacrifice de l'incarnation sans laisser de mémoire. Nous sommes nés avec le souffle, cela nous est donné et nous le rendons. Par là nous sommes reliés au divin, c'est le lien à l'atman. Nous commençons par le contact avec l'énergie de l'eau puis on continue avec le *prânâyâma* : inspire, expire, suspension et cela nous régénère, c'est *prana shakti*. *Prana* est partout, le souffle c'est le mouvement de la vie en vous, pas de votre volonté. C'est un mouvement individuel de l'énergie cosmique, ne dites pas j'inspire pour ma santé mais considérez l'inspire comme une offrande à la divinité intérieure et l'expire comme une offrande de l'individu à la vie cosmique par ce changement qualitatif de l'attitude. Si l'oxygène nourrit le sang et les cellules de tout le corps, le sentiment religieux, la conscience que la vie est sainte, cela purifie le mouvement du souffle lui-même. Il en résulte plus de pureté à travers cette conscience, c'est la plus haute sorte d'offrande (*Yajna*).

Antar kumbaka, la suspension interne est appelée offrande. L'énergie parcourt le corps puis c'est l'expire et *bahir kumbaka* qui est à nouveau offrande. C'est le sacrifice 24 heures sur 24.

Tout ceci est difficile à traduire mais continuons. Le sacrifice secret est relation au divin. Qu'est-ce que l'élève de yoga, de la méditation, est sensé faire ? Le souffle ne doit pas être précipité, un rythme est trouvé, le souffle est doux, sans entrave. Quelles sont les entraves ? Nous les fabriquons si nous mangeons n'importe comment avec la bouche, les oreilles, les yeux... Nous devons être vigilants à ce qu'absorbent nos sens, tout ce qui n'est pas nécessaire est étranger et doit être écarté. Mais si vous faites jeûner vos sens, si vous vous torturez, alors le rythme est perturbé. Dans l'art de la parole et de la pensée c'est encore plus subtil. L'énergie sexuelle, l'énergie du souffle, celle de la vue, toutes ces énergies sont données par la nature, par l'énergie vitale. S'il y a excès cela vient obstruer le corps et le sacrifice n'a plus lieu. Tous les mouvements sont modérés, nous ne sommes pas, la vie est. Nous sommes peut-être la maison mais le divin est la vie dans cette maison. Faites attention à ne pas endommager le souffle. S'il y a ignorance de cette réalité ultime, alors le mental est comme encombré, obstrué, il crée la peur, il imagine le futur et se tracasse. La peur perturbe le souffle, il devient paresseux et s'accélère, l'énergie se consume trop vite. Il en est question dans la *Katha Upanishad*. Ceux qui pratiquent le *pranayama* souvent jeûnent, observent le célibat, portent des vêtements en soie, chantent des mantras, créent toute une atmosphère de sainteté. Krishna dit : pourquoi ne pas simplement respirer, offrir la vie à la Vie, c'est *Agni hotra*. Donc ne laissez pas le souffle être envahi par la colère, la peur, les tracas, l'anxiété, les tensions, sinon le rythme est perdu. Le souffle est comme un chant, c'est le plus haut des *Yajna*.

Ici Krishna combine *Jnana* et *Karma*, *Hatha* et *Raja yoga*. Cela nous conduit à la science du yoga.

Brahma agni est la flamme de l'éveil, la flamme de la modération au niveau sensoriel et mental, la flamme de l'énergie au niveau du souffle. La description du *prânâyâma* est fascinante, tellement poétique : l'inspire attend l'expire et inversement, dans les suspensions. Nous sommes responsables de ne pas laisser cette expression divine être perturbée par nos sens, nos pensées, nos histoires. C'est la vie d'un yogi.

Krishna disait : l'équilibre intérieur est l'essence du yoga, puis il dit : va dans le mouvement du monde sans la fièvre de l'attachement, sans peur, sans être affecté intérieurement. Le yoga est une façon de vivre holistique : c'est un tout comprenant connaissance et action. Il n'y a plus multiplicité et division mais diversité d'expression de l'unité. Le yoga est la réalisation de la réalité et il nous faut observer et voir la danse des énergies innombrables dans le corps. C'est l'*Ishvara pranidana va*, l'abandon à la divinité omni pénétrante, alors on comprend et l'énergie s'écoule en action comme le cycle respiratoire.

Si nous nous rappelons ce que nous avons dit de *Jnanam*, qui est connaître et comprendre en même temps, nous sommes capables d'explorer le sens, le secret des sept derniers versets du 4ème chapitre.

Laissez-moi demander aux professeurs de Hatha Yoga de retourner avec moi à l'étude de l'*Ishavasya Upanishad*. *Vidhya* et *Avidhya* ont été utilisés. Nous osons connaître ce qui est connaissable, connaissance de notre corps, de notre cerveau, notre esprit, et aussi du cosmos autour de nous. Si nous nous rappelons, allons à *Chandogya Upanishad* que nous étudiions il y a deux ans ; comme je le fais maintenant, un matin, le professeur demande à ses étudiants une graine de l'arbre banian, alors l'élève apporte cette toute petite graine de l'arbre. Savez-vous que de cette toute petite graine naît cet arbre gigantesque ? Oui dit l'étudiant. Maintenant ouvre la graine et voit si l'arbre est contenu dans la graine. L'étudiant ouvre la graine et dit : non monsieur, je ne vois rien. Réalisez maintenant que notre vue n'est pas un critère de l'existence, vous ne pouvez voir l'arbre contenu dans la graine et pourtant si vous plantez la graine, naît un arbre qui bourgeonne et fleurit. De la même façon, à partir du rien, du vide, explose tout l'univers. C'était la façon dont les anciens enseignaient, les étudiants percevaient les secrets de la création et le mystère sous-jacent.

Ce rappel des *Upanishads* nous conduit au point où nous commençons aujourd'hui.

Krishna dit : Arjuna quand on comprend le principe de la vie, le mystère sous-jacent, cette êtreté spontanée, le mystère des nombreux univers nés du vide de l'espace, on ne tombe plus jamais dans cet état de confusion (*moha*). Arjuna tu ne seras jamais plus dans cet état confus si tu comprends le principe de la vie. Qu'est-ce que la confusion ? L'absence de clarté est confusion, alors on est embarrassé, être embarrassé conduit à l'indécision. Être indécis entraîne une incertitude qui paralyse nos énergies, c'est négatif et l'on commence à souffrir. Donc la confusion conduit inévitablement à la souffrance et à la détresse. Qu'est-ce que Krishna essaie de transmettre ? Que toute confusion naît de l'ignorance, de l'aspect connaissable de la vie. C'est de l'irresponsabilité de notre part que de rester ignorants de ce qui peut être connu. Nous ne connaîtrons jamais l'inconnaissable, mais une grande partie de la vie peut être connue. La race humaine aujourd'hui est confuse et embarrassée, elle est immergée dans toutes sortes de négativités, parce que la civilisation moderne maintient l'être humain ignorant de tant de choses. La spécialisation a fait de l'être humain ordinaire, vous et moi, des consommateurs ignorants et passifs. Quelque chose ne va pas dans le corps et l'on prend des médicaments après avoir été chez un médecin (spécialiste du corps) ; quelque chose ne va pas dans la tête et l'on va chez le psy (un autre spécialiste). Technologie, mécanisation, automatisation, cybernétique, nous ne comprenons même plus les questions économiques qui deviennent si complexes qu'il nous faut des comptables. L'être humain ne connaît plus rien de son

corps, de son esprit, de sa santé, de l'alimentation. Tout est organisé, standardisé, régimenté. S'il vous plaît, voyez avec moi qu'autrefois c'était la responsabilité de ceux qui étaient sous la forme humaine de savoir ce qu'il est possible de savoir. L'ignorance est un péché contre la vie. Le verset que nous étudions contient ce mot "péché" c'est pourquoi nous l'étudions. Rappelez-vous dans le *Raja Yoga*, les cinq sources de souffrance (*kleshas*) sont décrites pas Patanjali et commencent par l'ignorance de notre véritable nature (*avidhya*), c'est elle qui conduit à la fausse identification (*asmita*) alors émerge le jeu des attirances et des rejets (*raga/dvesha*). Enfin les mouvements irrésistibles de nos émotions à cause des attirances et des rejets. Nous souffrons toutes de ces détresses psychologiques et cela commence par l'ignorance.

Donc que ce soit dans le Yoga Sutra, dans les Upanishad ou la Gîta, le message est très clair : c'est la responsabilité de l'être humain qui est né avec un cerveau, une intelligence, de prendre conscience, de connaître ce qui est connaissable de la vie. La connaissance de soi est une vertu, avait l'habitude de dire Socrate. L'ignorance est un péché dit la sagesse orientale.

Cette clarification était nécessaire, le péché résulte de l'ignorance de ce qui est connaissable. Le délit est quelque chose que l'on commet intentionnellement contre les lois et les règles d'une société. L'erreur, la faute est ce qui arrive à cause d'une inattention ou d'une distraction. Nous devons faire la différence entre un péché, un délit ou une faute. Le péché est toujours contre la vie, contre l'essence de la vie, le divin de la vie. Si le mot péché est clair, écoutons ce que dit Krishna (IV 38) : Arjuna, dans le monde humain, il n'y a rien de plus saint, de plus secret que la connaissance (*Jnanam*), qui est savoir et comprendre. Savoir/comprendre est saint, pur, secret, car cela lave de l'ignorance qui est obscurité. L'identification avec l'ego est erronée car au lieu de s'identifier avec le tout de la vie, on s'identifie avec une toute petite expression du tout. Vous vous réduisez alors à cette petite entité séparée alors que vous êtes du tout, de la plénitude, du divin. Vous vous imaginez limité, en esclavage, etc... J'essaie de vous rappeler l'*Isha Upanishad*, la *Chandogya*, le *Yoga de Patanjali*, et à la lumière de cela voire maintenant la Gîta. Rien ne purifie autant que savoir comprendre, rien ne purifie autant que l'eau de la connaissance (*Jnanam*) parce que cela enlève l'ignorance fondamentale : l'identification à l'ego qui n'est qu'un dispositif pour se connecter à la vie. S'identifier à cela au lieu de réaliser notre nature, notre relation organique avec le tout de la vie. Un rayon de soleil c'est autant de la lumière que le soleil lui-même. Une expression de la divinité dans la forme lumière est aussi divine que le divin cosmique. C'est le message, le message de la Gîta. Ce n'est pas l'information verbale, organisée, systématique qui est appelée pure et sainte, mais savoir et comprendre ensemble. Il faut peler les mots, recevoir la signification, l'assimiler et ainsi la flamme de la conscience est allumée dans votre cœur, c'est *Jnana. Chankharacharya* a commenté ce verset de façon très élaborée : il dit que les gens sont tellement fascinés par la forme extérieure de l'action, la structure des cérémonies religieuses, qu'ils croient accomplir le sacrifice secret (*Yajna*). Ils dépensent plein d'argent, ils utilisent tous les ingrédients prescrits dans les *Shastra*, ils invitent les *Brahmanes*, chantent des Mantras, ils sont fascinés par l'expression physique qui n'est pourtant qu'un symbole représentant la signification profonde. Ils sont si fascinés qu'ils ne se posent pas la question de savoir pourquoi ces symboles existent et ne cherchent pas à savoir la signification qui est derrière le ritualisme, derrière le symbolisme, derrière le concept qui à l'origine s'est greffé sur la perception. *Chankharacharya* dit : vous pouvez faire des centaines de sacrifices, mais si vous n'en comprenez pas le sens, vous pouvez renaître des centaines de fois et rester bien loin de la libération (*mukti* ou *moksa*). Ne laissez pas *Karma* se réduire à *Kriya*, ne laissez pas l'action être réduite à une activité mécanique et répétitive du corps, de la parole et de l'esprit, mais plongez profond dans le rituel, la forme, la structure, comprenez en le sens, c'est la compréhension qui vous libère et allume la flamme de l'éveil (*awareness*), pas seulement le fait de faire un sacrifice.

Faire peut-être une aide, quelque chose qui favorise, mais ce n'est pas l'essence. Toute cette philosophie de l'*Advaïta Védanta*, répandue par *Chankharacharya*, basée sur le *Brahma Sutra*, la *Bhagavad Gîta*, les *Upanishads*, tourne autour de ces principes de base : savoir, comprendre. L'ignorance est obscurité et l'obscurité ne peut être dissipée par des répétitions mécaniques.

L'accomplissement de rituels structurés est une approche périphérique, mais le centre, l'ignorance, l'idée d'être une entité séparée, ne peut être dissipée que lorsque vous faites l'effort de connaître ce qui est connaissable et de comprendre la signification qui est derrière. C'est la compréhension du connaissable qui révèle la nature de l'inconnu, c'est elle qui vous révèle les secrets de l'inconnaissable. L'inconnaissable doit être ressenti, c'est une perception à travers le tout de notre être, et pas seulement notre sensibilité. Un senti, un sentiment, une émotion, c'est une réponse de notre structure psychologique à une stimulation sensorielle, mais ici c'est vertical et horizontal en même temps et cela vibre dans le tout de votre être, cela l'imprègne et cela ne peut être détruit. Lorsque c'est là, c'est là. Ainsi la présence de l'inconnaissable, l'immesurable, le non nommable, peut être sentie par la sensitivité qui est induite par la compréhension du connu. C'est ainsi. Donc celui qui ne peut aller vers la connaissance et le connu ne peut s'éveiller car le pèlerinage commence par le connu pour aller vers cette grotte secrète de l'inconnaissable. La première chose est donc de savoir/comprendre pour dissiper la confusion (*moha*), cela crée de la clarté parce que cela balaie l'ignorance, les fausses identifications, surtout l'illusion de la séparation, j'oserais même le terme d'indépendance. Tout est entrecroisé, tout est en interrelation, physiquement, psychologiquement, intellectuellement, il n'y a pas d'indépendance. Il n'y a d'indépendance qu'au-delà du mental, l'individualité est au-delà du mental, c'est un événement au-delà du psychisme, au niveau physique et psychologique c'est la personnalité qui est possible.

Quand la confusion est nettoyée, quand l'ignorance et les fausses identifications sont balayées, Arjuna tu es alors libéré de ces aspects de la vie qui génèrent le malheur.

Ashuba est traduit par beaucoup de commentateurs, y compris *Max Miller*, par diable. Mais les *vedas*, les *Upanishads*, et la *Gîta* ne reconnaissent pas l'existence indépendante du diable ou de quoi que ce soit de diabolique. *Shuba* et *Ashuba* devraient être traduis par auspicieux et inauspicieux.

Que signifie auspicieux ? C'est ce qui par sa présence et son interaction contribue au bien-être de tous. *Ashuba* c'est ce qui cause du tort et blesse le mouvement naturel de bien-être et de bonheur autour de vous, pour les individus et les choses.

Les commentateurs ont traduit cela par bien et mal. Vous voyez, les *Vedas* proclament que la non-dualité (advaïta) est l'essence de la vie. Bien sûr, ils ne voient aucune séparation du bien et du mal, aucune existence autonome ou fonctionnement du mal ou du diable. La libération est toujours une libération de l'inauspicieux, de l'attachement et de l'identification à ce qui est limité. La libération ou illumination n'est pas quelque chose de positif à acquérir, obtenir ou s'approprier. Vous dispersez l'ignorance et la lumière de la compréhension est là, non parce que vous avez créé la lumière mais parce que vous avez dispersé l'ignorance. C'est une approche négative.

La spiritualité, comme la science a une approche négative, pas une approche dogmatique autoritaire : il y a un dieu et donc vous devez croire en lui. Ceci n'est pas la spiritualité. Eliminant en méditant, pointant les limites du conditionnement, pointant l'existence du sans limite, c'est tout ce que fait la spiritualité. Pointant les limitations inhérentes à la connaissance, elle fait référence à l'existence de ce qui n'est pas accessible à la connaissance et au savoir.

L'autorité est inconnue dans le langage de la spiritualité. C'est une tentative pour approcher la souplesse d'attitude, la docilité et l'humilité qui émergent de la rencontre directe avec l'immensité, l'infini de la vie.

Il fallait quelqu'un comme Newton pour dire : quoique je connaisse, quoique je sache, c'est comme un caillou sur le rivage de la connaissance.

L'humilité, la souplesse, la tendresse c'est ce qui apparaît quand on ressent la présence du Tout, quand on ressent le mystère de l'interrelation. La présence de ce mystère dans lequel nous

demeurons et dont nous sommes, génère ce que vous appelez l'humilité. Pas une humilité partielle, c'est à dire dans la relation avec certaines personnes et pas les autres. Ce qui est partiel n'est pas vrai. La vérité est de nature holistique, omniprésente.

Krishna dit à Arjuna : tu seras libéré de l'emprise de ce qui est inauspicieux, les fausses identifications, les préférences, les préjugés, « les j'aime et je n'aime pas » qui résultent de ces identifications. S'il n'y a pas d'identification ou en langage moderne, s'il n'y a pas d'image de vous-mêmes que vous portez et tentez de projeter de différentes façons dans différents registres, s'il n'y a pas d'image, y aura-t-il un quelconque attachement ? Y aura-t-il quelque identification ? Y aura-t-il quelque préférence ou parti pris ?

C'est l'image qui génère le fait d'aimer ou de ne pas aimer car l'image crée ses propres normes et critères et veut établir des jugements de valeur sur toute personne rencontrée. Quand il n'y a pas d'image, pas de critère ni de règle dans le bagage de la mémoire, vous ne jugez pas les autres. « Ne jugez pas les autres, laissez-moi être jugé ». C'est une autre façon de le dire, mais qui tend à explorer le secret derrière ces belles paroles du prince de l'humanité. C'est aussi bien qu'un mantra, ces mots sincères portent le parfum de l'authenticité de la vie. Ils ne sont pas empruntés aux livres mais sont appris du livre de la vie et digérés.

L'inauspicieux résulte d'une fausse identification et la fausse identification résulte de l'ignorance. Ainsi, c'est l'ignorance de ce qui est connaissable qui cause toute sorte d'esclavage dans la vie. Arjuna, tu dois donc connaître et comprendre.

Quand le soleil apparaît et qu'il fait jour, l'obscurité disparaît de tous les coins de la terre qui sont en contact avec le soleil. De la même façon, quand la compréhension vient dans le cœur, l'ignorance est liquidée complètement.

La compréhension du principe de vie, le mystère de l'interrelation de la vie va balayer complètement les racines de l'ignorance dans votre conscience. C'était l'ignorance qui était inauspicieuse et vous êtes en train de vous libérer complètement des griffes de l'ignorance.

Et quand les racines de l'ignorance sont complètement balayées par la connaissance et la compréhension, Arjuna, tu verras que tu es arrivé à la paix, une paix invincible, qui ne sera pas dérangée par l'arrivée de la souffrance ou du plaisir, de l'honneur ou de l'humiliation dans ta vie. Le succès et l'échec ne dérangeront pas ta paix. La paix sera une dimension.

Actuellement tu es dans un état de confusion, Arjuna, un état qui te met mal à l'aise et paralyse tes actions, parce que tu as oublié le connu, ce que tu as fait, ce que les *Kauravas* ont fait, comment tout ce qui s'est passé entre vous ces quatorze dernières années n'a fait que préparer la guerre. Tu l'as préparé par tes actions, par tes réactions. De multiples façons, tu as contribué à la préparation de la guerre.

Et maintenant, sur le champ de bataille, pendant que tu te tiens là, tu veux endosser le rôle de celui qui est dans son bon droit, disant : les *Kauravas* sont idiots de vouloir se battre. Je sais que c'est mal, nous ne devrions pas nous battre, ce sera la cause d'un bain de sang, la cause de ceci de cela, donc Krishna, je ne vais pas me battre.

Tu voudrais prétendre être une personne dans son bon droit, supérieur à eux. Mais tu as préparé la guerre Arjuna. Tu as oublié le connu, tu as oublié en quoi tu y as contribué. Alors maintenant tu dis : je ne peux soulever mon arc, mon corps tremble, je ne veux pas me battre, je ne vais pas me battre.

Krishna le charge. Toute description de la guerre et de ce qui est inauspicieux, de la cruauté, du bain de sang, est-ce que tu ne savais pas tout cela ces quatorze dernières années quand tu

préparais la guerre ? Maintenant te voilà dans une attitude désespérée, t'apitoyant sur toi-même, dans ton bon droit, ça ne va pas, tu oublies le connu, ce que tu as fait, ce que tu as pensé, ce que tu as ressenti.

Chacun de tes mouvements est action, que tu penses, que tu prononces un mot ou émette un souhait, tout cela est action. Quand tu agissais dans l'obscurité de l'inattention, de l'attachement, de la fausse identification, des préférences et des préjugés, tu as contribué à cet état d'agitation, la triple agitation que nous avons vue. Tout ceci était inauspicieux, Arjuna. Libère-toi de tout cela, reconnais que tu as préparé la guerre, lève-toi et bats-toi comme un homme.

Mets-toi en état de yoga, affronte les conséquences de ce que tu as fait clandestinement, ouvertement à l'extérieur et à l'intérieur, à travers ce que tu as souhaité, imaginé, pensé ou dit. Affronte la situation que tu t'es créé dans la vie, Arjuna, fais-y face comme un homme.

Le message de la *Gîta* nous dit de ne pas fuir la vie, de ne pas nous échapper dans quelque registre sophistiqué, ce serait une faute. La vie c'est vivre et vivre c'est être dans le mouvement de la relation. Ainsi, quand Krishna arrive aux derniers mots de la *Gîta*, il dit : détruis les racines de l'ignorance, lève-toi oh Arjuna, réveille-toi, élève-toi dans l'état de yoga, mets-toi en état d'union avec le divin.

Qu'est-ce que cela implique ? Réveille-toi, lève-toi et unis-toi au divin à travers l'éveil à sa présence. Rappelle-toi l'unité de la vie. La multiplicité et la forme extérieure à l'intérieur du grand nombre et de la diversité. L'unicité, l'unité est l'essence, parce que tout est relié.

L'état de yoga c'est être uni au divin à travers l'éveil. La réalisation de Soi ou la réalisation du divin n'implique pas que tu deviennes dieu, le divin ou le cosmos, tu es un condensé de cosmos, ta minuscule forme humaine est un cosmos miniature, un champ d'innombrables énergies. Harmonise-les, connais-les, et ne perturbe pas leur fonctionnement en introduisant l'égocentrisme, la manipulation de ces énergies. Laisse-les couler Arjuna.

L'action ou *Karma*, c'est la destinée des êtres humains pour trois raisons.

1-L'organisme humain est le produit du temps, le produit de la civilisation et le résultat final des conditionnements. Conditionnement signifie énergie conditionnée. Ainsi le corps humain et le cerveau contiennent des énergies conditionnées. Le mouvement de ces énergies conditionnées a été activé. Ce qui a été préalablement activé est appelé *Prarabhda Karma*.

L'Isha Upanishad dit : Il n'y a pas d'autre possibilité pour l'humanité que d'agir, car les énergies ont déjà été conditionnées, mises en mouvement, sous la forme du corps humain.

Tu n'es pas la cause, mais celui qui agit. La cause, ce sont ces énergies conditionnées. Laisse-les fonctionner. Regarde seulement si elles travaillent harmonieusement, sans conflit, sans tensions.

L'action est incontournable car la forme humaine, y compris le cerveau, est pleine d'énergies issues de la civilisation, de la culture, et elles ont leurs propres contraintes. Y a-t-il une seule énergie qui ne crée pas de contraintes ? L'énergie peut-elle être à l'arrêt ? Regardez sur le plan physique, l'énergie ne peut jamais être à l'arrêt.

Ainsi elles créent leurs propres contraintes. Les innombrables énergies contenues dans votre corps vont créer leurs propres contraintes. Quand ? Dès que vos sens entrent en contact avec le monde extérieur. Quand la vue entre en contact avec la lumière, elle voit. Voir ne dépend pas de la volonté. Entendre ne dépend pas de la volonté. Le son est entendu, la forme est vue, l'odeur sentie, les choses touchées car l'énergie du toucher est dans la peau. Voyez bien cela.

Donc ce que tu appelles l'action est réellement l'interaction spontanée entre les énergies contenues en toi et celles du cosmos. Elles interagissent. Pourquoi s'immiscer entre les deux et dire : je fais. Tu peux sembler être celui qui fait, mais ce qui commande, c'est l'humanité tout entière dont tu es une partie.

2-La seconde cause ou raison, c'est qu'avec le conditionnement il y a un potentiel d'intelligence. Dans la forme humaine, derrière, dessous, entre la danse des énergies, il y a une intelligence cachée. Cette intelligence se manifeste par exemple par le rythme de la respiration, qui encore une fois ne dépend pas de la volonté, il a été conféré par l'intelligence. Ce principe d'intelligence, qui imprègne tout, vit dans chaque cœur humain.

Nous pourrions dire dans chaque cœur non humain aussi. Nous pouvons ajouter cela à la Gîta et faire notre Gîta du 21ème siècle. Le dernier mot de la spiritualité n'a pas encore été dit.

La race humaine attend une transformation dimensionnelle. Les êtres humains, qui sont allés à travers cette transformation holistique, vivent une nouvelle dynamique des relations humaines, car il y a cette intelligence qui crée un besoin d'amour, de partage, de compassion, de vérité, d'amitié. Ce sont des besoins irrationnels. Cette intelligence va créer son propre besoin de savoir et d'agir, et donc vous devez agir.

3-La troisième raison est que les énergies cosmiques, présentes autour de vous, vont vous pousser dans l'orbite de l'interrelation et de l'interaction et vous mettent au travail. Il n'est donc pas question de vouloir ou ne pas vouloir agir, Arjuna, c'est le *karma* yoga inéluctablement. C'est ton destin, ce que tu as à vivre afin de rester uni au divin, à travers tes actes et tes mouvements, dans la relation. On n'oblige personne à agir, c'est le cycle de la vie.

Si de ce mouvement tu crées un esclavage, c'est ta responsabilité, ton problème.

Un arbre vit heureux en contribuant à la vie par ses fleurs et ses fruits, il grandit puis décline et meurt. Il manifeste son potentiel, il l'apporte au cosmos. Les êtres humains peuvent faire la même chose, manifester leur potentiel, apporter leur contribution par leurs actions, leurs faits, leurs mots, leurs pensées, leur souffle. Respirer aussi est un acte.

Arjuna, établis-toi dans cet état de yoga où se fait doucement le sacrifice à travers le souffle, où l'ignorance et les fausses identifications sont complètement balayées, et donc les racines de ce qui est inauspicieux sont coupées. Alors fais face au challenge que tu as toi-même créé.

Pourquoi Krishna dit-il : sois établi dans la compréhension ? Être établi, enraciné, dans la compréhension implique, mes chers amis, d'équiper les sens pour qu'ils puissent faire face à l'intensité et à la rapidité de la compréhension ; il convient d'équiper les structures des sens, les structures verbales et psychologiques. Les organismes façonnent leurs énergies. Quand c'est fait, alors vous êtes établis dans la compréhension.

Les gens atteignent la compréhension, mais ne s'y enracinent pas. Cela reste une abstraction, une idée, un bout de connaissance dans leur cerveau, et donc cela ne crée pas de changement qualitatif, holistique, dans leur vie. Cela fait d'eux des humains meilleurs, sans aucun doute, mais le yoga c'est la libération des impuretés, des déséquilibres.

La vie a des chemins très étranges. Quelques amis italiens voulurent étudier ces anciens textes. Maintenant aussi ceux d'autres pays. Avant même le groupe italien, il y eu une personne, *Barbara Pennington*, qui était venue étudier. Pendant sept ou huit ans j'étudiai avec elle, deux ou trois mois. Et maintenant des professeurs européens de hatha yoga ont ressenti le besoin d'étudier et s'aperçoivent que Vimala est terriblement exigeante. Si vous entamez une telle étude, allez aussi

profond que vous pouvez, aussi loin que vous pouvez. Laissez-moi remercier ces professeurs de yoga pour avoir créé l'opportunité d'une telle interaction.

Je dois concentrer mon attention cinq mille ans en arrière, être avec l'auteur pour sentir ce qu'il a essayé de dire. Vous savez, c'est un sacré travail. Nous remercions aussi ceux qui sont là en observateurs.

CHAPITRE V - LE YOGA DU RENONCEMENT

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

La voie de la non-action, la voie du *Karma Sannyâsa* demande d'être et de vivre sans attachement ni aversion (*raga dvesha*), tel que cela est dit au septième verset de ce chapitre : « une personne qui vit et agit dans le mouvement des relations sans aucun désir et sans aucune haine… »

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

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

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

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

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

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

aussi vous avez la même précision aiguë et pénétrante. Alors votre organisme psychologique et biologique, ce magnifique dispositif électromagnétique traverse la vie avec gloire et majesté, avec la grandeur de la précision et de l'exactitude.

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

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

Krishna dit : Quand tu t'es équipé par le secret du Yoga, ton corps et ton esprit par l'octuple aspect du Yoga, ton esprit est purifié. Alors, même si le complexe mental entre en action, son expression, son action est pure, il y a modération. Quand le mental entre en action, non par réaction mais quand l'acte est nécessaire, l'action est pure. Alors chaque mouvement cérébral et psychologique, quand il est justifié est pur.

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

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

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

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

Le mot Atman fait référence au corps, à l'esprit, au cerveau et alors si vous allez plus profondément, aussi à ce qui tient le corps et l'esprit ensemble. Atman est un mot très riche. Parfois il est utilisé pour faire référence au corps physique, parfois à l'esprit, parfois au conditionnement, et parfois à cette ultime réalité, le fondement de l'existence. Nous devons prendre en compte la langue sanscrite ancienne.

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

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

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

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

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

Toutes les énergies des conditionnements doivent être canalisées et utilisées. Maintenant, alors que nous sommes assis ici, vous et moi nous canalisons nos énergies, nos conditionnements et ainsi le dialogue peut prendre place en vous et moi. Si nous ne comprenions pas le même langage, si notre mémoire ne ramenait à la conscience la même signification au même moment, pendant que nous écoutons les mots, il ne pourrait y avoir de dialogue.

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

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

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

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

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

sont juste des instruments, mais l'émergence de la soif ou de l'appétit et leur contentement, c'est un mouvement cosmique.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Quel est le contenu de cette conscience éveillée ?

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

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

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

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

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

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

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

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

Au départ il y a l'implication psychologique : excitation, dépression, tracas, anxiété, impatience et précipitation. Tout cela signifie qu'il y a implication psychologique. Cette implication, quand elle se répète, conduit à ce que l'on appelle l'attachement, ce qui veut dire que vous dépendez du plaisir qui découle de l'action. Si vous ne saisissez pas l'opportunité de répéter la relation, l'acte, le mouvement, alors vous êtes malheureux. Cela commence par l'implication, cela se développe en attachement et cela culmine en obsession qui est la perte de la liberté intérieure.

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

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

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

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

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

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

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

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

Vous vous appropriez (votre ego, votre je) ce qui appartient vraiment à la vie. L'attraction et le jeu entre le système sensoriel et le monde extérieur fait partie de la vie, c'est un mouvement de

la vie, vous ne l'avez pas créé. Vous ne pouvez-vous attribuer le crédit d'avoir créé la relation, pas plus que d'avoir construit l'harmonie qui était préexistante.

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

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

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

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

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

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

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

Qu'est-ce qui est impliqué par péché, désordre, disharmonie, impureté ? Même les mots pureté et impureté ont une odeur morale ; ici ce sont des termes scientifiques. La précision est pureté, l'imprécision est impureté. L'équanimité est pureté et l'état perturbé impureté. Être spontanément pondéré et équilibré est pureté et être constamment perturbé, quand l'équilibre métabolique, chimique et neurologique est perturbé, c'est appelé péché. Voyez, s'il vous plaît, les implications des mots péché et vertu parce que nous y reviendrons souvent.

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

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

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

Cette non-implication n'est pas un vœu pieux. Vous ne pouvez dire : « Je ne suis pas impliqué ! » alors que votre état de conscience, vos yeux, le ton de votre voix et vos gestes, tout

cela dénote une forte implication. Vous pouvez dire : « Je n'ai pas de tension ! » mais on croira ce que votre comportement dit. Votre comportement est un miroir qui reflète vos tensions et conflits internes.

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

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

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

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

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

Quel que soit le niveau où il agit, regarder est un acte, prendre un bain est un acte, se brosser les dents, dormir, tout est relié au Tout cosmique. Vous n'en êtes pas séparés. Vous enrichissez l'un et l'autre l'harmonie, vous êtes enracinés dans l'harmonie. Sinon vous perturbez l'harmonie pour nourrir des conflits et des tensions internes, c'est appelé un crime contre la vie.

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

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

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

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

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

Alors les Vedas disent : si vous vous levez avant le soleil, que vous arrive-t-il ? Votre réveil s'enrichira de l'énergie de l'aube, des heures d'avant l'aube. C'est un enrichissement. Le *nitya*

karma c'est se réveiller et se lever. Nettoyer le corps, c'est *dharma*, c'est votre responsabilité, votre *nitya karma*. Nourrir le corps, l'habiller, tout cela est *nitya karma*.

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

Puis il y a le *karma* occasionnel. Si un enfant est né dans votre famille et qu'il y a une petite fête, c'est occasionnel. Cela n'a pas à être accompli tous les jours, mais cela ne peut non plus être évité. Supposez qu'il y a un mort dans la famille, il y a une lourde atmosphère de deuil et les amis viennent partager votre peine. Cet acte de partager la peine ou la joie est un *karma* occasionnel.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

dans vos regards, vos mots, vos relations, vos actions. Votre *karma* c'est vous et c'est l'essence de votre être.

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

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

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

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

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

S'enraciner dans la conscience de la réalité suprême, dans la conscience de Brahman, c'est se dédier. Pourquoi la notion de se dédier vient-elle dans le verset suivant ? Les actions sont dédiées au divin. Vous voyez comment se fait la synthèse du bhakti yoga, le yoga de la dévotion et le *karma* yoga, le yoga de l'action. Krishna était un maître de la synthèse ; il vint pour synthétiser l'ensemble des six systèmes de la philosophie indienne et montrer le moyen d'éliminer les contradictions et voir ce principe essentiel d'harmonie en chacun d'eux.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mes amis, c'est le chant de la non-dualité (du non deux). La *Baghadvad* gîta est sensée répandre le nectar de la non-dualité. Chaque vers répand sur vous le nectar de la non-dualité, chaque

mot de la gîta vous apporte le parfum des védas et des *upanishads*. C'est donc une certaine responsabilité de toucher ces mots et d'en parler. En tant que personne qui a étudié les upanishads et la gîta, ainsi que les systèmes philosophiques, étant toujours étudiante de ces enseignements, je les partage avec vous en tant qu'amie et non en tant qu'autorité.

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

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

Les êtres humains sont des créatures multi dimensionnelles. Il y a la dimension biologique qui est partagée avec les espèces non humaines habitant la planète ; puis il y a la dimension psychologique qui a été développée par la race humaine à travers les processus de civilisation et de culture. Enfin il y a la dimension trans-psychologique de l'amour, la liberté, la paix qui n'a jamais été conditionnée et qui défie tout conditionnement.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

S'occuper du domaine psychologique permet de ne pas créer de nouveaux désirs chaque jour. Les besoins biologiques sont limités mais les désirs psychologiques peuvent être sans fin,

innombrables et sans limites. L'étudiant en yoga est donc très attentif à ce que son esprit ne crée pas de nouveaux désirs et étende ainsi la sphère du désir. Voyez bien cela.

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

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

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

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

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

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

Le mot *kama* désigne l'énergie du désir. Dans les derniers vers du cinquième chapitre, nous trouvons cela. Le yogi voyant l'émergence de cet élan de *kama*, du désir, la perception nette de cette émergence arrête l'émergence. La pulsion ne devient pas effective car elle a été perçue dès le commencement.

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

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

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

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

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

Un yogi a lui aussi nourriture, vêtement, endroit pour vivre, musique, langage, parole, tout. Mais quand le mouvement intérieur, dans la personne est rendu indépendant, alors que l'un est impliqué, attaché, avec ses préférences et ses refus, inhibé, déséquilibré, l'autre a une équanimité

spontanée qui se maintient à travers le mouvement des relations, à travers naissance et mort, à travers aussi les événements tels que les souffrances physiques ou l'angoisse.

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

Vous savez la spiritualité est la fin de la souffrance psychologique. Si la souffrance psychologique ne s'arrête pas quoique vous ayez fait : mantra yoga, tantra yoga, hatha yoga, quoique ce soit, cela n'a aucune valeur. La vraie spiritualité c'est la fin de la souffrance psychologique. La douleur physique ne peut être évitée, cela fait partie du jeu, cela fait partie de la vie biologique.

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

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

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

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

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

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

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

Belle façon de traiter la question ! Encore un vers.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Le savoir peut se réduire à la mémoire, mais la compréhension devient la substance de votre être, vous ne pouvez alors jamais être privé de votre compréhension. Quand la compréhension prend

place, alors le parfum de cette compréhension est l'énergie de conscience, exactement comme une fleur, une rose, un lotus ont leur parfum. Vous pouvez faire des fleurs en papier et les pulvériser avec du parfum, elles n'auront toujours pas de vie. L'énergie de conscience est comme le parfum d'une fleur, la fraîcheur de l'eau ou du vide de l'espace, comme la pureté de la pluie. La conscience ne peut être conditionnée, on ne peut la qualifier ni la modifier.

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

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

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

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

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

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

Nous permettons au corps d'arrêter ses mouvements, nous permettons au mental et aux pensées de devenir inactifs, ainsi nous devenons le vide qui était contenu en nous. Les pensées ne bougent pas, les idées non plus, les sons ne bougent plus, il n'y a plus de pression sur le système nerveux, aucune tension, rien. C'est réellement une relaxation. Le silence est relaxation totale. Parce que le corps et le mental sont inadaptés à contacter la réalité, nous leur permettons d'aller dans la non-action.

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

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

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

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

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

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

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

Vous pouvez ne pas être familiarisés avec les langues indiennes et les chants dévotionnels mais les jeunes femmes des familles de bergers de Mathura, où Krishna vécut, avaient l'habitude de dire qu'il ne leur était pas nécessaire de s'asseoir et de fermer les yeux, qu'il ne leur était pas nécessaire de quitter leurs responsabilités domestiques et de courir vers Krishna lorsqu'il jouait de la flûte sur les rives de la rivière Jamuna, il leur suffisait d'être ici, les yeux ouverts, pour le voir, car elles l'avaient reçu dans leur conscience.

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

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

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

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

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

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

Krishna dit au chapitre 5, verset 25 :

« Minimise le contact avec le monde extérieur, matériel et psychologique, en restreignant le contact avec l'extérieur. Equilibre et calme le regard que tu as par tes yeux en te concentrant sur le point entre tes sourcils… ».

Premièrement, refreinez le contact avec le monde extérieur, deuxièmement, calmez la vue et se concentrer sur le point entre les sourcils. Troisièmement, équilibrez et harmonisez le mouvement de l'inspire et de l'expire et ainsi l'étudiant en yoga entre en méditation et croît dans un état de renonciation (*sannyasa*).

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

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

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

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

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

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

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

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 bénéfice 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 ajouter 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 milles 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 pendant 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 demie mais c'est trop long dans le monde moderne. Les gens peuvent difficilement disposer de deux heures et demie 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'attirance 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 concentrées 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 retenez 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 abstenu, 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 avions 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 visitez 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 personnes, 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 3ème, 4ème et 5ème chapitres, Krishna a mentionné cela. Et la cavité, quelle que soit la cavité que vous choisissez 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'advaïta* ou non-dualité, Ramanuja sur la non-dualité qualifiée etc. De la même manière, la Gîta a aussi été interprétée. 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 transcendantaux, mais qui est d'abord intéressé par la perception de la réalité, la sentir,

en être imprégné, être immergé en elle, celui qui veut s'établir en elle, celui qui est volontairement déterminé 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 6ème 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 développé 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 2ème, 6ème, 9ème, 12ème et 16ème chapitres, ces quatre ou cinq chapitres au lieu de dix-huit, ou s'il n'étudiait que le 6èmechapitre, 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 6ème chapitre est de la plus haute importance.

Dans la dernière partie du 6ème 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'intérieur 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 activée 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 11ème 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 11ème 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 6ème 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 attaché, 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 réimmergées.

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

CHAPITRE VII - YOGA DE LA CONNAISSANCE ET DE LA RÉALISATION

« Cette cause suprême, ou la graine, la source, hors de laquelle émergent les huit manifestations, constitue mon deuxième aspect, ma nature inférieure. L'intelligence à partir de laquelle les huit expressions se manifestent est ma nature la plus haute. » (vers 4, chapitre 7).

Nous avons là une description de la nature la plus haute et de la nature inférieure : « Le Cosmos entier est composé des deux aspects de mon être : l'intelligence, qui est ma nature la plus haute, et l'expression octuple, qui est ma nature inférieure. »

Avant de continuer, soyons très prudents avec le mot ego, le fait d'être un ego. Il s'agit du principe de cohésion ; il signifie le fait d'être une entité, le fait d'être une identité. Tous les éléments, l'espace, l'air, le feu etc. ne pourraient pas être ensemble, s'il n'y avait pas ce sens de cohésion assurant leur union. Le fait d'être un ego, l'*ahamkara*, n'est pas la fierté, la vanité, la nature égoïste que nous comprenons par ce mot dans notre langage quotidien. C'est un terme scientifique, qui est utilisé dans la *Gîta* et aussi dans les *Upanishads* et les *Vedas*. Il exprime la cohésion qui, dans la manifestation octuple, assure l'union de choses.

Regardez ce que les physiciens nous disent aujourd'hui. Ils disent que la planète est un être, il y a de l'être dans chaque phénomène, il n'y a rien comme de la matière inanimée. Tout est danse d'énergies. Si vous lisez le *Tao de la Physique*, ou *la Danse de Shiva* de Capra, ou *l'ordre implicite et explicite de l'univers* par David Böhm, ou d'autres scientifiques, vous verrez exprimé que la raison fondamentale de l'existence, au-delà du néant, du vide, semble être intelligent. Ils l'appellent l'intelligence suprême.

L'intelligence suprême est contenue dans la terre, l'eau, le feu, l'air, dans le vide de l'espace, dans le son, dans l'énergie de la pensée, dans la raison. Même dans le sens de l'ego, le sens du « Je », l'intelligence est contenue là aussi. Cette « êtreté » de la Vie imprègne tout le Cosmos.

Vasudeva explique la double nature de la Vie Cosmique ; le grossier, qui est la *prakriti* octuple (le matériel à partir duquel l'univers est composé) et le subtil, appelé l'intelligence, présent dans chaque expression et en même temps les dépassant toutes. *Brahman* est cette intelligence transcendante, et les énergies manifestées dans ce que l'on appelle les expressions matérielles, sont l'individualisation de *Brahman*. *Atman* est l'intelligence individualisée et *Brahman* est l'intelligence suprême non individualisée.

Sartre parle de l'essence existentielle, cette essence, qui ne peut pas être séparée de l'existence. Descartes en a parlé aussi. Il est allé aussi loin que le processus de penser le permet : « Je pense, donc je suis ». Emmanuel Kant en a aussi parlé, mais Sartre est vraiment allé un pas plus loin, en s'y référant comme l'essence existentielle. Une nouvelle ligne de pensée, verticale et analytique, a commencé avec Sartre. C'est un point de rupture avec la philosophie matérialiste.

J'essaye de synthétiser la spiritualité et la science, parce que le vingt et unième siècle va être le siècle de la synthèse des deux. Finis sont les jours des mythologies et des religions institutionnalisées. Une religion globale des rapports humains, des valeurs humaines, une religion d'amour et de compassion envers tous, et le partage de la terre et de ses ressources comme entre les membres d'une famille, va prendre place.

Nous allons très vite vers une conscience Cosmique, une conscience globale et une famille du monde, et peut-être un gouvernement du monde, dans ce contexte que nous avons créé avec l'aide de la science et de la technologie, où le temps et l'espace se rétrécissent sans cesse. Aucun problème humain ne sera jamais résolu d'une autre façon.

Qu'est-ce que cette explication implique pour vous et moi ? Elle implique qu'il n'y a aucune division entre la vie spirituelle et la vie matérielle, il n'y a aucune séparation. Comme la réalité est indivisible, la Vie aussi est indivisible, non fragmentée. L'acte de vivre doit se réaliser en ayant

conscience que la Vie ne peut pas être divisée, ne peut pas être fragmentée. Mais avant que nous passions à cette conclusion finale, qu'est-ce qui est impliqué dans cela, *Vasudeva* dit : « Arjuna, je partage avec toi ce secret : parmi des milliers de personnes, à peine une tourne son visage du savoir vers l'étude. »

Le mot *siddhi* a été utilisé dans le texte, mais il a souvent été employé improprement et trahi. Ce qui est devenu une partie de votre substance est *siddhi* ; ce qui a été assimilé et qui est devenu la substance de votre être psychophysique, cela est *siddhi*. Et ce ne sont pas seulement des pouvoirs occultes ou transcendantaux, comme l'ont indiqué les *Tantra* et les *Mantra Yogas*. Ici, seulement un, parmi des milliers, s'efforce de pour convertir la connaissance en compréhension, cela signifie que le reste lutte aussi, les uns par le yoga, les autres par des découvertes personnelles, ou par d'autres voies encore, mais qu'ils s'arrêtent à mi-chemin. Leurs études et leurs découvertes sont bloquées, entravées. Ils commencent à lutter, mais ils ne parviennent pas à leur destination, leur pèlerinage est arrêté, soit par leurs faiblesses, soit par l'ambition.

Nous avons vu qu'Arjuna craignait cette obstruction. Donc, il a demandé à *Vasudeva* : « qu'arrivera-t-il à un étudiant en yoga, s'il échoue et que son corps périt ? » *Vasudeva* a en mémoire cette question quand il dit que, parmi des milliers, seulement un tourne son visage de l'activité absorbante de savoir, de rassembler, de mémoriser, vers l'apprentissage et la découverte, étape par étape.

Vous devez fournir un effort pour observer, puis vous mettre en accord avec la vérité que vous avez observée, faire un effort pour vivre la vérité dans la vie quotidienne ; vient ce que peut, quel qu'en soit le prix. Alors seulement *jnana* (la connaissance) est convertie dans *vijnana* (la compréhension spirituelle et la conscience de la vérité la plus haute). Si on ne vérifie pas par la découverte personnelle, on ne peut pas comprendre et saisir l'essence de la réalité. Le sixième chapitre se termine en avertissant Arjuna pour qu'il ne s'arrête pas à mi-chemin. Ne renonce pas, sois celui qui, parmi des milliers, parvient à la compréhension vérifiée de l'essence existentielle, de la nature de la réalité suprême.

Krishna est un ami cher, pas seulement un enseignant. Il insiste : « Je suis le nectar dans l'eau, regarde la réalité suprême, cette intelligence, s'est exprimée dans l'eau, dans la vitalité de l'eau. Je suis la lumière et l'éclat dans la lune et le soleil. »

D'où le soleil et la lune tireraient-ils leur lumière et leur éclat, s'ils étaient seulement de la chaleur ? Parce que la Vie est lumière. La réalité suprême, l'intelligence suprême, est lumière et son, les deux. C'est le point où la physique en est aujourd'hui. Les deux éléments primordiaux de la création sont le son et la lumière ; ce sont des énergies convertibles.

Vasudeva dit : « l'énergie du son contenue dans le vide de l'espace est la preuve que mon intelligence existe dans le vide de l'espace, ma vitalité existe là. Beaucoup de saveurs, de parfums, de nectars sont contenus dans la terre. D'où sont-ils venus, Arjuna ? Je suis la réalité suprême dans toutes ces choses : les saveurs, les jus, le nectar dans les céréales, dans les légumes, les fruits, dans une goutte d'eau, tout ceci est la preuve de mon existence.

C'est la preuve de l'existence de l'intelligence suprême, de *Brahman*, existant dans la terre, dans l'eau, brillant dans le soleil et la lune, de *Brahman*, parlant par l'énergie du son des cieux, du vide de l'espace. Il continue : « l'apparition de la syllabe *OM*, des énergies dynamiques potentielles contenues dans ce son holistique autogénéré, n'est le produit d'aucune friction. C'est le contenu spontané de la Vie Cosmique. »

Krishna dit que dans la syllabe *OM* vous trouverez l'énergie du tout. Dans l'eau vous trouverez la vitalité de *Brahman*, la Vie éternelle. Il continue à expliquer de façons diverses, dans un certain nombre de vers, que l'existence c'est l'immanence de l'énergie transcendante, l'immanence de l'intelligence dans ce qu'on appelle les objets matériels ; il continue à prouver que la matière et *Brahman,* ne peuvent pas être séparés. Après tout, la *Gîta* est l'essence du *Vedanta*, la philosophie de la non-dualité, la philosophie de l'advaïta (pas deux). Krishna montre comment la

source de la création pénètre la création. Il utilise une expression très intéressante : « La réalité est la cause sans cause, la graine, la source de la création d'où des millions d'univers sont nés et où ils ont disparu. Et cependant, la graine, la cause de cette cause suprême, la source de cette source éternelle suprême, n'en est pas du tout affectée. »

La graine reste la graine, bien qu'elle devienne un arbre, dit *Vasudeva*. La graine d'un arbre banyan se développe en arbre et rend des centaines de graines. Donc la graine est devenue l'arbre, sans endommager, sans mutiler sa nature de graine. Donc rien n'est diminué ou endommagé, bien que les univers émergent de *Brahman*. Il y a ce mantra : *Purnam adah purnam idam ; purnat purnam udacyate ; purnasya purnam adaya ; purnam evavasisyate.*

Traduction : « Le tout (*Brahman*) est tout ce qui est invisible ; le tout (*Brahman*) est tout ce qui est visible. Le tout est né du tout. Quand le tout (les univers) est absorbé dans le tout (*Brahman*), le tout reste seul. »

La réalité suprême n'est privée en rien de son essence et de ses qualités, quoique des millions d'univers en soient nés et peuvent en naître dans l'avenir. Vous ne pouvez pas diviser la réalité en création et créateur. La cause devient l'effet, sans perdre sa nature de cause. C'est le secret de la philosophie de l'*advaïta* (pas deux), de la non-dualité.

Krishna commence par le *Samkhya*, la philosophie qui postule deux réalités, l'esprit et la matière. Il décrit le yoga, il décrit le *karma*, l'action, alors il parle d'auto-éducation de découverte, d'observation etc. et il mène Arjuna vers l'*advaïta*, la non-dualité, cette réalité comme cause sans cause impérissable, qui devient la création. Nous devons comprendre ce point.

Nous devons comprendre la différence entre la divine réalité suprême auto générée, dont parle la *Gîta,* et les dieux, les déesses qui sont actuellement répandus en Inde. Pour la réalité suprême, le secret de la création est que le créateur et la création c'est la même chose. La Source est devenue le Cosmos.

L'omnipénétrante, l'omniprésente réalité sans forme, est quelque chose dont les gens ordinaires, comme vous et moi, ne peuvent pas être conscients. Il est difficile d'être conscient et de corréler chaque souffle de notre être, chaque acte de notre être, à cette énergie. Cela devient très difficile. Ainsi l'invisible, l'intangible, l'innommable, la réalité immesurable, inconnaissable devient un concept pour la plupart des personnes. Le génie indien a trouvé une voie, dans la physique de la conscience, pour aider les masses, en habillant ce concept d'énergie masculine et féminine, celles contenues dans le Cosmos, dans les formes humaines des dieux et des déesses.

Il y a une science pour préparer ces images et ces statues pour l'adoration. Excusez-moi de prendre une référence personnelle. Dans mes jeunes années, quand j'étudiais encore au lycée, j'ai été à Calcutta et à d'autres endroits, et là, j'ai eu l'occasion d'étudier l'art de faire des images irréprochables des dieux et des déesses avec de l'argile, du métal, du marbre, etc. Une science très intéressante. Des gens dans le Kerala, à l'Est du Bengale et dans d'autres endroits du Népal et du Tibet, s'étaient spécialisés dans cet art et cette science. C'est non seulement un jeu sentimental, émotionnel, pour faire une idole de métal ou de pierre et ensuite la prendre à la maison, mais vous vous projetez aussi, avec l'aide de *mantras* et de *pranas*, dans cette idole que vous avez faite. À moins que l'idole ne soit baignée avec ces *mantras*, elle ne devient pas digne de foi. C'est une vraie science.

C'est pourquoi, je dis que le génie indien a trouvé une façon d'aider les gens, de l'enfance à la vieillesse, en leurs donnant un symbole. Comme vous avez la science du symbole dans la psychologie occidentale, nous avons une science du symbole en Inde. Si vous ne pouvez pas vous sentir en relation avec l'invisible, l'intangible, la toute pénétrante divinité omnisciente, omniprésente, toute-puissante, ayez une idole dans votre maison. Baignez-la comme vous vous baignez, habillez-la comme vous habillez votre corps. Mettez-lui de l'onguent comme vous mettez de l'onguent sur votre corps. Vous n'aimez pas vivre dans l'obscurité, mettez-lui une lumière et de l'encens. Ainsi le divin est devenu un compagnon pour la personne commune vivant ici. Les dieux

et les déesses furent non seulement mythologiques, ils furent une stratégie d'amour et de compassion.

Tout le monde ne peut pas comprendre les *Vedas* et les *Upanishads*. Le Sanscrit védique est très difficile, tout le monde ne peut pas l'étudier. Pour permettre à la personne commune de rester unie à cette réalité, le monde des dieux et des déesses, avec des temples magnifiques comme lieux de résidence, a été consacré à cette réalité. Et les citoyens allant là, au moins une fois par jour, ont contribué au maintien de cela, par le *Bhakti Yoga*, le yoga de la dévotion. Maintenant tout s'est détérioré, tout est déformé, tout est employé improprement, et la religion est devenue une affaire commerciale.

Dans le *Bhakti Yoga*, auquel le douzième chapitre est consacré, *Vasudeva* ne se réfère pas aux dieux et aux déesses, il ne se réfère pas à ce monde de symboles, il ne se réfère pas au monde de concepts et d'idéation, pas même à celui des paroles. Il se réfère à cette suprême intelligence transcendante, omni pénétrante. Dans un vers, *Vasudeva* dit : « Dans tout ce qui existe et se déplace dans le monde, dans tout ce qui vit et se déplace en chaque expression, je demeure autant comme la source que comme la manifestation. Je suis là comme la source, sous forme d'intelligence. Il n'y a aucune expression, dans le Cosmos, qui n'ait d'intelligence. Ainsi, je pénètre toute ma création, tant comme la source, la graine d'intelligence, que comme la manifestation. »

Reliez cela, s'il vous plaît, à une autre expression de *Vasudeva* : « Dans le cœur de chaque être humain demeure le Seigneur suprême. » Pas dans le sens d'une idole ou d'une image, mais comme le divin. Ainsi ici, dans le septième chapitre, nous pouvons apprendre à distinguer le *Bhakti Yoga* (le yoga de la dévotion) qui est le lieu d'une expression mentale et affective, la dimension symbolique, du *Jnana Yoga*, qui est le lieu de l'idéation et de la conceptualisation, et distinguer ces deux yogas du *Vijnana Yoga*, le yoga de la connaissance suprême, qui donne le secret de la création, tout autant transcendante qu'immanente, l'intelligence autant immanente que transcendante. L'intelligence suprême, demeurant dans chaque être humain, comme *Atman*, *Paramatman* ou *Brahman*, est une dans son essence, une dans sa qualité.

« Ce *Mahatma*, cet être illuminé, qui peut voir avec sa sensibilité que *Vasudeva*, le suprême, demeure dans tout, est vraiment précieux. Dans un chien ou un savant, la même réalité suprême demeure. »

Ce qui est mentionné ici, c'est la divinité, s'il vous plaît voyez-le bien. Le Cosmos autogénéré n'est pas un monde produit par l'homme. Les sociétés sont fabriquées par l'homme, la science et la technologie sont fabriquées par l'homme, les guerres sont fabriquées par l'homme, mais le Cosmos est une réalité autoproduite, autosupportée, autorégulée, auto harmonisée.

Le *Brahma Vidya* et le *yoga shastra* (la connaissance de la réalité transcendante et la pratique du yoga) aident le chercheur à harmoniser ses énergies avec les énergies Cosmiques. L'harmonisation des énergies est le secret du yoga. Et l'*Ayurveda*, qui est la science d'harmoniser les énergies psychophysiques, est le secret de la santé. La spiritualité est la science d'harmoniser les énergies individuelles et cosmiques, on découvre l'harmonie et l'on vit de telle façon, que l'harmonie n'est pas violée, que l'ordre de la Vie Cosmique n'est pas détruit.

Ainsi d'abord *jnana*, connaissance, ensuite *vijnana*, compréhension de la réalité suprême, et puis *Purusha* et *Prakriti*, la cause de la création et la création comme inséparables. Nous regardons brièvement les points essentiels. Ce langage d'immanence et de transcendance de la réalité, l'inséparabilité de la matière et de l'esprit, la nature entrelacée du manifesté et du non manifesté, la totalité contenue dans la vacuité de l'espace, est quelque chose d'indescriptible. Qu'il soit possible de le verbaliser et de le décrire, même en de tels termes, montrent la merveille du génie humain. Chaque fois que j'étudie la *Gîta*, moi qui l'ai étudiée au moins pendant cinquante ans de ma vie, chaque fois que vous la touchez, nous trouvons une nouvelle nuance, un nouveau rayon de lumière émanant des mots.

Regardons le onzième vers du chapitre sept. Chaque vers révèle la majesté de la perception Védique de la Vie et chaque mot, dans les sept cents vers de la Bhagavad Gîta, est comme une pierre précieuse qui brille de l'éclat de la pureté primitive et de la réalité suprême.

Ici, le mot *bala* doit être particulièrement pris en compte. Il ne peut pas être traduit en anglais par le mot pouvoir ou force. Pour le pouvoir et la force il y a un autre terme en Sanscrit, c'est *shakti*. *Bala* fait référence à l'énergie à la fois du corps physique et de la structure psychologique. Ainsi, l'énergie vibrant dans une personne vivante ou une créature vivante est une manifestation de la présence de Brahman dans cette créature. Mais de quelle énergie s'agit-il ?

Les qualités apparaissent dans la deuxième partie du vers, à savoir, cette énergie n'est pas attachée à l'objet ou à l'individu, elle n'est pas externe à la personne, ni attachée à la connaissance que celle-ci a d'elle. Si une personne prend conscience tout le temps qu'il y a cette énergie en elle, alors arrive le désir de l'utiliser pour satisfaire ses attractions et répulsions, ses ambitions et son besoin de comparaison.

Ici, *bala* est l'énergie pure non concentrée, libre de n'importe quel objet externe ou de n'importe quel individu. Elle est aussi libre de toute conscience obsédante de sa propre présence. Vasudeva dit que la divinité se reflète dans cette énergie. *Bala* est une expression très dangereuse, qui a été employée improprement et mésinterprétée par pratiquement toutes les écoles modernes d'enseignement spirituel en Inde et peut-être ailleurs.

Regardons maintenant le mot *dharma*. Ici le mot *dharma* n'indique pas un code de conduite institutionnalisé. C'est le principe de cohésion, qui aide l'intelligence Cosmique à maintenir l'ordre et l'harmonie présents dans le Cosmos, en maintenant l'harmonie et l'ordre dans la communauté ou la société, là où les gens vivent ensemble. Vivre ensemble ou partager la Vie serait impossible, si un principe de cohésion ou un sentiment collectif n'existait pas psychologiquement parmi ses membres ; dans leurs perspectives, dans leurs approches, dans leurs attitudes.

Ici, la divinité est le principe de cohésion, elle s'exprime par le désir. La première ligne se réfère à l'énergie, *bala*. On la définit plus spécifiquement en l'appelant l'énergie du désir, *kama*. *Kama* est l'énergie pure du désir. Généralement, elle est comprise comme l'impulsion sexuelle, mais il me semble, que nous rétrécissons le contenu de ce mot en l'appliquant exclusivement à la relation sexuelle. Toute la sacralité, toute la sainteté de l'énergie de désir, *kama*, est polluée, amputée en la rétrécissant aux instincts sexuels, aux pulsions ou aux jeux sexuels.

Regardons cette énergie, *kama*, en y consacrant quelques minutes, parce que c'est un aspect important des enseignements de la *Gîta*. La *Gîta* ne prescrit pas que vous éteigniez l'énergie du désir en vous. S'il n'y avait aucune énergie de désir, il n'y aurait aucune chaleur dans la vie. Ce serait comme avoir du sang sans en avoir la chaleur, avoir toute la vitalité organique sans avoir la chaleur du désir.

Maintenant, cette énergie du désir est appelée le compagnon du divin. Vous pourriez avoir rencontré par hasard les mots *Shiva Shakti*. *Shiva* est toujours accompagné par *Shakti*, qui est l'aspect dynamique de la divinité qui crée, préserve et dissout les univers, (*Shiva* représente ici *Brahman*, l'aspect absolu transcendant).

Cette énergie de désir est un compagnon constant de la Vie. Chaque fois qu'il y a la Vie, il y a cette énergie. On doit en découvrir la nature. Regardez cette flamme du désir allumée dans votre cœur, sans la diriger vers quelque objet à l'extérieur de vous, ou sans la diriger vers quelque organe de votre corps. Regarder cette flamme du désir, sa chaleur s'étendant dans tout le corps, observer sa croissance, c'est passionnant. Les gens ne peuvent pas supporter la perception pure de cette énergie du *kama*. Ils ne peuvent pas percevoir le fait de désirer, sans l'accepter ou le rejeter, sans le condamner, le critiquer, ou en être la victime. Dès que cette énergie du désir apparaît dans le corps, dans la période de puberté, au moment où l'enfant atteint l'âge de douze ou treize ans le désir est activé. Il y a alors un changement métabolique dans le corps et des énergies diverses commencent à être activées, parmi ces énergies il y a le désir. Et la personne ne sait pas vers où le diriger.

L'éducation serait supposée fournir la direction. On pourrait attendre que la civilisation et la culture aide l'être humain en croissance à diriger cette énergie vers le principe de cohésion, vers le principe d'harmonie et d'ordre dans ses rapports humains, dans son rapport à la nature, dans son rapport avec son propre corps, avec tous les organes du corps, les regardant, les observant sainement, proprement, sans exagérer ni minimiser l'importance morale tout cela. Or cela n'est pas fait.

Ici Krishna parle à Arjuna de cette énergie, spécialement parce que, à la fin du premier chapitre, Arjuna avait laissé tomber son arc et ses flèches et avait dit qu'il ne se battrait pas. Il voulait se retirer dans la forêt, il voulait abandonner son droit au trône, il voulait renoncer à tout. Il était submergé par des sentiments négatifs face à la Vie, comme s'il avait perdu tout désir de vivre.

Il disait : « cela m'est égal qu'ils me tuent, les *Kauravas* peuvent tous nous tuer, cela m'est égal ». Il y a là une sorte de désir de mort, que Freud a parfaitement défini dans l'analyse de la psychologie humaine, le désir de mort inconscient menant vers les dépressions, la complaisance dans la dépression, la provocation intentionnelle de la dépression, le désir de suicide et toutes sortes de sentiments négatifs tenaient Arjuna.

Le déséquilibre et la névrose sont des maladies de la société moderne. J'en parle parce que les deux lignes de ce vers sont très significatives, exposant ainsi la psychologie yogique. L'énergie de désir est en elle-même sacrée. Ne considérez pas cette énergie, *kama*, comme coupable. Elle n'est ni peccamineuse, ni coupable. Si elle est orientée vers le sexe, alors regardez l'impulsion sexuelle à la lumière de votre vie entière, dans la Vie de la société. Aimer sans violer l'harmonie, la santé et l'ordre de la société, cela n'est pas contradictoire avec le principe de cohésion. En fait Krishna utilise ces mots : « c'est le désir qui contribue au principe de cohésion, il s'exprime dans la vie sociale, dans le rapport à la nature, à votre propre corps et à votre propre esprit, ce désir est *dharma*, c'est une partie nécessaire de la Vie ».

La manifestation Cosmique tout entière est une interaction d'énergies masculine et féminine et en découvrir le secret là, dans nos propres vies, en essayant de garder l'harmonie dans les vies des membres de la société, est un grand défi auquel nous devons faire face.

La suppression ou la répression de *kama*, le déni, le rejet de cela, au nom du célibat ou de la renonciation, ont mené à l'hypocrisie et à la culpabilité. A l'opposé, encourager cette pulsion et cet instinct, la diviniser, développer un culte du plaisir sensuel, utiliser cette énergie de base du désir ainsi que l'énergie contenue dans les organes sexuels, pour le but limité du plaisir passager, pour échapper à l'ennui, pour compenser la frustration, pour oublier ses échecs etc. est une violation du *dharma*.

Ni le culte de la suppression, ni le culte de la complaisance ne sont mentionnés dans la *Gîta*, mais le culte de l'harmonie et de l'ordre, d'une cohésion saine pour partager la Vie. Cette tendance passe à travers tous les chapitres. Nous avions regardé le sixième chapitre, le yoga de la retenue et de la modération, puis nous avons continué avec le yoga de la connaissance vérifiée par l'expérimentation. Et maintenant nous sommes arrivés au septième chapitre. Le *Vedas*, les *Upanishads*, la *Gîta*, ne sont pas contre l'expression du désir, pourvu qu'il ne viole pas l'harmonie.

Continuons. Comment cette énergie de désir viole le *dharma* et égare les gens, ou les induit en erreur, c'est expliqué dans le vers suivant. Dans ce vers il est fait référence à *sattva*, *rajas* et *tamas*. Ici *sattva*, *rajas* et *tamas* sont appelés les *gunas*, les attributs. Mais il y a une différence entre un attribut et une qualité, quoique dans la langue commune ils soient utilisés comme synonymes. Philosophiquement parlant, il y a un monde entre l'attribut et la qualité.

Quand de *Brahman*, du non manifesté, du Tout organique de *Brahman*, est apparu *akasha* (l'espace) et ensuite *vayu* (l'air), puis agni (le feu), puis l'eau et la terre, quand le contenu de *Brahman*, la vitalité de *Brahman*, l'intelligence de *Brahman*, se manifestèrent progressivement par l'apparition de ces éléments, le mouvement de la manifestation produsit alors trois attributs : *sattva*, *rajas* et *tamas*. C'est un mouvement à partir du rien. Alors tout devint visible, tangible. Le non

individualisé se manifesta dans l'individualisation.

Il y a un beau mot en Sanscrit : *bhava*. Il y a aussi le mot *bhavana*, un ressenti, un sentiment qui est un flash momentané. *Bhava* est l'attribut qui a de la durée. Il peut même durer toute une vie. *Sattva*, *rajas*, *tamas*, ces trois bhavas, ces attributs, apparaissent, produits par la friction inhérente au mouvement.

Sattva a un éclat de propreté transparente, un éclat de brillance, d'intelligence. L'intelligence se reflète en effet, dans l'éclat de *sattva guna*. Le *raja guna* est l'activité, le mouvement dans toute sa splendeur. Et la splendeur de la stabilité est *tamo guna*. Quand *tamo guna* se détériore, cela devient de l'inertie. Mais s'il n'est pas déformé, si ce n'est pas *tamo guna* obsédant, s'il n'est pas altéré, alors c'est le principe de stabilité. *Raja guna* est le principe de mouvement. Et *sattva guna* le principe de l'éclat ou, disons, de la brillance, de la grande intelligence.

Quand, du non manifesté, la vie individualisée apparaît, nous limitant à la vie humaine, alors *sattva*, *rajas* et *tamas* brillent dans la personnalité et le comportement des gens. *Vasudeva* explique alors à Arjuna pourquoi les gens s'égarent. Au lieu de concentrer leur énergie sur la réalité suprême, même après avoir su que de cette réalité suprême vient le tout du Cosmos, ils s'égarent, ils s'éparpillent et leurs énergies sont dispersées dans beaucoup de directions. *Sattva*, *rajas* et *tamas*, ces trois attributs, se reflètent dans leur comportement. Les gens commencent à réagir.

Quand vous voyez *sattva guna*, vous êtes attirés par son éclat bienfaisant, par sa brillance, par sa fraîcheur paisible. Vous êtes attirés par la vitalité, le mouvement exprimé par *rajas*. De même avec *tamas*. Quand ils se reflètent dans le comportement, vous ne restez pas indifférents. *Vasudeva* dit que ces trois *gunas* créent l'illusion, la *maya*. La *maya* n'est pas quelque chose de faux, ce n'est pas irréel. C'est une illusion en ce sens que c'est une sorte d'écran qui vient entre vous et le réel, entre vous et la vérité.

Les gens sont occupés à obtenir ce qui les attire et à repousser ce qui leur déplait, ils s'impliquent beaucoup dans tout cela. Vous trouverez ces expressions non seulement dans le comportement humain, mais aussi dans les montagnes, les rivières, le feu, les fruits et les légumes. Il y a *sattva guna* dans les légumes et *tamo guna* dans les légumes ; il y a *raja guna* dans les fruits et les céréales, et cetera. Quoi que ce soit qui existe dans l'espace et le temps, ce qui a une forme et une substance, a des attributs. Tous en sont les expressions.

Ayant perçu la distinction entre le Tout et les expressions particulières individualisées, ayant perçu l'illimité et le limité, les gens restent malgré tout empêtrés dans cette apparition inévitable des trois *gunas* au sein de toute manifestation. Là se crée l'illusion, la *maya*, qui tient les gens prisonniers d'une naissance à un autre. Toutes leurs vies ils sont captivés par *sattva*, *rajas* et *tamas*, victime de l'un, obsédés par l'autre, la tête tournée par le troisième, ils courent ici et là. Ils forgent eux-mêmes l'illusion à partir de ces trois *gunas*, or derrière le monde prétendu matériel, il y a la réalité suprême. C'est cependant leur responsabilité de rester uni à cette réalité, et ceci à l'aide de la conscience.

Quelques vers sont consacrés à la description de l'apparition des trois *gunas*, à la fascination qu'elles exercent au point que le monde est trompé par elles. C'est pourquoi, après avoir acquis la connaissance de la nature de la réalité, les gens continuent toujours à chercher à tâtons et à lutter dans le monde des relations humaines, attirés ou repoussés par les *gunas*. C'est ce que reflète le comportement populaire. Parce que leur perception ne reste pas concentrée et ne se stabilise pas sur la réalité, ils ne se développent pas dans la dimension de la conscience.

Le voyage de la connaissance à la compréhension, de la conscience ordinaire à la conscience éveillée, semble être un long voyage. Ils voyagent avec beaucoup de mots, avant que la connaissance verbale ne devienne mûre et ne devienne une compréhension vérifiée. Tant que la compréhension n'est pas vérifiée, tant qu'elle n'est pas confirmée par l'interaction de la conscience et de la réalité (par l'observation il y a interaction et par l'interaction il y a compréhension), tant qu'il n'y a pas de réelle compréhension, il n'y a aucune énergie de conscience. Car comme il y a

l'énergie du désir, il y a aussi l'énergie de la conscience.

Un long voyage à travers la naissance et la mort, dans une vie ou dans beaucoup de vies, devient nécessaire. La connaissance verbale satisfait les gens au commencement. Ils estiment qu'elle leur donnera la possibilité d'atteindre la réalité, pensant que des simples mots peuvent causer la transformation. Etant émotionnellement emporté par *sattva guna*, ils ressentent comme si la transformation était au coin de la rue. Or elle ne vient pas, parce que l'interaction n'a pas eu lieu, l'interaction de la conscience avec la réalité, à travers l'acte d'observation de la vérité telle qu'elle est.

Le vers suivant dit qu'il y a quatre catégories de gens qui aspirent à connaître la réalité, à la percevoir et à y demeurer.

D'abord, il y a ceux qui sont affligés par les chocs des plaisirs et des douleurs, par les secousses des honneurs et des humiliations, des joies et des peines, par les échecs et les succès. Ces personnes en arrivent à être tellement brisées par ces chocs fréquents, elles se sentent si affligés qu'elles veulent se détourner de la vie matérielle et psychologique. Leur motivation pour se tourner vers la divinité est une motivation négative ; elles sont affligées. Elles veulent une certaine sécurité, un endroit où elles pourront se détendre.

Elles veulent une place où elles seraient acceptées comme elles sont, sans jugement, sans comparaison ni évaluation. De telles personnes sont si affligées qu'elles cherchent partout, essayant de trouver un chemin, une technique, une formule, pour être unie avec la divinité. C'est une motivation égocentrée, égocentrique, négative. Ce n'est pas une motivation basée sur le désir de comprendre ce qu'est la vérité.

Puis il y a ceux qui veulent découvrir la réalité par la connaissance verbale, qui veulent avoir des connaissances sur la réalité. Ils lisent des livres sur la vérité, la réalité, la divinité, la religion, la spiritualité, parcourant le globe, entendant des causeries, des discours. Ils discutent, rencontrent des personnes prétendument religieuses ou saintes. Ils font des changements dans leur alimentation, leur régime, dans ceci, dans cela. Ils sont obsédés par le savoir et les sensations qui accompagnent le savoir.

Après la personne affligée, puis le chercheur de connaissance il y a ensuite le chercheur de richesse. Le mot *artha* (la richesse) est significatif. Il ne se réfère pas seulement à l'argent ou à la monnaie ; il se réfère aussi, dans les *Upanishads*, à la vie économique. C'est difficile à traduire. Si vous avez de la terre, du bétail, des vêtements, de la nourriture, des enfants, tout cela est une certaine richesse. C'est peut-être ce qui donne un sens à votre vie, c'est *artha*. Ainsi quand vous vous mariez, vous avez un enfant, qui est la consommation de votre mariage. La vie prend un sens. Vous prenez les moyens d'avoir ce qu'il faut pour satisfaire les besoins de base de votre famille décemment, sans exploiter quiconque, tout cela est appelé *dhanam artham*. Comme il y a des chercheurs de connaissance, de connaissance verbale, il y a aussi des chercheurs de richesse, *artha*. La richesse est leur but.

Et enfin, vient le sage. Un sage est une personne, qui a dépassé la connaissance verbale, instinctivement, intuitivement. Il a vu la futilité des simples mots, leur signification ne le satisfait plus désormais. Il cherche ce qui le transcende, la signification qui dépasse le grossier, le verbal, qui dépasse les mots et leur signification lexicale. Il est intéressé seulement par la libération, rien d'autre.

Voici donc les quatre catégories de personnes qui se tournent vers la quête et l'exploration de la divinité, ou dans la langue de Krishna : « ceux qui se tournent vers moi ». Symboliquement ce sont les quatre catégories de dévots, de ceux qui consacrent leur vie.

« Quand une personne affligée se tourne vers moi avec dévotion, bien qu'elle soit centrée sur elle-même, égocentrée, ayant une recherche très exclusive et étroite, tout de même, je ne la rejette pas ni ne la condamne. »

En fait, l'Intelligence cosmique aide l'individu à soutenir son intérêt, pour qu'une fois le sentiment de détresse, la dépression et le sentiment de négativité dépassé, apparaisse son potentiel d'intelligence, lequel réside en tous. Ainsi, il n'est pas découragé ou rejeté par l'intelligence suprême, mais aidé à se sentir sécurisé, à se sentir accepté, avec l'espoir que la négativité sera un jour dépassée.

Un chercheur de connaissance est la bénédiction de la grâce du divin. Malgré toutes les connaissances acquises, une personne peut se sentir vide et superficielle ; c'est l'intelligence suprême, l'Intelligence cosmique, qui génère ce sentiment de vide intérieur, c'est une aide. La *Gîta* regarde ce beau fait d'une très étrange façon. À moins que le chercheur ne se sente vide, à moins qu'il ne ressente la vie comme superficielle (malgré l'acquisition de connaissances), il n'aura pas une envie suffisamment forte de pénétrer dans cette superficialité, de la rencontrer et d'aller au-delà.

L'Intelligence cosmique a ressenti une tendresse compatissante pour le premier chercheur, le deuxième est traité plutôt durement, en permettant à la personne d'être torturé par le vide et le manque de profondeur.

Avant de continuer, laissez-moi vous dire, que les *Vedas*, les *Upanishads* et la *Gîta* expliquent que les êtres humains ont une quadruple responsabilité. Une vie humaine est accomplie quand sont réalisés ces quatre aspects : *dharma*, *artha*, *kama* et *moksha* (le principe d'ordre et l'harmonie de la Vie, la sécurité économique, l'accomplissement des désirs légitimes et l'éclaircissement suprême : *moksha*). La Libération de toute identification, la dissipation de toute ignorance y compris de la conscience de l'ego, c'est la libération suprême, l'ultime *moksha*.

Ainsi *kama* (le désir) précède *moksha* (la libération). S'il y a un désir de richesse, si une personne estime que l'accomplissement de sa vie passe par la richesse, elle peut aussi concentrer ses énergies sur le divin en chantant des *mantras*, en accomplissant des actes de piété, en visitant des lieux saints, en faisant la charité, etc. Mais à moins que tout cela ne soit fait avec une forte envie de libération, le chercheur de richesse sera empêtré dans sa propre richesse et en souffrira. L'Intelligence cosmique aide le chercheur de richesse, en lui infligeant la douleur et la souffrance due à l'attachement : la crainte de perdre sa richesse, jusqu'à ce que la fascination de la richesse disparaisse de son cœur et qu'il se retourne vers *moksha*, la libération suprême.

Nous essayons de couvrir deux vers en un. Reste la dernière catégorie, celle du sage, qui a vu la dualité de la vie, la douleur et le plaisir, la fascination de l'honneur et la souffrance de l'humiliation, les larmes de la douleur et les sourires du plaisir. Il a vu tout cela et en a vu la répétition, c'est pourquoi il ne se sent pas du tout attaché à ce drame de la dualité. Il marche à travers les couloirs de la dualité, dans la majesté de la renonciation intérieure, mais son but est concentré seulement sur la réalité suprême de la Vie, sur le fond de l'existence.

Parmi ces quatre chercheurs, le *jnani*, le sage, qui est uni avec la réalité cosmique, uni avec *Brahman* par la conscience, est le plus proche du divin, de la divinité, dit *Vasudeva*. Cette personne vit dans la conscience de la divinité, ils sont inséparables. Où que la personne aille, quoi qu'elle fasse, la sainteté de *Brahman*, la réalité de la Vie, se reflète dans tous ses actes. Parce que la conscience est l'énergie qui le tient, il reste uni avec le divin. Bien qu'il soit dans le visible, le manifesté et le particulier, le contenu de sa conscience est universel, cosmique, par conséquent il représente le Cosmique, le divin.

« Mes *bhaktas* (mes fidèles) sont de quatre catégories, mais le *jnani*, le sage, est celui qui rend présent le divin dans la vie quotidienne ».

Ce que nous devons retenir et comprendre très clairement, c'est la définition de *bala* comme énergie, la définition de *kama* comme l'énergie du désir et aussi que l'énergie du désir est le *dharma*, le principe de cohésion, d'ordre et d'harmonie.

Le deuxième point dont nous devons nous rappeler c'est que le non manifesté ne peut se manifester qu'en produisant les trois *gunas*. Les trois *gunas* n'existent pas séparément par eux-

mêmes, mais ils sont produits par le mouvement de la manifestation. Quelque chose de très beau est ainsi mis en exergue.

Cependant nous devons nous rappeler l'illusion que ces trois *gunas*, ou attributs, causent au cerveau humain. Le cerveau humain est empêtré dans *sattva*, *rajas* et *tamas*, par l'engouement, l'obsession, la répulsion, la haine, etc.

Alors, comment peut-on définir les quatre catégories de fidèles. Les deux premières ont des motivations relatives, la troisième crée elle-même son malheur par l'accumulation de richesses. Et le quatrième est libre de tout cela, étant uni avec le divin par la conscience. C'était un point important.

J'essaie de relier notre étude de la *Gîta* avec la vie quotidienne. Car si l'étude ne nous aide pas et ne cause pas de changement qualitatif dans la nature de notre comportement et dans la nature de nos rapports avec les autres, alors, étudier la *Gîta,* le *Yoga Patanjali*, ou les *Upanishads*, est inutile.

La race humaine est au bord de l'autodestruction collective, de tant de façons elle se détruit elle-même physiquement et psychologiquement. Dans cette étude de la *Gîta*, je mets tout mon être, toute ma chair et mon sang, dans l'espoir que la race humaine verra qu'il est possible de faire d'autres choix, de vivre autrement, et cette alternative n'est pas pour le bénéfice de quelques-uns seulement, pas pour ceux qui vivent loin de la société et des douleurs de la vie. La spiritualité est pour vous et moi, qui sommes au milieu du vacarme de la vie humaine et des relations humaines. C'est la qualité de nos relations humaines qui doit passer par une transformation. Une nouvelle dynamique de nos relations humaines doit se faire jour.

Les gens sont empêtrés dans leurs activités, utilisant les trois *gunas* - *sattva*, *rajas*, *tamas* - pour des buts personnels. Ou bien leurs vies sont dépensées dans des réactions à ces trois *gunas* dans tous leurs rapports humains.

Sattva guna a une tranquillité qui donne à l'intellect les capacités nécessaires pour distinguer le vrai du faux. Beaucoup sont attirés par *sattva* mais passent leur vie à acquérir des connaissances, à les ruminer, à les contempler, se détournant ainsi du mouvement des relations humaines. Ils se trompent en prenant l'isolement provoqué par la connaissance verbale, isolement de la Vie et du vivant, pour du renoncement (*sannyasa*) et ils se privent ainsi eux-mêmes de l'interaction avec la Vie dans ses divers aspects.

Ceux qui sont fascinés par le mouvement, le mouvement de *rajas*, ils l'utilisent pour acquérir les choses matérielles, la richesse, le pouvoir. Ils se sentent satisfaits par la domination sur les autres, par leur mobilité et leur élégance, par la compétence que *raja guna* donne, la facilité avec laquelle ils peuvent se déplacer physiquement et psychologiquement. Ils peuvent s'engager pendant dix-huit heures par jour dans des activités diverses. Ainsi, c'est là qu'ils sont empêtrés. Alors ils commencent à se comparer avec les autres. L'ambition est la maladie dont souffrent les gens dominés par *rajas*. Ils restent agités au cours de toute leur vie.

Et ceux qui sont enclins à tamas, utilisent *tamo guna* de façon négative, c'est la capacité de suspendre le mouvement, la pensée, les réactions. Ils essayent très intelligemment d'éviter d'endosser des responsabilités, ils évitent chaque crise qui pourtant pourrait devenir une voie. Ainsi la négativité devient une arme. *Tamo guna*, l'inactivité, la passivité devient une arme pour éviter les responsabilités, éviter de rencontrer les défis de la vie. Et comme les gens attirés par la connaissance verbale se prélassent dans l'isolement que cette connaissance apporte, les gens qui sont attirés par *tamo guna* aiment la passivité et souvent prennent cela pour la qualité spirituelle du renoncement.

Il n'y a aucune renonciation dans *tamo guna*. La passivité et la négativité n'ont pas le dynamisme de la renonciation, pas plus que l'isolement. Le dynamisme de la renonciation austère ne peut respirer que dans le mouvement des relations humaines.

Nous avons vu comment le monde s'est trompé, comment la plupart d'entre nous se laissent tromper par la *maya*, ces trois *gunas*, qui sont produits par le processus de manifestation du non

manifesté. Elles n'ont pas vraiment d'existence séparée, sauf dans l'aspect limité de la manifestation de la vie, celle qui est dans l'espace et le temps, celle qui est faite d'énergie solidifiée. Dans cet aspect de la vie ces trois *gunas* sont générées et fonctionnent, mais elles n'ont aucune racine qui leurs soit propre.

Vous pouvez par hasard avoir rencontré le vers où *Vasudeva* dit : « Arjuna, vas au-delà des trois *gunas*, *sattva*, *rajas* et *tamas*, dépasse-les, en vivant dans ton corps physique, en étant témoin de ce qu'elles provoquent. Ne soit jamais impliqué ou attaché à aucun de ces *gunas* ».

Pourquoi les gens sont-ils si fascinés par les trois *gunas* ? Nous arrivons à la dernière partie du septième chapitre. Parce que leurs désirs sont orientés vers l'extérieur. Leurs désirs sont dirigés vers ce qui est à l'extérieur de leur corps, vers des objets, vers le monde, vers tout ce qui est passager et change à chaque instant. Et puis ils veulent gagner ces objets passagers matériels, ils veulent en tirer du plaisir. Ils veulent les posséder, ou au moins en jouir, ce qui leur donnera du plaisir, à plusieurs reprises.

Ce désir du plaisir psychologique, sensuel, ce désir de l'acquisition et de la possession, nuit à leur connaissance. Leur connaissance verbale est endommagée et mutilée par ce désir pour des objets de plaisir qui changent tout le temps, dans des circonstances qui changent tout le temps. Ils cherchent le plaisir, qui est une sensation passagère. Après tout, le plaisir est une sensation qui a une durée de vie très courte.

Ce n'est pas comme la joie qui, une fois produite, reste avec vous comme un parfum qui s'attarde. Le parfum s'attarde pendant des heures. La joie s'attardera avec vous peut-être jusqu'à votre dernier souffle.

Attirés par l'énergie de trois *gunas*, voulant les manipuler pour satisfaire leurs désirs, la plupart des gens ne pénètrent pas au-delà de la coquille des *gunas*. Les *gunas* sont la coquille extérieure. Indépendamment de la forme, que ce soit un animal, un oiseau, un arbre ou un être humain, il y aura *sattva*, *rajas* et *tamas*, dans des degrés divers pour chacun. Mais c'est seulement la croûte extérieure de l'être. Ce n'en est pas l'essence. Cela ressemble à la peau d'un fruit, pas à sa substance. Les trois *gunas* sont utiles pour satisfaire la sensation de plaisir. Les gens ne voient pas au-delà de la fascination qu'exercent *sattva*, *rajas* et *tamas*.

Mais cette fascination est issue de la source : *Brahman*. Ils oublient la source originale, la graine, la cause sans cause, qui est elle-même devenue l'effet. La graine qui est devenue le Cosmos gigantesque. Ils oublient cela et ils sont empêtrés.

Comme ils utilisent les *rajas sattva* et *tamas* pour satisfaire leur désir de plaisir, ils adorent aussi ces formes synthétiques, ces idoles qu'ils ont appelées dieux et déesses. Ils les adorent avec tous les rituels prescrits, avec une grande foi, pour accomplir leur désir d'argent, de travail, d'enfant, de succès, de pouvoir. Les *Mantras* qui utilisent l'énergie du son, les *tantras*, dans lesquels divers *chakras* sont utilisés, tout cela devient d'un grand secours pour ces gens. Ils sont occupés à adorer ces formes, ces idoles, les priant de leur donner ceci, de leur donner cela, de les protéger, et ainsi de suite.

Au lieu de pénétrer vers le cœur par les *gunas*, ils sont coincés à l'extérieur, dans ce qui est externe, dans la forme, dans les attributs. Et leurs vies sont dépensées dans une adoration de ce type. Ils le font avec une grande foi. Ils croient que grâce à la façon dont ils expriment leur foi, celle prescrite par les Ecritures saintes, ils obtiendront ce qu'ils veulent.

Vasudeva dit que c'est la qualité de leur foi, leur sincérité, la fermeté avec lequel ils pratiquent, c'est cette foi qui leur donne leur récompense. Mais eux estiment que ce sont les dieux ou les déesses qui le leur donnent.

« Ce n'est pas la vérité, Arjuna. C'est la foi qui produit le résultat. Et l'Intelligence cosmique les aide à obtenir cette récompense ». Ce n'est pas l'idole qui le fait. C'est l'interaction entre leur foi, la façon dont ils se tournent vers elle, et la réponse de l'intelligence Cosmique à cette qualité de foi.

« Je réponds à leur foi invincible ». Arrive ce qui peut, ils persévèrent dans leurs mantras, leur adoration, les pèlerinages, etc.

Pendant environ trois vers sont décrites ces attitudes de fermeté, de persévérance, d'intégrité et leur interaction avec l'énergie Cosmique. Vous avez entendu dire : « la foi déplace les montagnes ». Dans les *Vedas* et les *Upanishads* il y a un mantra qui dit : « la qualité, la texture de votre être est en rapport avec la profondeur, l'intensité de votre foi ». La foi est une alchimie, qui peut avoir des résultats inimaginables. Elle peut produire des merveilles. Alors pourquoi ne sont-ils pas libérés par cette foi ?

Parce qu'ils demandent des bénéfices, quelque chose de limité, ils demandent quelque chose qui est fini. Ils peuvent obtenir toute la richesse, tout le pouvoir, ils peuvent avoir des enfants, ils peuvent obtenir ce qu'ils demandent mais ce qu'ils demandent est fini.

Dans chaque être humain il y a l'infini, la divinité, l'*Atman*, l'éternité qui a fait du corps humain son domicile. Donc il y a une aspiration non verbalisée pour l'infini. En adorant le fini, en cherchant le plaisir du fini, il y a simultanément l'insatisfaction du fini et une aspiration pour se mêler à l'infini, pour être béni de l'éternel, de l'infini.

Même en ayant conscience de ses imperfections, en justifiant ces imperfections et ces distorsions, l'être humain garde une aspiration cachée pour la pureté, pour la perfection. Sachant parfaitement que le corps est mortel et va mourir, il a simultanément une aspiration pour l'immortalité. Il a un sentiment quelque part d'être immortel, éternel, infini.

Les humains obtiennent ce qu'ils ont demandé puisque l'Intelligence cosmique leur a répondu favorablement, mais les bénéfices sont bien limités. Et ils sont insatisfaits avec le fait que ces plaisirs et ces bénéfices ont une fin, qu'ils ne durent pas, qu'ils soient passagers. Même en recevant les résultats de cette adoration, de ce ritualisme, ayant suivi les modèles prescrits par leur religion, malgré tout, l'aspiration pour l'infini ne les quitte pas.

Aussi vient-il un temps où ils voient la futilité de tout cela et alors ils se tournent vers ce qui n'est pas éphémère. Ils commencent à mettre en doute ce qu'ils ont fait et leur insatisfaction du côté du divin, leur aspiration inassouvie, cela leur donne l'énergie de se pousser vers ce qui est au-delà du corps, au-delà du matériel, au-delà de la pensée, de l'esprit, du cerveau.

Vasudeva dit que la divinité est patiente, que la divinité est amour. L'Intelligence cosmique, qui a répondu à leur foi, est en effet consciente que, voyant la futilité de tout cela, leur intelligence les guidera vers le divin. Quand ils tournent ainsi leurs visages, même après avoir gagné ce qu'ils ont voulu dans le monde matériel et physique, la première chose qu'ils réalisent c'est la nature superficielle de la division de la réalité entre le sujet et l'objet.

Ils voient que la Vie est un tout et que l'ego est seulement un principe de cohésion, pour réunir le corps, le cerveau et l'esprit. Il n'a aucun autre rôle à jouer, il n'a aucune autre utilité dans la vie. Autrefois, ils avaient imaginé qu'il y avait vraiment un sujet, un ego et que le reste du monde était un objet pour cela. Maintenant, ils voient que l'ego n'est qu'une coquille, dans laquelle il y a la divinité de la Vie, *Brahman* résidant dans l'*Atman*. L'ego s'était pris pour l'*Atman*, il n'est que sa coquille.

Comme ils voient la futilité du plaisir, le caractère répétitif des bénéfices et des pertes, des humiliations et des honneurs, des plaisirs et de la douleur, ils prennent conscience de la réalité, ils prennent conscience que cette division est superficielle. En fait, « le moi », l'ego, ne pouvait jamais être totalement satisfait. Plus vous lui donnez, plus il exige. C'est seulement une coquille. Ce qui demande l'infini, l'éternité, l'immortalité, c'est le principe même de la divinité, *Brahman*, résidant dans le corps humain, dans la coquille de l'ego. À l'intérieur de l'ego se trouve l'*Atman*, qui est un rayon de *Brahman*.

On avait considéré l'ego comme l'essence, le mouvement de la pensée comme l'acte de vivre. Tout cela s'évanouit, dans le sens où toutes ces identifications tombent. Il n'y a plus d'implication

psychologique. L'ego est juste un instrument qui a son utilité. C'est la coquille et dans la coquille se trouve l'*Atman*, la divinité de la Vie.

Maintenant qu'est-ce que la divinité ? C'est ce qui est né de lui-même, qui est autonome, ce qui n'est pas construit par la main humaine ou manipulé par la pensée de l'homme. Donc la Vie est divine. La Vie est la divinité. En nous est la divinité. Il y a donc en nous un ardent désir pour *Brahman*, qui est la divinité cosmique. Ce désir ne semble jamais totalement satisfait, à moins d'être uni au divin par la conscience, vivant dans le limité, uni avec l'illimité. Quand vous prenez pleinement conscience de sa présence, cette conscience vous unit.

La tentation, l'attraction pour la division sujet/objet, pour le jeu des possessions, de la propriété, la tentation pour élargir, étendre le champ du moi et du mien, tout cela s'affaiblit. Cela ne doit pas être nié. La compréhension de la réalité cause une diminution de l'identification, une diminution de tous nos attachements et de notre participation à tout ce qui est factice, à tout ce qui n'est pas vrai. La tension de la dualité est partie. Maintenant, nous devons nous occuper de deux termes : *dvaïta*, la dualité, et *dvandva* qui est la tension subjective que l'on a imaginé entre les deux pôles de la dualité. Il n'est pas question de nier le fait que la personne qui est assise ici est Rosanna, elle a son corps physique, et la personne qui est assise là est Vimala, qui a elle aussi un corps physique. Il y a une dualité, la dualité des objets, des expressions de la Vie, la multiplicité. La floraison de l'unité dans le multiple est un fait qui ne peut pas être nié. En tant qu'être conscient de lui-même vous sentez la dualité, vous percevez la dualité, c'est un fait.

Mais alors on imagine une tension, c'est alors que *dvaïta* devient *dvandva*, c'est l'illusion d'une dichotomie, d'une opposition entre les deux. Alors les relations humaines deviennent des champs de bataille, à cause de cette crainte de l'autre, à cause de cette opposition illusoire.

« Ils sont libres de toutes les tensions de la dualité, quand ils perçoivent que dans la coquille de l'ego, dans chaque être humain, c'est *Brahman* lui-même qui est vivant ».

Nous sommes des individus, mais nous ne sommes pas des étrangers. S'il vous plaît voyez avec moi que l'individualisation ne signifie pas la fragmentation. Nous ne sommes pas des pièces de *Brahman*. Vous pouvez couper un gâteau en morceaux, vous pouvez couper un tissu en pièces, mais la divinité de la Vie, le *Para brahman*, le *Paramatman*, ne peut pas être fragmenté, la Vie ne peut pas être fragmentée. Donc nous ne sommes pas un fragment de *Brahman*, séparé ou isolé, nous en sommes organiquement la chair.

Il y a une interaction constante qui se poursuit entre nous et cela, jusqu'au moment où l'écran de nos propres désirs et de notre attachement aux objets est dissous. La *Sadhana*, l'auto-éducation, ne fait pas autre chose, que d'enlever cet écran, les illusions les plus ancrées.

Ceux qui ont dépassé la tension de la dualité, en vivant au milieu de leurs semblables, en agissant harmonieusement avec la nature, avec les gens et avec les besoins de leur corps et de leur esprit, sont complètement libres, libérés, émancipés de l'emprise des tensions, de la souffrance. Leur souffrance a pris fin. Ils sont émancipés, ceux dont la souffrance psychologique a complètement pris fin, inconditionnellement.

Qu'est-ce qui arrive à une personne émancipée ? Qu'est-ce qui arrive à sa perception et à ses réponses ? Tout est divin. C'est la consommation de la croissance psychique, la consommation de la maturité.

C'est parce qu'on n'atteint pas la maturité psychique que notre interaction avec l'Intelligence cosmique n'a pas lieu correctement. Elle est occultée, elle est arrêtée. Mais celui qui perçoit la divinité de la Vie, perçoit que tout ce qui est, chaque être, est la divinité, chaque être est divin. La caractéristique qui accompagne l'événement d'émancipation est cette transformation dans la perception et la transformation dans les réponses. Cette transformation dans les réponses est

clarifiée dans les deux ou trois derniers vers du chapitre sept. Mais d'abord, nous ferons référence à la perception.

Il existe des histoires, pas des histoires mythologiques, mais des histoires historiques, de vies de saints, de yogis et de personnes émancipées. Il y eut une tradition et peut-être existe-t-elle toujours, de pèlerins qui ont effectué un saint pèlerinage à pied. Ils marchaient, portant l'eau du Gange jusqu'à l'extrême sud, à *Rameshvaram*, et là ils exécutaient les ablutions dans un temple de Shiva. Puis ils prenaient l'eau de *Rameshvaram* et retournaient à *Kashi* où là ils exécutaient leurs ablutions à nouveau.

Il y avait parmi eux un sage appelé *Ekanas*. Ce sage portait de l'eau. De tels pèlerins marchent toujours en groupe, chantant des *bhajans*, faisant cuire leur repas quelque part sous un arbre. C'est leur façon de vivre. Ainsi, ce sage avait traversé la moitié de l'Inde et sur le côté de la route il vit un âne, qui avait très soif. Les autres pèlerins ont juste regardé l'âne et ont continué à marcher. Mais *Ekanas* s'est arrêté et a donné de l'eau du Gange à l'âne, et l'âne l'a bue, il en fut même très heureux. Mais ses compagnons, qui étaient plus rustres, lui dirent : « Tu as apporté cette eau sainte dans un but saint et maintenant tu l'as donnée à boire à un âne ! »

Ekanas a répondu : « Le Seigneur est venu ici, je n'ai pas à marcher davantage. Le Seigneur de *Rameshvara* est venu ici et il m'a demandé de l'eau. » C'était sa perception. Ce n'était pas une croyance. C'était un grand savant, il avait écrit beaucoup de commentaires des livres saints classiques. Il ne l'a pas fait sur une impulsion. Il a dit « Le Seigneur est venu de *Rameshvara* et a demandé de l'eau. » Qu'est-ce que cela signifie ?

Il perçut qu'un âne était une création de Brahman, autant que lui l'était. Pourquoi devrait-il emmener l'eau à un temple, à une idole ? S'il n'avait pas vu l'âne, c'eût été une question différente. Mais il l'a vu là, sur le bord de la route. L'adoration du Seigneur a été accomplie en satisfaisant le besoin de l'âne. Vous voyez, c'est là la perception de l'émancipé. La perception est transformée et cette transformation se reflète dans vos mouvements et vos relations du matin jusqu'au soir.

Maintenant, continuons. Que se passe-t-il dans la façon de répondre à la vie ? Celui qui a dépassé la tension de la dualité a dépassé la fascination du monde et des trois gunas. Alors qu'arrive-t-il ? Ce point est clarifié d'une façon très intéressante dans ce chapitre. Vous rappelez-vous que la Gita se référait à l'énergie ? Le Cosmos est un champ d'énergie et notre corps, comme un microcosme, est aussi un champ d'énergie. Il y a une interaction constante entre l'énergie cosmique et l'énergie individuelle particularisée. C'est ce dont nous avons parlé depuis le cinquième chapitre.

Maintenant toute la perspective du *karma* change, dit *Vasudeva*. Pour celui qui perçoit la vérité la plus haute, la perspective du *karma*, donc le style du *karma*, sa culture de l'action, change. C'est une culture alternative de la Vie. Observer et aider l'interaction entre l'individualisé et le non-individualisé, entre le particularisé et le tout, pour laisser l'interaction avoir lieu, c'est cela qui devient la nouvelle définition du *karma*.

Votre action implique la création d'une opportunité pour l'invisible. L'interaction des énergies non manifestées va pouvoir se manifester. Votre *karma* n'est pas votre *karma*, ce n'est pas l'expression de ce petit 'je', du moi, de l'ego. C'est un événement cosmique. Si vous prenez un repas, si vous vous baignez ou vous brossez les dents, si vous nettoyez à fond le plancher, si vous parlez à une personne, vous faites ce que vous faites sur le plan physique, psychologique ou au niveau trans-psychologique. Vous devenez un instrument dans la création d'une occasion pour la manifestation du non manifesté, dans l'interaction entre l'individu et la totalité, l'individu et le tout, le particulier et le tout. C'est votre *karma*.

Vous n'êtes plus conduit ou poussé par des désirs, des plaisirs passagers ou des bénéfices momentanés, ils ont disparu. Comme la qualité de perception change, l'attitude envers l'action

change. Cela passe par une transformation et le respect de l'interaction des énergies. La prise d'un repas est une expression du Samadhi, c'est l'interaction entre la compassion de la terre et l'appétit divin du corps humain. Ainsi quand vous prenez un repas, c'est un yajna, un sacrifice. Vos actions, vos réponses en vivant dans la société, la manifestation de l'interaction, votre *karma,* constituent un sacrifice au niveau physique.

Soudainement, très loin dans le passé, Vimala voit un flash de ce qu'elle avait vu à l'âge de cinq ans. Quand sa mère ou sa grand-mère allaient à la cuisine, elles mettaient un bout de bois dans le fourneau et je demandai alors pourquoi elles faisaient cela ? Elles dirent : « Le bois est Dieu, il fait cuire le repas pour nous ». Le feu aussi, était quelque chose de saint. Il y avait un sentiment que tout était sacré et tout était saint. Arroser les plantes, pincer les fleurs, faire cuire le repas, même baigner le corps, pour tout cela elles chantaient des mantras. Cette transformation dans la perception et la qualité de votre action donnent la saveur du sacré, la sainteté à votre vie entière.

Partout où vous vous déplacez, votre présence a le parfum du sacré, vos regards, vos mots ont une sorte de sainteté. Sans la sainteté, sans le sacré, il n'y a aucun charme dans la vie. L'activité répétitive mécanique, être conduit, poussé, tiré, dans toutes les directions par les pulsions et les désirs, etc., ce n'est pas vivre. La Gîta dit que l'action physique devient un sacrifice au niveau invisible, surnaturel et transcendantal. Mais qu'est-ce que cette action sur l'invisible, l'occulte (ce qui est caché) et le transcendantal ? Consacrons-y un moment ou deux !

Supposons que vous viviez avec un grand sens de vos responsabilités, que vous soyez très alerte, sensible et que, selon votre compréhension, vous fassiez les choses correctement. Vos motivations sont correctes, aucune altération, aucun déséquilibre, aucune impureté et néanmoins les actions, les relations apportent un résultat complètement contradictoire, quelque chose que vous n'aviez pas imaginé, quelque chose d'inconcevable pour vous. Il n'y avait aucune altération dans la motivation pour l'action, rien, et néanmoins vous avez un résultat inconcevable, absolument contradictoire.

Généralement, nous incriminons quelqu'un d'autre qui serait la cause de tout cela. Alors viennent la souffrance, l'insulte, l'humiliation, la condamnation, etc. La Gîta dit que la motivation pour faire du mal, pour causer un scandale, pour insulter ou humilier, tout cela a une cause quelque part dans le passé. Vous devez avoir été cent fois dans le voyage de la vie et l'autre personne aussi. Quelque part cette hostilité ou cette maladie, ce raté dans la communication, doit déjà avoir existé, c'est alors une continuité.

Si cet aspect caché des rapports humains et de leurs altérations et déséquilibres inexplicables est accepté, si cet aspect occulte (inconscient ?) est compris, alors vous ne réagissez pas à la violence par la violence, vous ne répondez pas à la haine par la haine, vous y mettez un terme, parce que désormais vous ne voulez pas lui donner de continuité. La seule façon de l'arrêter, d'en finir avec cela, c'est de ne pas réagir. « Ne résistez pas au mal par le mal. Si quelqu'un vous frappe sur la joue, donnez-lui l'autre joue, si quelqu'un demande une chemise, donnez-la-lui. » Jésus de Nazareth n'était pas une personne stupide ; il avait une approche dynamique de la paix.

La simplicité de la Vie dont il a parlé, sa nouvelle dynamique des rapports humains, nous ses enfants, nous n'avons pas compris, nous n'avons pas compris non plus les enseignements du *Bouddha*, de la non-violence. Ils parlent tous d'une culture alternative, pas d'une activité particulière, mais d'une façon de vivre.

Si vous respectez l'interaction des énergies et aussi ce qui doit arriver dans le surnaturel (ce que nous ne connaissons pas), vous ne réagissez pas de la même manière. Vous ne ripostez pas, vous ne criez pas, vous n'insultez pas, non par lâcheté, mais à cause de la compréhension que quelque part le cercle vicieux doit être cassé. La Vie entière devient alors un sacrifice, une roue sacrificielle.

Comme *Bouddha* parle de la roue du dharma, la Gîta dit que la Vie entière est une roue de sacrifice, pas dans le sens négatif d'abandonner quelque chose, pas dans le sens d'être privé de quelque chose. Il ne s'agit pas d'abandon, quand vous comprenez quelque chose et que vous ne le faites pas. On n'abandonne pas, il n'y a aucune privation. La transformation dans la qualité de la relation, dans la qualité du *karma* ou de l'action, se manifeste sur le plan physique et psychologique. La Vie entière devient une roue de sacrifice.

Nous avons parlé du yoga comme de la science de purification holistique. L'étude du yoga est l'éducation dans la purification holistique : purification dans la perception et en réponse purification de l'action. C'est le *Vijnana Yoga*. Le *Vijnana Yoga* avec le *Raja Yoga* et le *Hatha Yoga*, deviennent vraiment l'avenue sacrée pour l'émancipation totale, pour l'émancipation inconditionnelle.

Dans la dernière partie de ce chapitre, un vers parle de la divinité comme étant éternelle. La réalité de la Vie est éternelle et, étant éternelle, il y a une simultanéité de tous les événements qui arrivent. Vasudeva, une expression de la divinité, parle à la première personne : « Pour moi il n'y a aucun passé, présent ou futur. » Dans la divinité, dans la réalité cosmique, il n'y a aucune division comme le passé, le présent et le futur. Tout est simultanéité, tout est êtreté, il n'y a aucun passé dans cela.

Les êtres humains ne peuvent pas percevoir ce phénomène de simultanéité. Comme ils ont créé des mesures diverses pour mesurer la réalité, ils mesurent l'infini avec des kilomètres, ils mesurent l'éternité avec le temps, le temps psychologique - de la même manière ils ont créé le concept de passé, de présent et de futur. En réalité il n'y a rien de passé, de présent ou de futur.

Ce qui est, c'est la manifestation de ce qui est intangible. Cette danse cosmique du non manifesté se manifeste et, dans ce devenir, l'unité fleurit dans le multiple. Puis de nouveau le multiple retourne dans l'unité. « Il en a toujours été ainsi ; il n'y a ni naissance, ni mort, Ô Arjuna. » Parce que vous ne pouvez pas voir le phénomène dans son intégralité, vous le coupez en morceaux et vous appelez un événement naissance et un autre mort. Or la réalité présente les caractéristiques du non manifesté, du manifesté et de l'interaction entre les deux. Cela a toujours été ainsi et sera ainsi à jamais.

Maintenant, il va un pas plus loin et dit : « Pour un yogi qui a dépassé le mythe de l'ego, qui a perçu l'ego comme une coquille contenant la gemme de l'Atman, de la réalité, ce yogi obtient de voir et est capable de percevoir le théâtre de la simultanéité. »

C'est l'aspect métaphysique des enseignements de la Gîta. Et nous avons dû regarder ce vers parce que ce sera l'introduction du chapitre suivant, le chapitre huit, sur l'*Akshara Brahma Yoga*, le Yoga du Brahman Impérissable.

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[1]. 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*. 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.

[1] 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.

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'êtreté 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, effectuer 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 tu parles ? » 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, savoure. 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 voeux, etc. C'est un sacrifice de l'être total.

Je me demande si vous avez en mémoire que cette Vie universelle tout 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 bénéfice 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*[2].

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 trait les vaches des *Vedas* et des *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 inséparables, 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.

[2] L'action véritable.

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 inter agissez 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 cœur 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 cœur. 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 ou 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 tout 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 ré immergé 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 rationalit. Il est revenu à son propre Seigneur, l'*Atman*, le *Chaitanya*.

Ainsi, ce qui arrive dans votre corps est l'apparition et la ré immersion, 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 *Gîtâ* 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 tracas 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 tracas, 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'attirance 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 s'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.

CHAPITRE IX - LE YOGA DE LA SCIENCE SOUVERAINE ET DU SOUVERAIN SECRET

Nous sommes arrivés au neuvième chapitre. C'est un chapitre crucial, car il traite du chemin secret, menant aux révélations secrètes. Avant de plonger dans ce chapitre, faisons un bref résumé des chapitres précédents.

J'espère que chacun d'entre nous est conscient que la science du yoga vise à établir un contact entre la conscience individualisée et la conscience transcendantale non individualisée, qui est appelée *Brahman*. La science du yoga, chacune de ses branches, suppose une trinité omnisciente, dont nous devons être conscients quand nous essayons d'étudier la *Gîta*.

Le principe transcendantal de Vie, *Brahman*, est un tout organique indivisible. Il est appelé *Brahman* par les *Vedantins*, *Ishvara* ou Seigneur par le *Hatha Yoga*, *Purusha* par le *Samkhya*, etc. Ainsi, il y a ce *Brahman* transcendantal, ou Seigneur ou *Ishvara*. Puis il y a la matière universelle non individualisée, qui est appelée *mula prakriti* par le *Hatha Yoga* et peut-être par d'autres branches du yoga. Elle est appelée *maya* par les *Vedantins*. Et en troisième position, il y a la conscience individualisée qui est appelée *jiva* par le *Hatha* et le *Raja Yoga*, reflet du *Brahman*, reflet *d'Ishvara* par le *Vedanta*.

Je vous mets devant des termes différents, qui sont utilisés pour la même chose. La trinité omnisciente, pour notre étude du neuvième chapitre, est *Brahman*, *prakriti* et *jiva*. Ces termes seront utilisés dans ce chapitre, donc que ce soit très clair, il y a la conscience individualisée dans la conscience humaine, la conscience universelle dans la matière universelle ou *mula prakriti*, et enfin ce qui dépasse la conscience individualisée et non individualisée. Le yoga vise à établir le contact entre la conscience individualisée et le tout transcendant non individualisé ou conscience holistique. C'est le but de la science du yoga.

La *Gîta* commence sur la frustration et le découragement *d'*Arjuna. Elle expose le *Samkhya Yoga* et continue avec le *Karma Yoga*, le *Jnana Yoga*, le *Vijnana Yoga* et le *Sannyasa Yoga*. Puis, elle en vient au *Yoga Abhyasa* dans le huitième chapitre. Aujourd'hui, nous traiterons du *Raja Yoga.*

Au sein du *Samkhya Yoga* et du *Raja Yoga* il y a le *Hatha Yoga*, que vous tous avez étudié pendant des années et avez pratiqué aussi pendant des années. Le *Hatha Yoga* essaye d'établir le contact entre l'individu et la conscience transcendantale, en travaillant sur le corps physique. Le corps physique a toutes les énergies que la matière universelle ou *mula prakriti* a. Il a toutes les énergies, que la matière cosmique a. Mais l'énergie cosmique unifiée, contenue dans cette matière universelle, est diversifiée dans le corps humain. Vous avez les yeux et il y a la vue. Donc vous estimez que l'énergie de vue est une énergie autonome indépendante. Vous avez des oreilles et toute la structure pour l'audition et vous estimez que l'énergie d'audition est séparée de l'énergie de perception. Il y a l'énergie de vos cordes vocales et vous estimez que c'est une énergie autonome séparée du discours. Vous les considérez comme des énergies séparées.

Vous avez les organes procréateurs et l'énergie sexuelle. Vous estimez que c'est aussi une énergie autonome indépendante. Vous avez les organes digestifs, l'enveloppe des aliments, une autre variété d'énergies. Dans la *mula prakriti*, toutes ces énergies sont unifiées et travaillent d'une façon holistique unitaire. Mais, dans le corps humain, elles sont distribuées aux différents organes, on leur donne des fonctions indépendantes. Donc, cette diversification et cette distribution d'énergie dans des organes séparés, créent l'illusion qu'ils ont tous des énergies indépendantes et la personne s'identifie avec l'un ou certains d'entre eux, ou avec beaucoup.

La science du yoga nous montre la façon de rassembler les énergies distribuées, elle unit les énergies diversifiées et leur apprend ensuite à fonctionner de façon holistique et non fragmentaire. Le *Hatha Yoga* utilise le corps, *les âsanas* et le *prânâyâma* particulièrement à cette fin, disciplinant

le corps, disciplinant les énergies. Il utilise le prana, cette énergie dynamique essentielle, pour discipliner et instruire. *Âsanas* et *prânâyâma* sont l'essence de la discipline du Hatha Yoga.

Si vous vous tournez vers le *Bhakti Yoga* (le yoga de la dévotion), là vous utilisez l'aspect émotionnel de la conscience pour unir les énergies, les harmoniser par la dédicace et la dévotion sur un point. L'énergie émotionnelle tout entière est concentrée sur *Ishvara* (la plus haute lecture de l'absolu par l'esprit humain). Et par la concentration de l'énergie émotionnelle, le *Bhakti Yoga* essaye de purifier le corps physique et le corps mental.

Le *Jnana Yoga* utilise l'organe cérébral, la faculté de volition et la faculté d'idéation et par cette connaissance il expérimente, en purifiant et unissant les énergies diversifiées, et en établissant ainsi le contact. Nous n'avons pas besoin de continuer à élaborer chaque branche et de voir comment chaque branche a une façon d'établir le contact, en prenant une certaine partie de notre physique et de notre mental comme instrument.

Le *Hatha Yoga* utilise le corps comme instrument et à l'aide du *prana*, il éveille la *kundalini*, l'énergie de *prana* enroulée à la base de la colonne vertébrale. Et le réveil de cette énergie enroulée de *prana*, stimule tout votre être, stimule votre conscience. Mais le chemin est long, il est laborieux, il consomme beaucoup de temps et énergie.

Ainsi, *Sri* Krishna dit : « regarde Arjuna, au lieu de prendre ces chemins longs et détournés du *Bhakti Yoga*, du *Jnana Yoga*, du *Karma Yoga* et même le chemin laborieux et dur du *Hatha Yoga*, je vais te montrer un chemin secret, qui ne consommera pas autant de temps et d'énergie. »

Ces mots, au début du neuvième chapitre, nous donnent en résumé l'essence du chapitre entier. *Sri* Krishna dit : « Je partagerai avec toi la révélation suprême de la vérité et le chemin secret de cette révélation ; parce que je le connais et que j'en ai l'expérience ». C'est pour tous et pour chacun, pour qui veut être béni par la révélation de cette vérité et désire marcher sur le chemin secret vers cette révélation secrète. Vous y arriverez, ce n'est pas le privilège de quelques-uns. Vous ne devez l'accepter sur l'autorité d'aucune écriture sainte. C'est à la portée de chaque être humain, à condition que cela devienne sa priorité supérieure et qu'il ait un empressement à marcher seul, sur ce chemin secret, vers la révélation de la vérité secrète.

Vous devez connaître les ouvrages intitulés *Doctrines Secretes* de *Mme Blavatsky*. Je suis désolée pour *Mme Blavatsky*, mais ce ne sont pas des doctrines. Ce sont des vérités, ce ne sont pas des théories. Mais cette dame courageuse a utilisé cette terminologie il y a un siècle. Sa langue maternelle n'était pas l'anglais, c'était le russe. Mais nous devons corriger l'expression qui est incorrecte. Ce n'est pas une doctrine secrète, c'est une vérité secrète.

Quand vous êtes obsédés par la vérité que vous avez découverte et que vous commencez à l'affirmer, au lieu de la communiquer, cela devient une doctrine, un dogme. Mais la vérité défie un tel emprisonnement, elle défie n'importe quelle cage, que ce soit celle d'une théorie, d'une doctrine ou d'un dogme, elle vous échappe au moment où vous essayez de l'emprisonner.

Sri Krishna dit que c'est expérimental. Le yoga est une science expérimentale, la spiritualité est une science expérimentale à la portée de chacun. Examinez, explorez, expérimentez, vérifiez et la vérité sera vôtre. Vous voyez cet accent mis sur la liberté intérieure de chaque individu, la liberté psychique de chaque individu. C'est une partie importante des enseignements de la *Gîta*.

Il est à la portée de chacun. Il est facile à poursuivre. Une fois que vous l'avez perçu, une fois que le contact a été établi, il ne peut pas s'en aller, il ne peut pas être coupé. La compréhension ne se termine jamais dans l'oubli. La connaissance peut être oubliée, la compréhension devient la substance de votre être. La lumière de la vérité est impérissable, indestructible.

Tous ces mots sont très importants. Cette souveraine vérité suprême et le souverain chemin secret, qui purifient votre être, ne vont pas utiliser la partie émotionnelle de votre esprit, ni la volonté de votre organe cérébral, mais *chitta*, le dépôt de toutes les énergies psychiques. Ainsi, ni *karma,* ni *bhakti,* ni *jnana*, ni *dhyâna*. Elle ne va concentrer ses énergies que sur *chitta*, le dépôt de tous les

conditionnements. Elle ne négligera pas le corps, le corps physique. *Les âsanas* et le *prânâyâma* vous accompagneront sur ce chemin, mais ce n'est pas nécessaire pour vous de faire quatre-vingt-quatre *âsanas* et toutes les différentes sortes de *prânâyâmas*.

Que ce soit dans le *Hatha Yoga* ou dans le *Raja Yoga*, comment allons-nous établir le contact ? Regardez la matière universelle, la *mula prakriti*, elle est individualisée dans le corps humain avec un certain équilibre. Dans le corps physique il y a un équilibre naturel et une harmonie naturelle des énergies, quoique dispersées, distribuées pour des fonctions diversifiées. Il y a un équilibre qui est suffisant pour une existence normale et pour avoir des rapports avec les gens, pour vivre dans la société etc.

Mais si vous voulez établir un contact avec le plus haut, le transcendantal, ce sera un voyage ascendant, ce sera une montée. Les énergies et l'équilibre sont utiles pour le fonctionnement horizontal, pour tout ce qui touche à l'orbite de la terre, pour le rapport à la matière, pour ce qui touche aux structures humaines. Ainsi, pour le fonctionnement horizontal de toutes vos énergies, celles des yeux, du nez, des oreilles, de la peau, du sexe, du discours, cet équilibre est suffisant.

Mais si vous voulez prendre un chemin montant, allant vers le haut depuis la matière et les énergies contenues dans la matière, vers le supra sensuel, le supra mental et le cosmique, qui est transcendantal, alors vous devez créer un nouvel équilibre dans le corps physique. Vous devez créer un nouvel équilibre dans ce qu'on appelle l'esprit ou la conscience ordinaire.

Le *Hatha Yoga* vous aide à créer ce nouvel équilibre, par les *âsanas*, le *prânâyâma*, la *kundalini* et le *Raja Yoga* vous aide à créer ce nouvel équilibre, par une certaine maîtrise de votre *chitta*, le dépôt de la conscience, la terre de votre conscience. Pour cela, il est question de créer un nouvel équilibre dans le corps et dans la conscience. Ce n'est pas seulement certaines pratiques et certains *siddhis* qui sont importants, ou le réveil de la *kundalini* pour le plaisir de jouir de certains *siddhis* ou de certains pouvoirs. Ce n'est pas le but de yoga. C'est une déviation. Son essence et son objet fondamental sont tout à fait différents.

Le Yoga est appelé le chemin suprême et souverain, parce qu'il vous donne la capacité d'autonomie. Généralement, dans la vie, les impulsions du corps gouvernent l'esprit. Chez une personne bien éduquée et mentalement développée, l'esprit contrôle les impulsions physiques et gouverne la raison. Ce dont on hérite gouverne l'esprit conscient, les autorités subconscientes gouvernent l'esprit conscient, les émotions écrasent la raison et la rationalité, ainsi il n'y a aucune autonomie. Pour quelque temps, vous êtes dirigés et gouvernés par les pulsions du corps, parfois vous êtes gouvernés et dirigés par des désirs incompatibles, des vœux et des aspirations contradictoires et vous êtes déchirés.

Le *Raja Yoga* est appelé le Yoga royal, le Roi de la Connaissance, parce qu'il vous permet d'aller vers l'autonomie. Le corps, les énergies contenues dans les impulsions biologiques, l'esprit avec toutes ses facultés et ses énergies, tous suivent volontairement vos inclinations, vos intuitions, vos perceptions. Vous ne devez pas les forcer, ils deviennent volontairement des compagnons, ils deviennent des aides élégants pour vous accomplir. Il est appelé le *Raja Yoga*, le Yoga royal, parce qu'il vous apprend l'autonomie.

Il est appelé « le secret royal », parce que ce que vous faites n'est pas visible par les autres. Quand vous pratiquez *âsanas*, *prânâyâmas* etc., vous le faites collectivement, les gens le savent et vous prenez aussi conscience de ce que vous faites. Vous mesurez les conséquences, combien vous avez progressé ou bien si vous avez échoué, etc. Ce chemin secret ne sera pas visible par un autre que vous, votre conscience individuelle, et par votre maître invisible, la conscience transcendantale. C'est une affaire entre les deux. Si j'ai réussi dans une certaine mesure à vous transmettre la signification des trois premiers vers du neuvième chapitre, nous pouvons passer au quatrième vers.

Quelle est la vérité secrète qui a été révélée à Krishna par *Brahman*, par le principe transcendantal de la Vie, la conscience holistique, non individualisée, indivisible ? Quelle est cette

vérité ? Krishna le dit en termes très simples. Pour comprendre ce qu'il a expliqué à Arjuna, je préférerais vous donner un exemple, avant de prendre le vers lui-même.

Vous pouvez avoir rencontré par hasard quelqu'un qui écrit des pièces, des drames, ou des romans. Dans son cerveau, dans son esprit, tous les personnages de la pièce sont là. Chaque caractère est développé et le rapport entre les personnages, le héros, le bandit, et l'ordre des événements, la pièce tout entière et tous les personnages sont là. Personne ne les voit, mais il en est conscient. Ils sont tous encore non manifestés. Ainsi, il prend le stylo et le papier et écrit la pièce. Les personnages non manifestés, l'histoire, leur interaction, deviennent maintenant manifeste sur le papier, avec l'aide des mots.

Il peut y avoir un personnage très noble, il peut y en avoir un autre ignoble. Il peut y en avoir certains qui incarnent l'amour et d'autres très cruels. Mais une fois qu'ils sont venus sur le papier, ils sont mis là comme des personnages, jouant leurs rôles. Maintenant, l'auteur n'est pas un de ces personnages dans l'histoire. Il est la cause ou le créateur de l'histoire et des personnages, indépendant d'eux. S'il vous plaît voyez cela. Parce qu'après quelques semaines ou quelques jours, il peut écrire une autre pièce avec d'autres personnages. Bien qu'il ait créé les personnages et la pièce, il les dépasse.

Brahman, le Seigneur de la création, le principe d'intelligence suprême transcendantal, cause l'explosion des univers, cause la manifestation de toutes les énergies contenues dans la matière et pourtant, il n'est pas là. Il est transcendantal, comme l'auteur n'est pas dans les personnages de sa pièce, il est indépendant. Il a son existence propre et il vit cette existence. De la même manière, Krishna dit :

« Regarde Arjuna, la vérité qui m'est révélée est que le Seigneur, *Brahman*, est transcendantal. Il n'est pas limité par la création, par les univers innombrables qui sont sortis de lui, qui sont nés de lui. L'existence de l'intelligence transcendantale est maintenue. »

Maintenant, voici un autre aspect du même exemple. Le dramaturge est l'auteur, mais s'il n'a pas éprouvé ces sentiments, ces émotions, s'il ne s'est pas identifié, dans une certaine mesure, avec ses personnages, il ne sera pas capable d'écrire sur eux. Il a vu, quelque part, les permutations et les combinaisons possibles. D'une certaine façon l'auteur a exprimé son caractère dans les personnages de sa pièce. De la même manière l'intelligence, l'intelligence suprême, transcendantale, holistique, est reflétée dans la conscience individuelle. C'est l'immanence et la transcendance de la Vie.

Krishna explique à Arjuna le jeu du non manifesté et du manifesté. Le non manifesté soutient le manifesté, le non manifesté est la source du manifesté et reste transcendantal. Il n'est pas contaminé par le comportement des expressions manifestées. Comme le jeu des personnages ne contamine pas l'auteur, de la même manière, ce que les gens font, les individus humains qui sont les émanations de ce *Brahman*, de ce *Paramatman*, d'*Ishvara*, ce qu'ils font ne contaminent pas le principe transcendantal.

Bien, si leur comportement ne contamine pas la conscience transcendantale, contamine-t-il *l'Atman* en eux ? Krishna dit « Non. L'*Atman* n'est pas contaminé, n'est pas pollué par le comportement du corps et de l'esprit. »

Les contaminations, les altérations, les perversions, sont toutes dans l'espace à deux dimensions, dans les deux orbites du corps physique et du corps mental. Les expressions d'esclavage et de libération ne sont appropriées que dans l'espace à deux dimensions de votre vie physique et mentale. En dehors de cela, les expressions d'esclavage et d'émancipation perdent leur pertinence. Je suis désolée si cela devient difficile à comprendre, mais Krishna va expliquer et clarifier la danse du non manifesté et du manifesté. Le *Brahman* transcendantal suprême, *Paramatman*, l'intelligence, *Chaitanya*, *samvit*, quelle que soit la façon dont vous l'appeliez, s'exprime par la matière universelle, *mula prakriti* et s'individualise. Donc vous devenez un être humain individuel, vous avez votre matière individualisée, vous avez votre énergie mentale individualisée et en même temps vous conservez dans le physique et le mental, l'élément transcendantal, l'*Atman*.

Ainsi, rappelez-vous la trinité, *Ishvara*, *prakriti* et *jiva*. Dans le corps individuel, dans la vie humaine individuelle, il y a cette conscience du 'je', que nous avons vue dans le huitième chapitre, la conscience d'être moi, le fait d'être moi, la conscience d'une existence séparée.

Maintenant, cette conscience séparée, que nous appelons la conscience de l'ego, doit se purifier par le silence, se stimuler par le silence, par la méditation, par *dhyâna* et elle peut accéder à la réalisation qu'elle n'est pas née, qu'elle ne mourra jamais, que rien ne peut la tuer, ne peut la détruire. Elle ressemble à l'air, elle est comme l'espace.

Ainsi, le chemin secret est la purification du centre de la conscience et du sens du 'je', du sens d'être moi. La conscience de l'ego est le centre. Nous allons aborder le centre, le *chitta*, dans lequel la conscience de l'ego demeure. C'est ce point que nous allons traiter. Le *Raja Yoga* a affaire directement avec l'*ahamkara*, avec la conscience de l'ego, laissant de côté la périphérie.

L'intelligence, contenue dans notre corps individuel, s'est habillée dans une conscience du je séparée, la conscience de l'ego, à cause de la fausse identification. Elle s'est identifiée avec la structure physique limitée, elle s'est identifiée avec l'esprit, la connaissance et l'expérience de la race humaine. Donc tout cela devient une chose séparée destructive séparative.

Si l'identification se déplace du corps et de l'esprit, du physique et du mental et soumet son existence à cette intelligence supra mentale ou transcendantale, il ne reste plus d'ego séparé, pas plus qu'il ne reste une conscience du je destructrice, source de toute détresse, de tout conflit, etc.

La purification passera à travers deux processus. Le premier est d'autoriser tous les mouvements mentaux à entrer en suspens, ce qui est le silence qui vous mène à la méditation. Et l'autre, c'est l'instruction du *chitta* pour le libérer d'*avidya* (l'ignorance de la vérité), de *raga* (l'attachement), *dvesha* (la repulsion) etc. Corrigez l'identification, c'est tout.

C'est la nature de *chitta* de rester identifié quelque part. S'il reste identifié avec le corps physique, il succombera aux impulsions du corps, à ses demandes, ses impulsions et ses attractions. S'il reste identifié avec l'esprit, avec la connaissance et l'expérience, il sera écrasé par le passé humain tout entier. Ainsi, l'identification doit être corrigée.

Qui va corriger l'identification ? Si l'ego aime l'identification avec le corps et l'esprit, il ne va sûrement pas la corriger. Il n'a pas la force de le faire. Où sera la source de cette force vitale, de cette énergie complémentaire ?

Il y a deux façons d'avoir cette énergie et cette vitalité. On nous en a déjà donné une avec le *Hatha Yoga*, par *âsanas* et *prânâyâma* : les *âsanas* touchent aux parties respiratoires de notre corps, et on exerce les organes respiratoires par le *prânâyâma* et les *âsanas.* Ils renforcent la poitrine, les poumons, le coeur, et tiennent le dos droit. Très peu d'*âsanas* sont nécessaires pour cela. Ainsi, la stimulation par les *âsanas* et le *prânâyâma* est une chose.

La deuxième façon est de permettre au mouvement mental de cesser complètement. Ni l'exercice du cerveau pour de nouvelles connaissances, ni l'exercice de l'esprit pour de nouvelles expériences, ne sont le chemin d'une relaxation totale. Il ne s'agit pas d'une cessation pendant une heure ou deux heures par jour, non, mais d'une relaxation intérieure pendant toute la journée.

Je me demande si vous avez observé dans votre étude du *Hatha Yoga* que, quand vous vous détendez dans certains *âsanas*, cela ne crée pas de passivité, cela ne stimule pas l'inertie ou la pesanteur. Si vous vous détendez vraiment et respirez avec rythme, même pendant dix minutes, dans un *âsana*, cela vous stimule. J'essaye de partager avec vous comment la relaxation stimule. La relaxation du corps entier et la suspension du mouvement mental devraient être associés.

Si vous vous détendez dans un *âsana* et si vous ne combinez pas cela avec la relaxation de l'esprit, (la non-action de l'esprit c'est la relaxation de l'esprit), vous pouvez détendre le corps, mais si pendant l'*âsana* vous continuez à penser, si vous continuez à avoir vos tensions mentales, vous pouvez être détendus dans l'*âsana* pendant une demi-heure, rien n'arrivera en dehors de la relaxation physique. Quand vous êtes assis dans le silence, dans un *âsana*, il devrait y avoir une suspension

totale du mouvement mental. Ils doivent être associés. Pour le chemin secret, désigné par Krishna, vous devriez combiner les deux.

L'association du *Raja Yoga* et du *Hatha Yoga* est un coup brillant. Le corps physique est complètement détendu, il n'y a pas la plus légère tension dans les systèmes nerveux, musculaire et glandulaire. Et parce que les pensées ne se déplacent pas, rien ne se déplace au niveau mental, il y a aussi relaxation. Et c'est ce qui intensifie la vitalité, stimule ensemble le corps et la conscience, le physique et le mental. La simultanéité des deux, produit des miracles.

Pour cette relaxation totale, *Sri* Krishna utilise le mot reddition. Pas par effort, mais facilement, pas par votre mouvement, mais par la suspension de tout mouvement, par la reddition des efforts physiques et mentaux. Alors il y a un transport dans un niveau de Vie plus haut.

Les fonctions diversifiées de tous les organes, les énergies réparties, ont été réunies par la relaxation, elles ont été unies. Elles avaient été dispersées, elles avaient été distribuées, mais par la relaxation, par le silence, elles se sont unifiées, réunies, et sont devenues une force unitaire. S'il vous plaît voyez avec moi, elles deviennent maintenant une force unique et donc le saut quantique ou le transfert se produit.

Par l'individualisation, par la répartition des énergies dans des organes différents, par la diversification de leurs fonctions, nous nous séparons de *mula prakriti* ou de la matière universelle. A l'heure de la relaxation, de la reddition, la séparation prend fin. Parce que la diversification, la répartition, a été éliminée, vous êtes déjà unis avec la *mula prakriti*, la matrice de la Vie, la matière universelle. C'est appelé cela le *samadhi* au-delà de *dhyaan*, la méditation.

Dharana corrige l'identification. *Dhyâna*, par le vide de conscience et la relaxation du corps physique, stimule et intensifie la vitalité. Et par l'élimination de la séparation avec la matière universelle, *mula prakriti*, il y a ce que vous appelez la dimension du samadhi. « Arjuna, le *samadhi* est la caverne dans laquelle la révolution peut avoir lieu. » C'est maintenant seulement une question de *mula prakriti* et *Brahman*, c'est seulement une question de *maya* et *Ishvara*. Vous êtes déjà passés de *jiva* à *mula prakriti* ou *maya* et maintenant c'est la dernière étape.

J'essaye de faire honneur au *Raja Yoga*, à *raja vidya*. Nous travaillons dur pour comprendre le *Raja Yoga*, sans prendre refuge dans n'importe quelle des interprétations de *Shankaracharya*, de *Rama*Krishna ou d'*Aurobindo*. Vous savez, j'essaye de mettre en mots la voie non confessionnelle, non dogmatique, simple, comme je l'ai perçue, comme je l'ai comprise. Je ne l'ai pas fait auparavant, en fait je n'avais jamais pris de classes sur la *Gîta* ou les *Upanishads*. Mais sans vous, ce ne serait pas arrivé pour moi dans cette vie. Ainsi, si je n'arrive pas à le rendre très clair, c'est parce que je cherche les mots à tâtons.

La relaxation totale du physique et du mental est le résultat, le sous-produit du *samadhi* : une nouvelle dimension de conscience. La transcendance du physique et du mental a déjà eu lieu. Le *samadhi* est une dimension supra mentale, le *samadhi* est une dimension supra cérébrale, il est au-delà de la pensée, il est au-delà du temps. Appelez-le la dimension de reddition inconditionnelle et totale de l'ego et de ses activités, appelez-le la dimension de relaxation totale et inconditionnelle, la non-action.

À ce niveau de conscience, libre de toutes les fausses identifications, de toutes les conséquences des impuretés dues aux fausses identifications, la conscience est purifiée. Elle ressemble à l'air raréfié des cimes, plus l'air est pur, plus il se raréfie. Plus haut vous allez, plus pur vous devenez. C'est une dimension dont je dois parler en termes négatifs : comme non physique, non mental, non raisonnable. Vous savez, il n'y a aucun terme positif pour décrire cette dimension du *samadhi*.

Et Krishna dit à Arjuna :

« Là je vis, c'est là que je demeure. Et puisse-t-il devenir tien, si tu le veux, Arjuna. Tu es un ami cher et tu mérites cette révélation du mystère du non manifesté et du manifesté. Tu mérites la

révélation du mystère de l'intégrité organique qui s'individualise et devient un être humain, la révélation du mystère et du chemin secret qui conduit l'individu à retourner à l'intégrité non individualisée de la conscience. C'est une vérité impérissable, facile à percevoir et à éprouver, indestructible, quand la lumière de la vérité est perçue. »

C'est directement expérimentable, c'est à la portée de chaque être humain et malgré tout, cela reste un secret. Cela ne peut pas être codifié, comme les *âsanas* ou les techniques de *prânâyâma*. Cela ne peut pas être organisé, cela ne peut pas être standardisé. C'est unique, propre à chaque individu. Donc, cela est appelé le chemin secret, le chemin royal de *Brahma-vidya*. Ensemble, nous avons regardé les sept premiers vers du neuvième chapitre.

Parmi toutes les branches du *yoga*, le *Raja Yoga* est appelé le Roi des *Yogas* et le chemin secret indiqué par le *Raja Yoga*, est appelé le chemin souverain. Il est ainsi appelé, parce qu'il synthétise pratiquement toutes les autres branches du *yoga*, les harmonise, les associe et crée un chemin majestueux fascinant pour l'auto-éducation, l'auto-purification, pour l'évolution vers un nouvel équilibre dans le corps, une nouvelle équanimité dans la conscience. Ainsi travaille à perfectionner le corps physique et le corps mental donnés à l'être humain. Ceux d'entre vous qui connaissent le *Samkhya Yoga* et le *Dhyâna Yoga*, sur lequel le *Vedanta* est basé, doivent être conscients que ces yogas concentrent toute leur attention et leurs énergies sur le *Purusha*, l'esprit, *Paramatman*, *Brahman*. *Prakriti*, la matière, est ignorée, négligée. On ne s'occupe pas du raffinage ou de la purification de *prakriti*. L'identification intellectuelle avec le Seigneur suprême, *Brahman*, *Paramatman*, est l'essence du S*ankhya Yoga*, du *Dhyâna Yoga*, du *Vedanta*, etc.

Le *Bhakti Yoga* utilise la partie émotionnelle et explique le chemin de l'union avec le *Brahman* suprême, par l'identification émotionnelle. Là, le Seigneur suprême est appelé le père, certains l'appellent l'amant, le bien-aimé, d'autres l'appellent l'enfant Krishna. Ainsi, le père, la mère, l'enfant, l'ami, tous ces rapports sont imaginés et projetés sur *Paramatman*, *Brahman* et de nouveau *prakriti* est négligée.

L'intoxication, l'extase de *bhakti* dans la vie de *Rama*Krishna *Paramahansa* ou d'autres saints indiens, a créé un déséquilibre sur le plan physique. L'identification intellectuelle avec le *Paramatman*, le *Brahman*, l'identification émotionnelle avec *Ishvara*, le fait que ce soit imposé, les rapports imaginaires, le type de rapports psychologiques, tout cela est un aspect de ces quelques branches du *yoga*.

Le *Hatha Yoga*, le *Tantra Yoga* et le *Mantra Yoga*, concentrent leur attention sur *mula prakriti*, la matière Cosmique, ou sur la *prakriti* individualisée dans le corps. Ils insistent sur la matière et ses énergies. Alors le *Hatha Yoga* manipule la matière et les énergies contenues dans le corps, à l'aide de l'énergie de *prana*. Le *Mantra Yoga* manipule les organes intérieurs, leurs rapports et leurs énergies à l'aide de l'énergie du son. Le *Tantra Yoga* manipule les sept *chakras* dans le corps, ces points significatifs et cruciaux dans le corps, où les divers nerfs et les artères convergent l'un vers l'autre.

Ainsi le *Mantra Yoga*, le *Tantra Yoga*, le *Hatha Yoga*, concentrent leur attention sur *prakriti*. L'énergie du son peut réveiller des pouvoirs latents ou inertes dans votre corps. La manipulation des *chakras*, aussi avec des *mantras*, à l'aide de son très subtil, peut réveiller des énergies latentes cachées dans les organes humains. Et bien sûr, le *Hatha Yoga*, à l'aide du *prânâyâma*, *prana* l'énergie, peut réveiller la *kundalini* et d'autres pouvoirs psychophysiques. Ainsi, le centre et l'accent sont mis sur *prakriti*.

Les trois premiers avaient insisté sur le *Purusha* ; ces trois derniers insistent sur la *prakriti*. Le *Karma Yoga*, le chemin de l'action, utilise la *prakriti*, le corps mental et le corps physique, pour des actions avantageuses ou bonnes envers la société dans laquelle la personne vit. Ce *yoga* veut éliminer la conscience séparative de l'ego. Il utilise la puissance de la pensée aussi bien que la puissance physique. Ainsi, l'identification intellectuelle, l'union émotionnelle et l'effort physique, valorisent autant *Purusha* que *prakriti*.

Le *Raja Yoga* est le seul chemin, où une attention égale est portée à *Ishvara*, à *prakriti* et à l'ego individuel. Il n'épure pas ou ne purifie pas l'un aux dépens de l'autre. Il ne déifie pas l'un aux dépens de l'autre. Il les englobe et les oriente tous les trois, simultanément. Et c'est la beauté et le caractère unique du *Raja Yoga*.

La soumission de tous les actes à la Conscience qui réalise que le non manifesté et le manifesté sont la danse d'un même *Brahman* unique, le même principe d'intelligence souveraine. La matière ne peut pas être séparée de l'esprit ou de l'intelligence suprême. L'intelligence suprême, le Seigneur, *Ishvara*, *Brahman*, ne peut jamais être isolé de *prakriti*. Ceci est la base du *Raja Yoga*.

Nous avons vu comment, dans l'état de *samadhi*, les énergies contenues dans le corps physique sont soumises par la relaxation totale inconditionnelle et les énergies mentales de connaissance, la pensée, les expériences, les *samskaras*, sont soumises par le silence. C'est le silence total de l'esprit conditionné et la relaxation totale du corps physique qui constitue l'essence du *samadhi*, la dimension du *samadhi*.

Maintenant, si ce contexte et la perspective holistique du *Raja Yoga* sont suffisamment clairs, continuons. Nous ne pouvons pas continuer si le contexte, la base, l'orientation, dans lesquels la *Gîta* place le *Raja Yoga*, si tout cela n'est pas clairement compris, au moins théoriquement. Nous nous sommes approchés du septième vers et nous commençons par le huitième aujourd'hui. Et j'espère vous prendre avec moi jusqu'au vingt et unième vers du neuvième chapitre.

Krishna plaide la cause du *Brahman*. C'est un dialogue et il communique à la première personne, comme s'il était *Brahman*. Il plaide la cause du *Brahman*, de *Paramatman*, du Seigneur, d'*Ishvara*, quelle que soit la façon dont vous aimiez appeler ce principe transcendantal d'intelligence, le *Paramatman*, l'intelligence souveraine. Cette intelligence, à travers *Sri* Krishna, révèle son secret.

Notez, s'il vous plaît, que le *Brahman*, le Seigneur *Ishvara*, est assis, indestructiblement assis et la *prakriti* est *chit*. Vous pouvez avoir entendu dire qu'ils appellent le Seigneur : *sat-chit-ânanda*. Si quelqu'un demande ce qu'est *Brahman*, ils disent : *Brahman* est la vérité indestructible : *sat*, la conscience auto générée : *chit,* et le bonheur spontané : *ânanda*.

Maintenant, l'intelligence, *Purushottama*, *Brahman*, dit :

« Quoique *prakriti*, *chit*, la matière, avec toutes ses innombrables énergies contenues en elle, émane de mon être et continue la danse de la manifestation, individualisant des objets, des saveurs, des formes, des tailles etc., je ne me considère jamais comme l'acteur de cela ; ce n'est pas mon œuvre. Quoiqu'elle émane de moi, apparaisse à partir de moi, je ne m'approprie jamais la danse de la manifestation, le monde matériel, la danse des énergies, parce que chaque fois que la matière est individualisée, elle prend non seulement la forme d'un objet mais elle a aussi une énergie spécifique, celle que cet objet contient et exprime. »

Purusha, *Brahman*, le Seigneur, dit : « Je n'agis pas, je ne m'approprie pas cela, cela ne m'appartient pas. Je suis absolument insouciant de ce que la *prakriti* fait, de ce que la matière Cosmique fait, quand progressivement elle continue à s'individualiser et à s'exprimer, en forme de montagnes, de rivières, d'océans, d'arbres, d'animaux ou de personnes et tout ce qui arrive dans leurs interactions. Je ne suis pas celui qui agit, je ne m'approprie pas non plus ces mouvements. Je suis insouciant, non impliqué et libre. »

Des termes très significatifs sont utilisés ici. « Les mouvements de la matière ne m'affectent pas du tout (*Brahman*). Ils ont leur autonomie propre, les énergies ont leur voie propre et leurs interactions produisent de nouveau de nouvelles énergies. Et le jeu du monde de la manifestation continue. Je peux être le principe présidant de l'intelligence. » Et il continue à clarifier cette question, en donnant un exemple. « Les étincelles d'un feu montent dans le ciel. Bien qu'elles émanent du bout de bois, le bois ne fait pas le feu ou les étincelles. Les rayons du soleil émanent du soleil et ils apportent avec eux à la terre, la lumière, la chaleur, l'énergie guérissante, etc. Mais le

soleil ne crée pas les rayons et ne les envoie pas à la terre. Il n'a aucune volonté, il n'y a là aucune action de la part du soleil. »

Le soleil est lumière, l'être du soleil contient la lumière, il contient la chaleur, il contient de nombreuses énergies de guérison. Les rayons du soleil semblent surgir du soleil, comme les étincelles du feu. Le feu ne fait pas sortir les étincelles, elles surgissent, elles émanent. Le non manifesté se manifeste lui-même sans volonté, sans effort. L'être du soleil est lumière et donc les rayons du soleil apportent la lumière avec eux à la terre.

De la même manière l'intelligence suprême dit : « le contenu de mon être est *sat*, la réalité indestructible, le contenu de mon être est l'intelligence. Ainsi quand la matière joue la danse de la manifestation, la manifestation éternelle de la matière, ne serait-ce que dans un brin d'herbe, elle apporte à la terre un rayon de mon intelligence, parce que la matière émane de moi.

Ainsi, le brin d'herbe contient l'intelligence organique. Il est limité par sa forme, par sa taille. Cela peut durer seulement quelques jours ou quelques heures. Chaque fleur, chaque pétale de la fleur, chaque électron, proton, neutron de la matière, contient un quanta d'énergie et d'intelligence organique, parce qu'il émane de moi. Je ne le donne pas, je ne suis ni producteur, ni donneur et malgré tout il émane de moi.

Arjuna, observe s'il te plaît cette danse du non manifesté et du manifesté, cette attitude majestueuse et magnifique de *Brahman*, le *Purusha* : de son être le Cosmos apparaît, la danse infinie de la matière et de ses énergies. Je ne les produis pas et malgré tout cela arrive. Si vous le comprenez, alors laissez cette compréhension arriver dans votre vie quotidienne. »

Vous avez un corps physique, la matière, avec une énergie différente pour chaque organe. Vous avez l'énergie du temps et de l'espace, vous avez l'énergie de la terre dans votre structure osseuse, vous avez l'énergie de l'eau dans votre sang, l'énergie du soleil dans votre vue, l'énergie du vent dans votre audition. Vous avez toutes ces énergies de la matière, la matière Cosmique individualisée dans votre forme, dans l'individu humain. L'interaction de ces énergies dans votre corps, avec les mêmes énergies à l'extérieur de votre corps, a lieu parce que les énergies dans votre corps sont attirées vers les mêmes énergies, leurs homologues dans la nature. L'attraction, la perception, la prise de contact, l'interaction et vous l'appelez cela votre action. Ce n'est pas votre action. C'est l'appétit dans votre corps qui exige l'alimentation et reçoit la nourriture. Vous ne mangez pas. Regardez ce beau secret que *Sri* Krishna révèle. Le corps demande le repos complet et la faculté de dormir, le sommeil toujours vierge descend sur votre corps, il crée une contrainte intérieure, vous ne faites que vous coucher. « Comme la matière dans la nature contient ma créativité, votre corps contient aussi cette créativité. »

J'espère que vous avez observé que rien dans la matière n'est dépourvu de pouvoir de régénération, des pouvoirs créateurs. L'argile peut vous guérir, l'eau peut guérir n'importe quelle impureté, n'importe quel déséquilibre. Des déséquilibres chimiques, des déséquilibres neurologiques sont corrigés par le soleil, la lune, l'eau, la terre, la mer. Les mêmes énergies créatrices et guérissantes sont contenues dans votre corps.

Dans la matière extérieure, l'esprit est subconscient, il est muet. Mais dans votre corps, l'esprit est éloquent, il a créé des mots, des langues. Ainsi, dans le corps mental il y a l'énergie de pensée, d'idéation, d'imagination, de calcul, l'énergie de la mémoire. Il y a une interaction constante entre les énergies de conscience, les *samskaras,* et les énergies de votre corps. Vous pouvez les conduire et manifester l'harmonie cachée en elles. Vous n'êtes pas le créateur de l'harmonie, mais en conduisant le mental et le physique d'une façon ordonnée, vous pouvez permettre à l'harmonie intérieure de s'exprimer. Vous n'êtes pas celui qui agit.

La loi du *karma* continue, parce que l'énergie ne peut pas être inoccupée. L'interaction des énergies et le résultat de cette interaction est appelée le *karma*, qu'il ait lieu dans la matière Cosmique, c'est le *karma* universel, ou par l'interaction entre le corps mental, le corps physique et

la nature extérieure, c'est le *karma* individuel. C'est un beau triangle dans lequel vous êtes inclus et qui constitue le cadre de l'existence dans laquelle vous devez vivre.

Je me demande si vous savez que le *Tantra Yoga* a le triangle comme un symbole, montrant le corps humain dans des triangles divers. Comme le *Mantra Yoga* parle par d'un cercle et représente l'intégralité de la vie par un cercle ainsi que pour le mouvement cyclique de la nature. Le tantra parle de ce triangle, pour la matière individuelle, pour la matière Cosmique et pour le *Brahman*, aussi appelé *Purusha*, *Ishvara*, ou le Seigneur.

Vous vous rendez compte que l'interaction des énergies doit nécessairement continuer. Le passé en vous, les *samskaras* en vous, le conditionnement en vous et les énergies de votre corps, tout cela va agir dans la réciprocité, agir l'un sur l'autre. Leur interaction peut aboutir parfois à quelque chose d'avantageux pour les autres, parfois à quelque chose de nuisible pour les autres. Si vous constatez que de l'interaction de votre esprit, de votre corps et de la nature produit quelque chose d'avantageux, ne vous l'appropriez pas et ne dites pas : c'est ma bonne action. N'estimez pas que ce soit votre bonne action. Cela est arrivé par vous ; vous en êtes l'occasion, vous êtes la vie individualisée, peut-être le tremplin pour que cela soit arrivé. C'est une loi de la Vie, un principe de la Vie.

Peut-être est-ce quelque chose de nuisible, quelque chose de mal qui a résulté de cette interaction, alors vous devez être alerte et découvrir là où les choses ont mal tourné. La bonté de votre action indique que, d'une façon ou d'une autre, vous êtes parvenus à un point d'harmonie avec la Vie universelle, avec les énergies cosmiques. Et le résultat nuisible indique que quelque part vous avez manqué l'harmonie, un peu de désordre, un certain désaccord, un peu d'impureté, un peu de déséquilibre en est la cause. Cette expression alternée de bons et de mauvais résultats, à travers vous, c'est pour votre apprentissage.

Si le mal a lieu par vous, ne continuez pas en créant l'apitoiement sur vous-même car vous risquez de terminer dans la mélancolie, dans la psychose dépressive : « Tant de mal est arrivé, je suis une personne cruelle, je suis ceci, je suis cela. » Ne faites pas cela. C'est une occasion pour vous de découvrir pourquoi le déséquilibre a eu lieu. C'est une occasion pour l'étude.

Si le mal s'est exprimé, quelque chose est faux quelque part. Découvrez-le, corrigez-le. Et si quelque chose de bon arrive, le point de rythme juste, d'harmonie, a d'une façon ou d'une autre, été atteint à travers vous. Réjouissez-vous. Mais il n'y a pas de raison d'être attaché à cela, ni au bon, ni aux mauvaises actions qui arrivent par vous.

Krishna montre le chemin du non-attachement, de la renonciation, le *sannyasa* intérieur. Comme *Brahman* reste insouciant, non impliqué, libre au niveau cosmique, l'intelligence individuelle devrait rester non impliquée et libre.

Notre responsabilité est de tenir la forme physique pure, de la nettoyer, de la laver des toxines, des déséquilibres, des impuretés, par *yama* et *niyama*, *âsana*, *prânâyâma* etc. C'est aussi de tenir la forme mentale pure par *dharana*, *dhyâna*, *samadhi*. Si finalement il y a quoi que ce soit que l'on puisse faire, c'est de corriger les déséquilibres, de laver les impuretés. Alors la Vie universelle, en vous, s'exprime elle-même, dans sa splendeur primitive. Votre corps et votre esprit en deviennent resplendissants. Le *Hatha Yoga* vous donne la longévité de vie, l'équilibre du corps et le rayonnement de la santé. Le *Raja Yoga* vous donne le rayonnement de la paix, le rayonnement du *samadhi*, la soumission de la matière à l'esprit.

S'il m'a été possible d'exposer ce point clairement, alors nous pouvons continuer. Nous avons atteint les vers douze et treize : L'union avec *Purusha*, qui est *Brahman* dans le *Samkhya Yoga* et le *Dhyâna Yoga*.

Le *Vedanta* reste abstrait, parce qu'il est basé sur l'idée que : « je suis *Brahman* », « le monde entier est *Brahman* ». Tout cela reste des idées ou des théories pour l'intellect. Le cerveau s'en empare, il est intoxiqué par ces idées : « je ne suis pas le corps limité, je suis *Brahman* illimité ». C'est une abstraction. Et parce que cette identification intellectuelle avec une idée abstraite vous fait

ignorer non seulement *prakriti*, qui est votre corps, mais aussi la matière à l'extérieur, la nature, la société, non seulement vous rejetez la matière, mais votre façon de traiter le monde physique n'est pas respectueuse.

De même avec l'esprit. Vous essayez de lui donner des prises. Vous lui donnez un certain modèle à suivre ; vous lui donnez un code de conduite etc. La matière est non seulement ignorée, mais elle est presque rejetée. Aucun respect pour elle, aucune réelle acceptation, aucun amour pour elle. Et vous vous retirez parce que si vous êtes *Brahman*, vous n'êtes pas responsables vis-à-vis de la société, vous n'avez aucune responsabilité envers la famille. Comme si l'union imaginaire, par l'identification intellectuelle avec une idée, vous donnait l'autorité morale pour faire tout cela. C'est une union abstraite ; c'est une abstraction produisant le retrait, le non-respect etc.

Dans le *Bhakti Yoga* cela devient l'union par l'émotion, imposant les rapports de père/mère/enfant, mari/femme, amant/bien-aimée, etc. Il y a tant de variétés de *Bhakti Yoga* en Inde. C'est l'obsession des émotions, avec l'idée d'être relié. Il y avait une idée abstraite, ici c'est une relation qui est imaginée, imposée et vous en êtes hantés. De nouveau l'équilibre de la Vie, par la prise en compte du physique et du mental, n'est pas là.

Par le *Raja Yoga* il n'y a aucune souffrance de n'importe quelle sorte, qu'elle vienne de l'ignorance, de l'attachement, de l'aversion, etc. Vivre sans souffrance mentale est l'essence du *Raja Yoga*. La douleur physique et les maladies seront là, mais la souffrance psychologique, l'attachement, l'engouement, l'obsession, l'irrévérence, la haine, tout cela n'est pas là.

Le *Raja Yoga* dit que, quand ni la *prakriti* ni le *Purusha* ne sont négligés, lorsqu'aucun n'est rejeté et que vous créez un nouvel équilibre dans votre corps et votre esprit (un nouvel équilibre dans votre corps par le *Hatha Yoga* et un nouvel équilibre dans le mental par la méditation etc.), alors la conscience se trouve soulevée.

Ce n'est plus un jeu d'idées abstraites ; ce n'est plus un conditionnement émotionnel. C'est une vie concrète. Une nouvelle harmonie, un nouvel équilibre a été produit par la purification, par le raffinement du physique et du mental.

La conscience est soulevée, non académiquement, non théoriquement. Ce n'est pas un jeu que vous jouez avec vous-même, ce n'est pas de l'autohypnose. L'union a lieu entre la conscience individuelle et la conscience supra mentale ou la conscience transcendantale. L'union qui a lieu dans la conscience individualisée, entre *jiva* et *Ishvara*, le principe transcendantal, devient un fait. Cela ne reste pas une idée, ou une obsession émotionnelle. On peut remarquer l'élévation dans la vie d'un *Raja Yogi*.

Le raffinement du physique et du mental, la conscience élevée se trouve unie avec la conscience supra mentale ou transcendantale, cette union produit ce que nous appelons *ânanda* ou le bonheur. Dans la vie d'un individu il y a la manifestation de *sat-chit-ânanda*. La conscience du principe transcendantal d'intelligence est *sat*. La prise en compte des conditionnements passés est *chit*. La prise en compte de la forme physique (et de ses conditionnements) est aussi *chit*, parce que c'est la matière. *Sat-chit-ânanda*, les resplendissantes caractéristiques de l'intelligence souveraine, se manifestent dans le corps humain.

Sri Krishna dit : « C'est ce qui est arrivé dans ma vie. Les gens m'appellent une incarnation, ils m'appellent divin. Mais vous êtes aussi capables d'action divine. La matière, épurée et raffinée, y exprime la qualité divine cachée, l'immanence de cette intelligence suprême en vous. Et l'action divine, l'action qui est libre de l'attachement, de l'engagement personnel, l'action qui est spontanée et facile, permet à cette interaction de se produire. Vous permettez au *karma* d'arriver dans le domaine de votre corps et de votre esprit. Cela devient un *karma* divin. Arjuna, vous êtes aussi capables de ce *karma* divin ; chaque individu l'est. »

Le *Raja Yoga* donne l'assurance à tous les gens, comme vous et moi, que ce chemin ascendant de la lumière, ce chemin ascendant vers l'intelligence suprême, est à la portée de chacun. Ce n'est pas juste pour quelque privilégié ou quelque élu.

La forte envie d'apprendre et de découvrir, la conscience de la Vie indestructible autour de vous, quand vous voyez cela, le cycle de Vie continue, alors tout cela vous amène à prendre conscience que la Vie est un cycle d'apparition et de disparition. Alors vous ne donnez pas d'importance excessive à la naissance et la mort. Comme les ondulations sur l'eau sont produites et se fondent ensuite dans l'eau, comme les rayons du soleil retournent dans le soleil, aussi l'espèce apparaît de la matière et y retourne quand son potentiel est épuisé.

Alors vous ne donnez pas d'importance excessive à ce qui arrive par vous, le revendiquant comme étant vôtre, vous n'êtes pas déprimé parce que quelque chose tourne mal pour vous, par vous. Si vous suivez le chemin ascendant de raffinement, la purification, l'harmonisation des énergies, le reste suit.

Les vers dix-neuf et vingt expliquent que, si la conscience d'*Ishvara*, *Brahman*, le principe transcendantal souverain de l'intelligence, si la conscience est là comme un courant sous-jacent dans tout que vous faites, alors vous n'avez pas à le prononcer verbalement, vous n'avez pas à en faire un rituel. Si la conscience est là, (vous êtes conscients de votre nom, du pays, du lieu auquel vous appartenez, vous n'avez pas à en prendre conscience, vous n'avez pas à en parler, intérieurement la Conscience est un courant sous-jacent dans votre conscience de ce que vous êtes, de qui vous êtes, où est votre maison, qui sont les membres de votre famille, tout ce qui est là non manifesté, mais c'est vraiment comme un courant sous-jacent dans la conscience), de la même manière, il y a un courant sous-jacent, une conscience que vous émanez du *Purusha*, de cette intelligence souveraine, une conscience que la matière de votre corps et la matière de la nature proviennent de cette source, si vous êtes conscients de cela, alors cette conscience est le pont entre la matière et l'esprit.

La conscience est le pont entre le manifesté et le non manifesté. Cette conscience fonctionne comme une liaison. Alors vous n'êtes jamais seul, vous n'avez jamais peur.

Si la conscience n'est pas là, alors vous êtes sur le chemin du bas, de l'obscurité, indiquant le chemin de la souffrance mentale. L'un est le chemin de lumière, où il n'y a aucune souffrance psychologique et l'autre est le chemin de l'obscurité, le chemin de l'attachement et de l'identification avec la matière et avec l'esprit. « Tu dois choisir Arjuna, entre le chemin de la lumière et le chemin de l'obscurité. »

Encore un point. Dans le *Raja Yoga* il y a un danger. Comme les excellences ont été désignées, maintenant *Sri* Krishna veut avertir Arjuna. Il y a une tentation dans le *Hatha Yoga*, par la *kundalini* (le réveil de pouvoirs psycho physiques et l'utilisation de ces pouvoirs pour des expériences occultes), la tentation de se livrer à ces pouvoirs. Le plaisir de ces pouvoirs est là.

Dans le *Karma Yoga* il y a la tentation d'être admiré par d'autres, presque être adoré ou considéré comme un héros ou un leader, ou la tentation de se livrer au sentiment de respectabilité dans la société, parmi les gens. Cette tentation est là.

Et dans le *Bhakti Yoga* il y a la tentation de se livrer à l'intoxication de la musique, de la danse et des rituels. Quand vous chantez des mantras, cela crée une sorte d'intoxication pour le système nerveux, pour le système chimique et vous aimez cette intoxication, vous vous y livrez. Et il y a des pièges dans d'autres *yogas*.

De la même manière, quand les activités physiques ont cédé par la relaxation totale et que les activités mentales ont cédé par le silence ou la méditation et quand la conscience est soulevée jusqu'à la dimension du *samadhi*, qui est au-delà de l'état de veille, du rêve et du sommeil, une dimension en tout différente, quand la conscience est transportée dans cette dimension, au commencement, quand vous avez touché ce point du *samadhi*, il a aussi un effet intoxiquant, parce qu'il aboutit à la transe.

Vous savez ce qu'est la transe ? Ce n'est pas votre conscience normale. C'est une sorte de conscience peu commune, parce que l'orbite mentale, le connu, l'esprit conditionné, la structure de la pensée, tout cela est devenu inopérant. Vous avez été soulevés dans une dimension différente.

Mais les énergies dans cette dimension ne se sont pas encore libérées. Elles n'ont pas été activées, elles n'ont pas été mobilisées, elles n'ont pas infusé jusqu'en bas, au niveau sensible. Les énergies dynamiques sont là. Et quand on touche la dimension du *samadhi*, évidemment le corps entier, le cadre physique et le système neurochimique sont stupéfiés. La transe est une sorte de stupéfaction pour le système neurochimique et il y trouve du plaisir aussi.

Ainsi, il y a la tentation de s'attacher à ce no man's land. Comme le sel ou le sucre fondent dans l'eau, la conscience individuelle a disparu. Elle n'a pas encore fondu, mais elle a disparu, elle n'est plus opérationnelle.

Et dans cette transe, quand le mouvement des énergies inconditionnées a lieu et que des pouvoirs inconnus deviennent effectifs dans votre corps, vous voyez l'histoire d'un être humain dans son visage, vous voyez l'avenir. Vous voyez le mouvement de la pensée dans les autres personnes, sans que lui ou elle ouvre la bouche. Vous pouvez voir à une distance de cent ou deux cents kilomètres. Vous avez la clairvoyance, la clairaudience. Vous pouvez toucher une personne malade et il peut être guéri. La manifestation des énergies inconditionnées, quand elles commencent à fonctionner dans l'état de transe, cette phase est une phase dangereuse. Les gens commencent à remarquer la nature extraordinaire des énergies de votre corps, le rougeoiement, l'attraction magnétique vers vous. « Arjuna, là est le danger, dans la phase de transe, tout l'inconscient de l'homme est exposé et tu peux en parler aux gens. Donc cette phase de transe doit être assimilée tranquillement. »

Elle ne doit pas être exprimée, utilisée et exploitée. Autrement, la personne est coincée en haut dans sa transe, le sous-produit du *samadhi,* et elle manque le bonheur réel du *samadhi*. Le sous-produit devient très attirant. C'est pourquoi vous apprécierez l'importance du sutra : « l'humilité est éminemment nécessaire quand la conscience est livrée au puissant pouvoir caché dans le *Brahman* ou le *Purusha*. »

Vous vous souvenez, nous avons commencé le chapitre en disant que l'univers entier est un acte sacrificiel, c'est un mouvement de sacrifice. Si toutes les actions sont faites dans l'attitude de sacrifice et si cette élévation est considérée comme le résultat de la grâce du divin et pas votre propre réussite, pas votre propre accomplissement, si cette humilité de la reddition est là, si l'acuité de la conscience avec l'humilité de la reddition, la clarté de la conscience, la lumière de conscience avec l'humilité de la reddition est là, alors on passe à travers ce dernier obstacle de la phase de transe.

Si vous voulez vous livrer au plaisir de la transe, vous reviendrez en bas, au chemin d'obscurité. Vous reviendrez à la mort. Alors l'identification avec le cerveau physique, avec la structure de la pensée, reviendra, entrera en vigueur. C'est la source de la souffrance, de la mort. Ici, le mot "mort" est utilisé métaphoriquement. Il représente le royaume de la mort, là où vous souffrez et où l'angoisse et la douleur continuent de pomper vos énergies essentielles. Cela ressemble à un suicide graduel.

Le chemin ascendant est la montée, la conscience du *Brahman* immanent en tout, la révérence pour la matière et les énergies contenues dans cela, et l'humilité de permettre à ces énergies et à l'intelligence souveraine de s'exprimer par vous.

Quand vous êtes entrés dans cette demeure, vous vivez là où votre esprit est. Vous êtes ce qu'est la qualité de votre conscience, pas seulement la forme physique. C'est la gaine extérieure, mais vous êtes ce que la qualité de votre conscience est. Vous êtes ce que votre esprit est, où votre esprit est. Si votre esprit a découvert cette demeure, la conscience du *Brahman* suprême ou du *Purusha*, alors il n'y a plus de mort, il y a une fin à la mort.

Krishna dit à Arjuna : « tu as atteint le domicile suprême ; c'est mon domicile, c'est où je vis. Je vis dans ce royaume d'immortalité, le royaume de la conscience. Là le soleil de la conscience rayonne brillamment. Je vis là. Et si tu viens là, Arjuna, il n'y a désormais aucun retour au chemin de l'obscurité. »

Nous sommes conscients que le dialogue entre *Sri* Krishna et Arjuna a eu lieu sur le champ de bataille du *Kurukshetra*. Arjuna avait voulu s'échapper de la responsabilité et de l'engagement du combat contre les *Kauravas*. Non seulement il s'est lui-même préparé mentalement pour se battre avec les *Kauravas*, mais il a aussi rassemblé une armée énorme dans ce but et il a demandé à *Sri* Krishna de l'aider dans la bataille. Mais quand il parvient au champ de bataille, il est surmonté par la dépression et l'anéantissement, il veut s'échapper.

Le premier chapitre de la *Gîta* est plein de paroles d'Arjuna sans signification, il essaye d'y expliquer à Krishna comment les guerres, la violence et le carnage sont désastreux pour l'espèce humaine et le monde. Ce n'est pas seulement ce qui arrive à Arjuna ; chacun d'entre nous veut échapper un jour ou l'autre, dans sa vie, aux engagements qu'il a pris avec nous ou avec d'autres, au niveau physique ou mental et intellectuel. Nous voulons nous échapper de la responsabilité d'accomplir nos engagements. Et, donc, *Sri* Krishna commence à expliquer *Brahma-vidya* et le *yoga shastra* à son très cher ami et étudiant Arjuna.

Il décrit comment toute la Vie est un *yoga*, comment c'est un effort de reconnaissance de l'union de l'esprit et de la matière. Et après la reconnaissance intellectuelle de cela, la façon de le réaliser. La reconnaissance est abstraite, la réalisation est concrète. La réalisation a lieu dans la matière brute et subtile, la reconnaissance est seulement une acceptation mentale du fait. *Sri* Krishna veut qu'Arjuna soit réincarné comme un yogi. « Arjuna, développe en toi l'état de *yoga*, renais de toi-même ». Pour renaître ou se développer en état de *yoga*, il me semble que trois facteurs sont incontournables, non seulement nécessaires, mais inévitables.

D'abord, il y a la connaissance et la reconnaissance de l'infini, de l'éternité de la Vie et du dynamisme de la Vie comme un fait que l'on peut toucher par les sens, saisir par le cerveau et éprouver par le cœur. Ainsi, nous avons la connaissance intellectuelle, avec l'aide des mots, et la reconnaissance du dynamisme de cet infini, de cette éternité, à la fois par les sens et par le mental. La réalité de l'infini et de l'éternité de la Vie est incontournable pour l'étude du *yoga*.

Le deuxième facteur est la compréhension intellectuelle et la reconnaissance du pouvoir de cette vérité, la vérité absolue de la Vie, la vérité absolue de l'éternité et de l'infini de la Vie. Comment cet infini et cette éternité fonctionnent-ils, comment ce principe dynamique de *Chaitanya*, de *Purusha*, de *Brahman* fonctionne-t-il ?

L'infini et l'éternité du *Purusha*, dans ce processus, produisent ce que vous appelez la matière Cosmique. Afin de manifester que cette Vie éternelle est omnisciente, toute-puissante et omniprésente, de manifester ses caractéristiques, il génère l'espace. Car à moins qu'il n'y ait un espace vide, comment voulez-vous être tout-puissant et omniprésent ? Être omniprésent c'est être présent simultanément partout. Mais ce partout doit être d'abord manifesté. L'Espace est la première preuve de l'opération de l'infini et de l'éternité du *Purusha*, de *Brahman* ou de *Chaitanya*.

Dans l'espace est insufflé la *prana shakti* (l'énergie de prana). Tandis que le dynamisme, l'omniscience et l'omnipotence sont prouvés par le vide de l'espace, le dynamisme de cette éternité, ce principe d'intelligence est montré et prouvé par le mouvement de *prana vayu* (le vent).

Le mouvement de *vayu* dans le vide de l'espace produit *agni*, le feu. Du mouvement de *prana*, dans le vide d'espace, naît ce que vous appelez *agni*, le principe de feu. *Prana* est *agni*. Mais *agni* est caché dans *prana* et cela se manifeste.

Le mouvement d'*agni* et de *vayu*, le principe du feu et le dynamisme de *prana*, produit de l'eau, *apa*. Et l'interaction entre eau, feu, et *prana*, dans le vide d'espace, produit *prithvi*, la solidification des énergies contenues dans l'espace. *Akasha*, *vayu*, *prana*, *agni* et l'eau, sont solidifiés et vous appelez cela *prithvi* ou la terre.

L'énergie de la vérité absolue, du dynamisme, de l'infini et de l'éternité du *Purusha*, le Seigneur *Ishvara*, le *Brahman*, quelle que soit la façon dont vous l'appeliez, cette énergie a provoqué l'apparition de la matière Cosmique. Elle est toujours non individualisée, mais maintenant vous pouvez voir l'omniscience, l'omnipotence et l'omniprésence de *Chaitanya*, de *Purusha*, de

cette éternelle Vie. C'est le deuxième facteur qui doit être compris, reconnu et assimilé par la perception, la perception personnelle, la rencontre personnelle au niveau sensuel et cérébral. Cela peut être reconnu et compris.

Et le troisième facteur est que la matière individualisée, c'est ce qu'on appelle les objets et les espèces. Vous et moi sommes le troisième facteur, la matière Cosmique individualisée, un *Purusha*, *Chaitanya, Brahman* individualisé.

Krishna l'explique à Arjuna, dans le deuxième chapitre sur le *Samkhya Yoga*, qui est basé sur la connaissance intellectuelle. Mais cette connaissance intellectuelle, la reconnaissance intellectuelle et même la réalisation limitée, la réalisation partielle au niveau sensuel et mental, n'aboutissent pas à une nouvelle naissance. Cette connaissance, cette reconnaissance, cette réalisation partielle limitée, les flashes de réalité perçus, les expériences, ne transforment pas, ne transmutent pas la forme physique. Ils ne transforment pas non plus les énergies contenues dans le cadre mental. C'est pourquoi le *Hatha Yoga* et le *Raja Yoga* deviennent nécessaires.

Là, la réorganisation des énergies contenues dans le corps physique, le réarrangement et la réparation des énergies contenues dans la conscience, deviennent nécessaires. Le réarrangement et la réorganisation des énergies contenues dans le cadre physique peuvent être faits par le *Hatha Yoga*. Mais le réarrangement, la réorganisation des énergies mentales, pour que ces énergies soient transformées en de nouvelles énergies, pour que ces énergies mentales perdent toutes les limitations et les conditionnements imposés, cela n'est pas atteint par le *Hatha Yoga* seul, même si vous faites *dharana*, l'exercice de la concentration et de la contemplation. C'est pourquoi, on doit continuer avec le *Raja Yoga*.

Actuellement, les énergies mentales ont un contrôleur appelé l'ego, le 'je', le sens du moi, qui assume le rôle d'un principe cohésif, tenant les énergies de la matière grossière, le cadre physique et la matière subtile, l'esprit, sous son contrôle.

La conscience du 'je', la conscience de l'ego, veut assumer le rôle du *Brahman* omniscient, omniprésent, tout-puissant, *Purusha*, *Chaitanya*. Ainsi, il essaye à son niveau de faire au mieux pour contrôler, régler, modeler. Mais le corps physique et le corps mental ont une synergie qui ne commence pas avec votre naissance.

Vous êtes le produit de milliers d'années d'évolution. Évolution dans la nature et évolution dans l'espèce humaine. Vous êtes le produit de tout cela. Ainsi, les énergies et leur impulsion sont très antiques. L'ego, avec l'aide de la conscience, trouve que, quoi qu'il essaye et à maintes reprises, les énergies défient sa volonté. Elles se rebellent. Le physique et le mental se rebellent et se révoltent contre le contrôle, la régulation, la direction donnés par le 'je', la conscience, le moi.

On doit recourir à quelque chose de drastique, afin que ces énergies soient orientées vers une nouvelle vie, qu'elles soient libérées de l'emprise du passé sur elles, parce que nous sommes un paquet d'habitudes physiques et mentales. Elles constituent notre structure. C'est ce que nous sommes, physiquement et mentalement. Et certaines habitudes sont très rigides, elles n'aiment pas changer. Ces énergies veulent couler dans la direction dans laquelle elles ont été forcées, formées, conditionnées.

Ainsi, pas d'effort intellectuel, pas de lutte émotionnelle, pas de cruauté avec le physique, de répression, de suppression, de déni, de rejet, de négation. Tout ceci est non scientifique. La spiritualité est une science de la Vie. Tout doit être passé en revue scientifiquement, avec une attitude rationnelle, avec un tempérament scientifique, une façon scientifique de fonctionner. Une certaine voie résolue est devenue nécessaire, elle est devenue inévitable. Que peut-elle être ?

C'est le thème de la dernière partie du neuvième chapitre. *Sri* Krishna était non seulement un ami d'Arjuna, non seulement une personne ayant muté dans son cadre physique et mental, c'était aussi par excellence un enseignant, quelqu'un qui connaissait la psychologie des gens. Après tout, le *yoga* c'est de la psychologie pratique.

Nous traitons des vers vingt-deux à trente et un.

Regardez la beauté de ses enseignements. *Sri* Krishna dit à Arjuna : « le physique et le mental ont été formés pour saisir des choses, les saisir pour les sentir, pour les expérimenter. Cette avidité est enracinée très profondément dans le physique et le mental. Pourquoi ne pas commencer en instruisant le physique et le mental, ne pas changer complètement le processus de saisir en processus de donner ? » Avant que la Vie entière ne puisse être un sacrifice consacré au divin, avant que cela ne puisse devenir un sacrifice holistique, il nous faut commencer par le commencement, apprendre au corps et à l'esprit à donner au lieu de vouloir saisir. S'il saisit, laissez-le au moins se séparer d'une partie de ce qu'il saisit.

Alors vient un beau vers : « Arjuna, si une personne offre une feuille, un fruit, ou même un peu d'eau au Seigneur, c'est un commencement ; tu donnes quelque chose que tu considères tien, tu te sépares de cela. Commence à donner, et si tu ne peux pas donner au nom du Seigneur, du divin, qui est invisible, tu peux l'offrir à ton enseignant, tu peux l'offrir à un indigent de la société, apprendre à offrir, apprendre à donner. »

Votre corps physique est formaté pour se manifester seulement dans l'acquisition, l'obtention, la réalisation. Pourquoi ne pas éduquer votre physique à servir les autres ? Donnez et offrez, et ensuite recevez de votre action. Pourquoi toutes les actions devraient-elles être égocentriques ? Pourquoi ne seraient-elles pas offertes comme une offrande au divin ?

Rendez service à l'indigent comme si vous l'offriez au Seigneur. Il ne s'agit pas d'obliger la personne malade en la servant, la personne affamée en lui donnant à manger. Vous ne donnez pas quelque chose, vous n'obligez pas, vous servez le Seigneur, l'invisible, qui est omniscient et omniprésent dans tout, dans chaque être, dans chacun.

Servez par le *Karma Yoga*, offrant vos actions, votre argent, vos connaissances aux autres. Mais commencez à donner et à partager, plutôt qu'acquérir, assimiler et garder tout le temps. Quatre ou cinq vers décrivent comment ce partage, cette offrande et ce sacrifice peuvent avoir lieu, graduellement, étape par étape, parce que vous devez vous éduquer.

A moins d'avoir éduqué le physique et le mental (la périphérie) à donner et à partager, à sacrifier et à offrir, la dernière offrande, celle de la conscience de l'ego, ne viendra pas. Parce que l'ego est le centre, le contrôleur, beaucoup plus profond que les autres habitudes de vie, c'est la dernière offrande ; la conscience que vous avez d'être une entité séparée et d'avoir une identité, que vous êtes quelqu'un, quelque chose de très important dans l'univers, cette idée de séparation, cette idée d'être une entité sera votre dernière offrande. Laisser la conscience individuelle s'immerger dans la conscience universelle, par la méditation, c'est la dernière offrande.

Avant cela, il y a un long chemin que vous devez parcourir. Sinon la connaissance intellectuelle de la pénétration du *Purusha* dans *Prakriti*, ou *Chaitanya* dans la matière, ne sera pas vécue. Votre structure n'acceptera pas que le divin soit dans chacun et dans tout. La structure physique ne l'acceptera pas, parce qu'elle est conditionnée à travailler pour sa propre conservation, sa propre procréation, c'est l'instinct de survie, l'instinct pour subvenir aux besoins et préserver le corps physique ainsi que le corps mental. C'est le conditionnement, c'est est la culture. C'est une culture de soi, pas une culture spirituelle.

« Ainsi Arjuna, commence à t'éduquer en offrant, en donnant, en servant, en partageant ce que tu possèdes. » Cela doit être traversé, sinon la structure physique ne peut pas coopérer avec toi. Alors tu commences à étudier le *Raja Yoga*. La structure mentale peut ne pas coopérer avec toi, elle peut alors lever des obstacles et des difficultés dans le chemin de la montée, le voyage ascendant, le chemin de la lumière.

Deuxièmement, la structure physique et mentale ne veut pas se remuer, à moins qu'elle ne soit assurée d'un certain bénéfice qui peut être mesuré, que l'on peut montrer à d'autres, qui peut être comparé. Ainsi, après l'acquisition et la propriété vient l'instinct de comparaison, la mesure, l'évaluation, l'énonciation : "j'ai ceci", non seulement l'argent, une maison, une famille et des

enfants, mais " j'ai la connaissance, l'expérience, des expériences extrasensorielles, des pouvoirs occultes," faute de pouvoirs matériels. Comment neutralisez-vous cette tendance à entretenir la séparation ? Par l'acquisition de connaissances et d'expériences ? Non.

Par la reddition consciente, en éduquant la structure mentale dans l'humilité. L'humilité viendra par la reconnaissance que la matière tout entière, de laquelle vous avez un corps individualisé, a émané de l'invisible, de l'infini, de la Vie éternelle. Vous ne pouvez pas exister à l'extérieur de cela, *Purusha*, *Brahman*, *Chaitanya*. Vous ne pouvez pas être isolés, vous ne pouvez pas être séparés.

Ainsi, avant de prononcer un mot, souviens-toi que le discours n'est possible que grâce à *prana*, qui émane de l'espace, qui s'origine dans *Purusha*. Quand vous prenez votre repas, vous prenez part à la compassion de *Brahman*, la compassion du Seigneur suprême, le divin. Parce que les aliments, les récoltes, les légumes, les fruits, sont cultivés dans la terre et l'être de la terre est sorti de l'eau, du feu, du *prana*, de l'espace, de la source suprême, du *Purusha*. Toute votre existence vient de cela, toutes vos activités et tous les mouvements viennent de cela. Pourquoi ne pas consacrer consciemment chacune de vos activités, chacun de vos mouvements, au Seigneur ? Et comment les consacrez-vous ?

Soyez en conscient. La conscience est l'expression de cette dédicace psychologique intérieure au divin. Sinon, la structure mentale sera consacrée, vouée à ses propres modèles d'habitude. Elle se dévouera et se consacrera à la structure physique, la structure physique à son passé et à ses conditionnements. Quelque part elle leur sera dévouée.

Afin que la conscience du je puisse être un centre stable, elle doit graviter autour de quelque chose. Elle sera consacrée à cette gravitation horizontale autour du passé, autour des habitudes, elle sera consacrée là. Ou bien sa dédicace peut être ascendante, en montée, verticale. Le *Raja Yoga* est le secret de la dédicace verticale et de la dévotion, parce que vous vous offrez à ce qui pénètre tout. Vos sens ne peuvent pas le voir, votre esprit ne peut pas l'atteindre, les mots ne peuvent pas l'atteindre. L'esprit essaie de son mieux, mais il doit revenir sans l'avoir touché. Les mots non plus ne peuvent pas le toucher. C'est seulement le vide de l'espace qui peut être le terrain pour la révélation de *Chaitanya*. Le silence, le vide de la conscience est le seul domaine où la révélation peut avoir lieu. L'esprit, les mots et les sens physiques, ne peuvent pas l'atteindre. Ce n'est pas un objet spécifique individualisé, ou un individu, que vous pourriez revendiquer vôtre. Horizontalement, ce n'est pas perceptible. Verticalement, on peut avoir la sensation de cela. La compréhension peut se faire avec l'aide des mots, mais la sensation de cela doit être vécu avec votre sensibilité. C'est la sensibilité qui monte vers le haut, verticalement, là où les mots et l'esprit ne peuvent pas atteindre. Seule la sensibilité, la sensibilité perceptive, qui est intelligence, peut l'atteindre, parce que l'intelligence est subtile. L'intellect est la faculté du cerveau, mais l'intelligence est la sensibilité, c'est l'énergie du vide, l'énergie du silence.

Vous devez commencer par le grossier. Prenez d'abord le niveau physique, partager, donner, servir. Venez alors au mental. Instruisez le mental, changez le point de dévotion et la dédicace. Au lieu d'être consacré à vos pensées propres, à vos réactions, à ce que vous aimez ou ce que vous n'aimez pas, changez le point de dévotion et la dédicace, passez du je et du moi à cela, il ou elle, quelle que soit la façon dont vous appeliez le Seigneur, la source de création, l'intelligence.

Changez le point de dédicace, c'est ce dont Krishna parle de façon radicale. Cette dédicace consciente, cette détermination pour que la vie soit une consécration, pour que tous les mouvements physiques et mentaux soient maintenant une offrande au divin, une consécration au divin, une offrande à la Vie Cosmique, une offrande à Dieu omniscient, tout-puissant, omniprésent. Ce point de dédicace changé, il en sort une énergie de conscience qui est une énergie très particulière.

La pensée est matière, le corps physique est de la matière grossière, l'esprit et la pensée sont de la matière subtile. L'énergie, la vitesse, la couleur de la pensée, tout cela a été mesuré, identifié. Des livres ont été écrits par des psychologues et des scientifiques. Mais le silence ne peut pas être

mesuré, l'amour ne peut pas être mesuré. Cette énergie particulière, qui a été cachée dans le silence, cette énergie d'intelligence est immesurable.

La *prana shakti* qui pénètre tout le Cosmos est immesurable. Quand vous inspirez, dans le processus d'inhalation, vous aspirez non seulement le vent, *vayu*, vous inhalez le *prana* cosmique. Autrement le *prânâyâma* serait juste de la gymnastique. Donc la *prana shakti* est immesurable. De la même manière l'énergie particulière d'intelligence, qui est la sensibilité perceptrice, qui est appelée *prajna* dans les *Vedas*, les *Upanishads*, la *Gîta* et les *Brahma Sutras*, est capable de montée, de mouvement vertical.

Elle peut se dissocier du physique, de l'élément eau, qui est la circulation du sang, la *prana shakti* dans votre corps. Elle peut se dissocier de tout cela et être unie avec l'illimité, l'immesurable, l'unique. C'est le dernier sacrifice ou la consécration, faisant tout pour le divin, comme une offrande au divin. Chaque mouvement de votre vie, l'acte de vie lui-même devient une offrande au divin.

Si cela arrive, il y a déplacement de l'horizontal au vertical, ne sacrifiant pas l'un pour l'autre, mais coordonnant les deux : l'horizontal au niveau sensuel et le vertical au niveau mental. Alors ce mouvement ascendant de montée de l'énergie d'intelligence en vous, pénètre votre corps tout entier. S'il-vous-plaît voyez cela.

Le corps, comme la terre, a une intelligence organique. Il vous dit quand manger, combien manger, quand dormir, combien dormir. Écoutez cette intelligence et ne devenez pas la victime du passé, des habitudes, des traditions, des conventions, des croyances, des superstitions. Si vous n'êtes pas gouvernés par le passé et que vous écoutez le corps, il vous dit de quoi il a besoin, quels sont les manques dans votre corps, quand lui donner des protéines, des minéraux, des vitamines, etc.

Le corps humain est une manifestation de la Réalité cosmique. Plus vous comprenez la complexité de votre corps physique et le miracle de son mouvement à l'intérieur, son pouvoir d'analyser, de convertir les énergies, de transmuter les énergies, plus vous observez cela plus vous êtes stupéfaits, parce que le corps humain est un tel miracle, autant que je puisse le voir.

Ainsi, le mouvement physique, consacré au divin, exige que vous teniez le corps hors de toutes les impuretés, parce qu'il est une offrande au Seigneur. Comment pouvez-vous le surcharger avec l'alimentation ou le sous-alimenter ? Comment pouvez-vous dormir trop longtemps ou ne pas lui accorder le sommeil convenable ? Comment pouvez-vous employer improprement le discours, qui est un cadeau divin, en en abusant ? Comment pouvez-vous utiliser la faculté de penser, d'imaginer, de mémoriser, de façon injustifiée ?

Il y a un sutra qui dit que la purification est le seul principe stimulant dans notre vie. L'instinct de survie et l'instinct de se nourrir, qui ont été emprisonnés dans un processus d'acquisition exclusive, en sont libérés, pour que la survie et la nourriture soient au service de la purification du corps, pour qu'ils deviennent une offrande appropriée au Seigneur. De même avec le mental, le corps mental : la conscience du je, la conscience de l'ego, se préoccupe de la pureté de son mouvement.

Je n'utilise le terme de purification dans aucun sens éthique ou moral. Je l'utilise pour une mise en ordre scientifique, un réarrangement, une réorganisation des énergies. L'harmonisation des énergies est le but de la science. L'ordre n'est rien qu'harmoniser les énergies pour qu'elles fonctionnent sans à-coup.

Notre corps physique et notre mental sont devenus des instruments dans les mains du Seigneur et les actions mondaines ont la saveur de la divinité. Le yoga est la science de divinisation de ce qui est matériel, divinisation de la vie humaine. Ce n'est pas une évasion de l'homme vers une spiritualité abstraite, mais ici et maintenant permettre au divin de s'exprimer ; comme il s'exprime lui-même dans la matière cosmique, dans la *mula prakriti*, lui permettre de s'exprimer aussi dans la *prakriti* (le corps humain et l'esprit). Ce *Raja Yoga* est si fascinant, c'est le secret chemin souverain d'ascension vers le chemin de lumière, où il n'y a plus aucun retour en arrière vers le chemin de la souffrance et de l'obscurité.

Dans la Vie cosmique, a lieu la danse de l'impérissable et du périssable, de l'infini et du fini, de l'éternel et du temporel : la danse de l'apparition et de la dissolution continue. De la même manière, dans la vie d'un individu qui a appris le secret pour épurer la matière grossière, affiner le mental, et les diviniser tous deux, les transformer en un instrument approprié pour que le divin suprême puisse s'exprimer, c'est la même danse qui continue entre le périssable et l'impérissable.

On doit retenir le dernier point dans ce chapitre neuf : une fois que vous avez dépassé la compréhension intellectuelle ou la reconnaissance intellectuelle, par le réveil de l'intelligence, c'est comme un pont invisible entre le non manifesté et le manifesté de votre corps, une fois que ce pont est construit, il n'est jamais démonté, il ne peut pas être détruit. Quoique vous demeuriez dans votre corps manifesté, vous demeurez aussi dans la source non manifestée de la création.

L'enseignant de Krishna était un sage appelé *Aghora* et l'enseignant de ce dernier était un sage appelé *Angirasa*. Krishna précise à Arjuna : « j'ai appris le secret de cette façon d'être de l'impérissable, de l'éternel, de l'infini, du divin et étant simultanément dans le périssable, le limité, le mortel, je l'ai appris aussi de mes enseignants. Non seulement quand je dors, pendant le sommeil profond, je suis transporté par la conscience dans l'infini. Mais, même en vivant les heures éveillées, quoi que je fasse, j'y demeure. Je demeure dans l'infini et fonctionne dans le fini. Ma conscience est dans le divin, l'éternité, le *Brahman*. Je suis dans la source, avec la source de la création, avec le *Purusha*, le *Brahman* et je suis avec la *prakriti*. Arjuna, tu peux aussi apprendre cet art d'être simultanément dans le non manifesté et le manifesté. »

Si quelqu'un d'entre vous a étudié la philosophie bouddhiste, il sait qu'elle parle aussi de cette vie à la source de l'intelligence. Ici aussi, dans la *Gîta*, les *Vedas* et les *Upanishads*, l'individu est pénétré par *prajna*, l'intelligence. Les énergies physiques sont limitées par notre forme physique ; les énergies mentales sont limitées par notre structure d'habitude. Mais cette énergie de *prajna*, l'intelligence, née du silence de la méditation est illimitée. Elle est immesurable et elle est infinie.

Notre structure physique et mentale devient le domicile de *prajna*, de l'intelligence. On nomme cela transformation. Ce que les gens appellent l'émancipation, la transformation, la libération, *moksha* n'est rien d'autre que ce qui arrive à une personne qui est remplie de cette intelligence, qui n'est pas attachée, consacrée ou dévouée au corps physique biologique, qui n'est pas non plus attachée, consacrée, identifiée, vouée au corps mental, (lequel est constitué du passé, des conditionnements, des *samskaras)*, mais consacrée et vouée seulement au *Brahman*.

« Alors Arjuna, tu es parvenu à la maison dans laquelle je demeure, d'où il n'y a aucun retour en arrière, aucune rechute. »

C'est le *Raja Yoga* le plus secret, le chemin de la lumière impérissable. Ainsi s'achève le neuvième chapitre, le chemin souverain pour créer l'équilibre entre la conscience de l'impérissable et la *prakriti* périssable. Vous n'ignorez pas la matière pour être fascinés par l'esprit, vous n'êtes pas non plus fascinés par la matière pour ignorer l'esprit, mais vous créez un nouvel équilibre dans le rapport des deux, dans le fonctionnement des deux. Cette nouvelle équanimité, ce nouvel équilibre est appelé l'essence du *yoga,* c'est ce que nous avons vu dans le deuxième chapitre : « *l'équanimité intérieure et extérieure est l'essence du yoga*. »

CHAPITRE X - LE YOGA DE LA MANIFESTATION DIVINE

Voici le *mantra* : « De l'absolue divinité transcendantale sont produits des millions d'univers et l'intégralité, la perception, la perfection de cette divinité n'est en rien diminué. Les univers qui sont issus de l'émanation de cette divinité sont aussi complets. Ils sont les manifestations de l'intégralité organique, donc ils sont aussi *purna* (le tout). » Si ce mantra est compris et que l'on est conscient de cela, alors nous pouvons commencer notre étude du dixième chapitre.

Ce chapitre est la source du *Vishnouisme*, ceux qui suivent le chemin de dévotion pour le dieu appelé *Vishnu*. Cela inclut le mouvement *Hare* Krishna, ou le culte de *Vishnu* de certains étudiants en yoga. Ce culte existe toujours, avec toutes ses diverses branches. La personnification de la réalité transcendantale est appelée l'incarnation ou l'*avatar* en Inde. Mais l'idée d'une réalité divine personnifiée ou incarnée sous forme humaine n'est pas le privilège exclusif de la société hindoue et de sa philosophie.

Il y a les *Chrétiens* qui considèrent *Jésus* comme la personnification de la réalité transcendantale et ils prennent les mots de *Jésus* comme garant de leur destin et de leur rachat. « Moi et mon père sommes un », « c'est seulement par moi que vous pouvez vous approcher du père », *et cetera*. Il y a tant de phrases élégantes et simples de ce Prince d'amour et de pardon. Il a été considéré comme l'incarnation de la réalité, de la divinité, comme *Dieu* sur la terre.

Gautama est considéré comme la personnification du nirvana par les *Bouddhistes*. L'exposé de la philosophie *Jaïn* est considéré comme une incarnation et les *Dix Gourous* de la communauté sikh, à commencer par *Nanaka*, sont considérés comme une personnification. Je vous donne juste des exemples.

Dans le dixième chapitre, *Sri* Krishna, dans le dialogue avec Arjuna, représente la divinité transcendantale et il parle de lui à la première personne. Il utilise le terme je : « je suis la source de tout le manifesté et du non manifesté, je suis immanent et encore je suis transcendant. » Tous les dévots en Inde ont construit des temples à Krishna, ils adorent Krishna comme le Seigneur, l'incarnation, la personnification de ce dieu. Cela ne reste donc pas une perception universelle, incluant tout, mais cela devient une secte exclusive. Aussitôt que vous acceptez la théorie de la personnification de la réalité, vous prenez un chemin exclusif.

On peut considérer *Sri* Krishna et ce qu'il dit dans les chapitres dix, onze et douze, en grande partie comme représentant la divinité, la manifestation de cette entité absolue non personnelle. On peut aussi le considérer comme une personnification. Cela dépend de la personne qui étudie la *Gîta*, parce qu'en Inde, pour atteindre la perfection, pour étudier le yoga, il n'y a pas qu'un chemin.

Il y a autant de chemins qu'il y a d'individus. Chaque individu peut se faire son propre chemin, suivant ses inclinations, ses goûts esthétiques, son éducation, sa culture. On peut adorer *Prakriti* et *Purusha* et renoncer au monde. On peut vouer toutes ses énergies à l'action désintéressée, au service de l'humanité, c'est le *Karma Yoga* et en faire un instrument pour perfectionner le niveau physique et mental. Ou on peut aussi prendre le chemin de la méditation et laisser le mental tout entier et ses mouvements parvenir à une fin. Il y a tant de chemins.

Cela peut être embrouillant pour les non Indiens. Combien y a-t-il de gens en Inde, où il y eu le *Vedanta*, les *Vedas*, les *Upanishads*, qui adorent les déités des arbres, des animaux comme les vaches ? Pourquoi font-ils cela ? Parce qu'ils cherchent un chemin pour se perfectionner. Et ici les Indiens anciens disent qu'il ne peut pas y avoir de chemin unique. La direction serait une, l'objet d'aspiration serait un, mais les chemins seraient multiples.

Le chapitre commence par *Sri* Krishna disant à Arjuna : « Regarde Arjuna, tu es mon ami très cher, je vais partager avec toi le secret de mon être. » Vous pouvez prendre ces mots en vous référant au fils de *Vasudeva*, *Sri* Krishna est dans ce corps humain, ou vous pouvez interpréter ces mots

comme un exposé d'une certaine approche de la Vie. Il dit : « Je vais te révéler le secret de mon être. » Quel est ce secret ?

Deuxième vers : « Je suis la source de tout ce qui est dans le Cosmos, je suis la source de la multitude dans le Cosmos. » Regardez juste les mots : moi, l'un, l'unique, l'incomparable, l'absolu, je suis la source de la multitude. La multitude de la matière, la multitude des manifestations, tout cela est contenu en moi. « La multitude, les manifestations sont nées de moi. » Donc l'un est la source du multiple. L'unité de la Vie, l'intégralité organique de la Vie, qui est non manifestée, est la source des plusieurs, de la manifestation du Cosmos. « C'est le secret de mon être » dit Krishna.

Et ensuite il dit : « Regarde la splendeur, la richesse de l'état de yoga dans lequel moi, la Vie Cosmique existe. » La Vie entière est dans un état de yoga naturel, c'est l'harmonie, l'ordre, l'intelligence, la cohésion de l'existence Cosmique. Ainsi, toute la Vie est dans un état de yoga naturel mais n'en est pas consciente. Cet état de yoga n'est pas conscient de lui-même. Il est donné à la race humaine de manifester la conscience de l'état de yoga qui existe déjà dans la matière, dans le Cosmos, dans tous les univers. Avons-nous compris la signification ?

« Je suis la source, moi, le tout non manifesté, moi, la perfection organique non manifestée, l'homogénéité, l'indivisibilité, hors de moi jaillit la multitude, des millions d'univers, et ils ne me diminuent en rien, Arjuna. Parce que dans ma nature manifestée je conserve un potentiel inépuisable de créativité. Je suis divin parce qu'il y a ce potentiel inépuisable de créativité en moi. Les univers vont et viennent, les espèces qui peuplent le Cosmos disparaîtront, mais l'énergie créatrice, la virginité de cette énergie, aura la capacité de s'exprimer en des formes toujours fraîches, en des combinaisons de matière toujours nouvelles. Tout cela est en moi à cause de l'état de yoga. »

Le non manifesté et le manifesté se rejoignent dans un équilibre majestueux, l'un semble être plusieurs, il prend l'apparence de plusieurs et conserve toute son unité. Comment cela se fait-il ? Nous arrivons au troisième vers. Krishna dit : « Regarde, mon énergie créatrice est reflétée dans chaque expression de matière. »

Vous devez avoir observé la réflexion du soleil dans l'eau, sur une rivière ou un étang. Si vous êtes assis à côté d'un lac ou un petit étang et que vous observez la réflexion du soleil dans l'eau, c'est non seulement la forme circulaire du soleil qui est reflétée, mais l'eau est chauffée, elle devient chaude. Si la lune (*soma* ou principe de fraîcheur) est reflétée dans l'eau la nuit, l'eau absorbe cette fraîcheur avec la réflexion. Si vous prenez un morceau de verre et que vous le teniez sous un rayon de soleil, le soleil y sera reflété, le verre absorbera une part de l'énergie de chaleur mais il peut aussi la transmettre et par effet de loupe, il peut mettre le feu à une feuille ou un bois.

Je n'entre pas dans l'expression scientifique précise de ce dialogue poétique qu'est la *Gîta*. *Sri* Krishna dit : « Mon énergie de globalité, mon énergie de créativité, mon énergie d'indivisibilité, mon énergie de dynamisme, tout cela est reflété dans chaque expression matérielle. » Que cela signifie-t-il ?

Cela implique, n'est-ce pas que « Je pénètre le Cosmos. Tout apparaît à partir de moi, toutes les expressions sont seulement mes manifestations, mais elles ne sont pas séparées de moi. Bien qu'elles proviennent de moi, par moi et deviennent des expressions diverses dans la matière, je les pénètre, je suis là, je suis immanent dans chaque expression matérielle, dans les roches, dans les atomes, les protons, les électrons, les neutrons, sous forme d'énergie. Je suis là dans le quanta d'énergie contenue dans l'atome, dans l'électron. Je suis là dans l'argile. C'est pourquoi il y a la fertilité de la terre. Je suis là dans l'eau, c'est pourquoi elle nettoie non seulement votre corps, mais elle revitalise et stimule. Je suis là dans le vide d'espace. C'est pourquoi, quand tu respires l'espace vide, étant debout sous les cieux, tu te sens régénérés. »

Ainsi il dit : « Toutes sont issues de moi, elles prennent ma substance, mes énergies sont reflétées en elles, donc, je suis immanent dans le Cosmos bien que je sois transcendantal, quoique je conserve mon potentiel inépuisable, quoique je conserve ma réalité, mon indivisibilité. En plus,

j'apparais multiple. Les expressions matérielles ne sont pas des fragments de moi, regarde bien cela s'il te plaît. »

Maintenant, nous passons au quatrième et cinquième vers. Il dit : « Ce ne sont pas des fragments de moi, des parties de moi. » Il y a une différence entre la partie d'une somme et l'émanation de l'intégralité. Vous pouvez assembler les parties d'une bicyclette et créer la structure d'une bicyclette, vous pouvez rassembler les parties d'un avion, d'un ordinateur, les assembler, créant ainsi une totalité. La Vie Cosmique n'est pas une totalité, elle n'est pas constituée de parties, c'est une intégralité. Et tout est organiquement relié dans cette intégralité.

Ainsi : « S'il te plaît, Arjuna, ne considère pas les expressions matérielles autour de toi dans la nature, comme des fragments de moi. À cause de tes limitations sensuelles, tu ne peux percevoir qu'un objet à la fois et tu estimes qu'il est séparé des autres. C'est ton approche sensorielle. Mais même si ton approche est mentale, intellectuelle, elle devient particulière, à cause de ton idée. Mais en chaque expression est le tout et le tout est en chacune. C'est le secret de mon Être. »

L'intégralité contenue dans la réalité impérissable non manifestée, doit être reconnue en chacun. Cette faculté de pénétrer chaque expression est appelée *vibhut*. Le nom du dixième chapitre est donc le *Vibhuti Yoga*. *Vibhuti* est la capacité, la faculté, l'énergie de pénétrer quelque chose qui émane de vous, quoique vous conserviez votre unicité et votre individualité en même temps. Être immanent et transcendant en même temps est appelé *vibhuti* dans ce chapitre. C'est un beau mot.

Ainsi *vibhuti* est la faculté yogique rare de pénétrer et rester en même temps transcendantal. « C'est mon *Vibhuti Yoga*, c'est l'état resplendissant du yoga dans la nature, dans laquelle la particule la plus petite contient l'intégralité et l'intégralité contient le multiple et le minuscule. » Pourquoi cet exposé est-il devenu nécessaire ? Pourquoi *Sri* Krishna traite-t-il de cet aspect du mystère yogique de son être, du secret de son être ?

Venons-en maintenant à ce point, avant que nous ne passions à ce qu'Arjuna demande, en réponse à cet exposé. Regardez : comme étudiants du yoga, nous étudions *dharana* (la concentration), *dhyâna* (la méditation) et *samadhi*, les trois derniers *anga* de l'*Ashtanga Yoga*. Et dans ce *dharana, dhyâna, samadhi*, nous commençons par l'étude de la concentration, nous tournant vers l'intérieur. Pas en allant à l'extérieur. Nous pouvons choisir un certain objet de concentration ; cela peut être la flamme d'une bougie, un son, un mantra, quoi que ce soit que l'on aime. Mais c'est un mouvement intérieur.

Quand vous vous déplacez exclusivement vers l'intérieur, l'extérieur est laissé de côté, vous ne le rejetez pas, mais pour l'étude, l'extérieur, le matériel, la nature collective autour de vous, doivent être rejetés temporairement. Ainsi, pour l'étude de la concentration, vous entrez dans un mouvement exclusivement intérieur.

Après l'étude de la concentration, la stabilisation du corps et grâce à cela l'apaisement de l'esprit, vous pouvez passer à *dhyâna*, la méditation, où il y a une concentration qui inclue tout. Vous essayez de rassembler toutes les énergies du corps, les réunir et avec l'aide de *prana*, les amener vers le haut vers la couronne de votre tête. C'est maintenant la méditation, selon le *Hatha Yoga*. Toutes les énergies sont rassemblées avec l'aide de *prana*.

Comme l'antenne d'un poste de télévision, là, près de la glande pituitaire, il y a une ouverture par laquelle les énergies Cosmiques de l'intelligence souveraine, l'intelligence suprême qui fonctionne dans le vide d'espace à l'extérieur de votre corps, ces énergies peuvent être reçues. Quand toutes les énergies sont réunies, aidé par le *prana* et tirées vers le haut, concentrées ici (près de la glande pituitaire), alors la réceptivité est intensifiée, elle est renforcée. La vitesse de la réceptivité est augmentée et ainsi cela aide la conscience individuelle et la conscience Cosmique souveraine suprême à se mêler.

Cela se fait par la méditation. Et vous vous développez, vous êtes soulevés dans la dimension de *samadhi*, une dimension de conscience absolument différente. C'est un mouvement

exclusivement intérieur de la *sadhana*, de l'éducation. Mais ce n'est pas la fin de la *sadhana*, c'est seulement une partie de la *sadhana*.

Le *Raja Yoga* dit qu'il devrait maintenant y avoir une concentration universelle. Regardez la contradiction apparente des termes : maintenant la concentration ne serait pas exclusive. Ce serait sans rejet, inclusif. Cela ne serait pas intérieur ou extérieur, ce serait holistique. Une concentration universelle holistique, menant à la prise de conscience que l'intégralité, l'unité, pénètre la multitude et que la multitude est contenue dans l'unité. Pour se développer dans cet état de conscience, la concentration holistique universelle, l'ouverture, la dédicace et la dévotion sont nécessaires. Alors l'étude du yoga est complète.

Jusqu'ici elle était incomplète, parce qu'elle n'était qu'à l'intérieur du corps. Mais qu'en est-il de la nature tout autour de vous, la *prakriti* autour de vous ? Même si vous avez compris que le *Purusha* est caché dans votre *prakriti* propre, que l'*Atman*, la réflexion de *Paramatman* est dans votre corps, qu'en est-il de cette nature dont vous êtes nés ? Faute de comprendre que le *Purusha*, le Seigneur suprême, est contenu dans la *prakriti* tout entière, dans le Cosmos, votre étude reste incomplète. Elle n'est pas encore parfaite. Le perfectionnement de l'étude du yoga est alors nécessaire.

« Maintenant, comment doit-on se dédier et se dévouer à cet universel, ce tout, demande Arjuna ? » Et *Sri* Krishna de répondre d'une façon unique très caractéristique, comme un enseignant apprend à un petit enfant. Après tout Arjuna était non seulement un ami de Krishna, non seulement un parent de Krishna, c'était aussi un étudiant de Krishna. Les dialogues dans la *Gîta*, dans les *Upanishads*, entre l'enseignant et l'étudiant sont des modèles de psychologie pédagogique.

Donc Krishna dit : « Regarde je suis là dans la plante appelée *tulsi*, je suis là dans la vache, je suis là dans la terre, je ne suis pas seulement une abstraction. La fertilité, la créativité, les nombreuses couleurs, les saveurs cachées dans la terre, tout cela est de moi. C'est cette énergie. Donc je suis dans la glande pituitaire, je suis dans la terre, je suis dans l'eau, dans l'arbre. »

Quand vous voyez les Hindous adorer certaines plantes, comme un arbre *banyan*, ou une petite plante *tulsi*, ou une vache, etc., la société hindoue n'est pas entrée dans la signification métaphysique de cette adoration. On ne leur a pas expliqué, c'est devenu un rituel, c'est devenu une tradition. La conscience a été chargée de la partie externe et physique, sans aucune appréciation de la signification derrière l'adoration, il n'y a plus aucun lien avec la signification.

Krishna essaye d'aider Arjuna, il essaye de lui expliquer : « Dans chaque expression (les oiseaux, les animaux et les autres espèces non humaines) la splendeur de ma nature, la nature de la Vie, de l'intégralité, la splendeur de l'indivisibilité et le dynamisme, sont reflétés, dans chaque objet, pas dans son intégralité, mais pour un certain aspect. L'arbre manifeste un aspect de mon être, la montagne manifeste l'aspect de stabilité, l'océan manifeste la profondeur de mon être, la vache et le cerf manifestent l'innocence, l'élégance de l'innocence. »

Le dixième chapitre est consacré à expliquer comment l'unité, l'intégralité, le dynamisme, l'indivisibilité, pénètrent toutes les différentes expressions matérielles. Des quarante-deux vers, vingt-sept sont consacré à cette élaboration.

Après avoir exposé tout cela et ayant désigné le chemin du *Raja Yoga* dans lequel, quand on est en relation avec un objet, on est conscient que l'énergie contenue en lui vient de *Brahman*, il précise que c'est non seulement le chemin de la dédicace, de la dévotion, le chemin de la concentration où on s'assoie dans une certaine position, fermant les yeux et où l'on se tourne vers l'intérieur. Ici, la concentration universelle, tout ouverte, doit prendre place dans les mouvements du quotidien, dans chaque rapport au monde, dans chacun de vos mouvements.

Ainsi, si vous buvez un verre d'eau ou si vous prenez un repas ou si vous voyez des objets dans la nature, des fleurs, des fruits, la beauté de la nature ou des gens, si vous êtes conscients que la source de cette beauté, de cette élégance, de cette saveur est l'énergie Cosmique, alors les diverses

et nombreuses expressions de cette énergie ne provoqueront pas l'énergie du désir. Si vous êtes conscients que c'est l'un qui pénètre tout, vous ne serez pas charmés et entichés du multiple.

Sinon, l'énergie du désir vous dit : « Je veux cet objet, je veux celui-là, je veux telle sorte d'alimentation aujourd'hui et je veux telle sorte de bijou demain. » Vous serez attirés par la beauté de la forme humaine et vous serez attachés. Vous serez entichés et attirés par la beauté de la nature et par votre énergie de désir, vous serez dispersés, au lieu d'être orientés vers la concentration universelle, vers la source de l'énergie. Alors vous courrez après les différents objets, les différents individus, et vous essayerez de les prendre, parce que vous êtes attirés par eux, vous essayerez de les acquérir, de les obtenir, de les saisir, de les amasser. Votre énergie sera alors dispersée.

Toutes vos énergies intérieures ont une source et les énergies extérieures ont aussi une source. Cette étude de la concentration, de façon ouverte, embrassante, vous sauvera des pièges de la dispersion de votre énergie essentielle qui se produirait si vous couriez après l'illusion du multiple, après les apparences. Votre relation au multiple sera une relation scientifique qui fournira ce que les énergies physiques exigent. Il y aura une interaction élégante, scientifique. Ce rapport scientifique est appelé austère parce qu'il n'entre pas dans l'excès. Si vous n'adoptez pas une attitude scientifique alors vous terminerez dans les excès. Vous pouvez tomber dans le retrait ou vous pouvez satisfaire vos excès. Dans l'attitude scientifique il n'y a aucun rejet, il n'y a aucune indulgence, il n'y a aucun retrait, il n'y a aucune agressivité. Votre rapport avec la matière et sa diversité de manifestations ne dissipera aucune de vos énergies. Il y aura un contact, il y aura une interaction d'énergies, il y aura de la joie mais les énergies physiques et mentales essentielles ne seront pas dissipées, dispersées. Elles resteront entières.

C'est grâce à la cohésion de l'énergie, à l'unité de l'énergie, qu'elles ne seront pas dispersées. Sinon, vous seriez attirés par les yeux quand vous voyez quelque chose de beau. Immédiatement, vous seriez attirés et vous voudriez courir après. Vous perdriez l'équilibre. Vous n'attendriez pas de voir si ce contact ou cette interaction sont cohérents ou harmonieux avec la perception que vous avez de votre vie entière, de ce que vous voulez en faire.

Si un déséquilibre soudain résulte de ce contact, de cette attraction, de cet engouement, il y aura une tension dans les nerfs. Alors le chemin naturel du flot des énergies est bouché dans votre corps. Si vous aimez la musique, si vous l'avez absorbée, il y a une interaction entre la beauté de la musique et votre réceptivité. Elle vous a donné un peu d'accomplissement. Mais si la pensée vient : « je veux le répéter. » Ce n'est plus la joie. Vous voulez le plaisir et votre énergie devient exclusive, elle va exclusivement dans cette direction, créant de nouveau un déséquilibre. À moins d'avoir une approche attentive, holistique et ouverte de la source de la Vie, de la source de l'énergie, on a nécessairement des tentations, des déséquilibres et des impuretés. Vous ne pouvez pas les guérir en vous imposant des codes de conduite abstraits, en vous imposant des disciplines. Elles doivent être guéries à la base même.

Ainsi, la concentration exclusive (l'étude intérieure) et la concentration ouverte sur le tout, mènent à la conscience de la source de la Vie, toutes les deux créeront ensemble un nouvel équilibre, celui dont nous parlions dans le neuvième chapitre. Un nouvel équilibre dans votre cadre physique et mental. Cet équilibre lui-même soulèvera la conscience jusqu'à une dimension différente.

Je prendrai encore un point. *Sri* Krishna fait référence aux énergies du niveau mental et psychologique : « La vérité, *satya*, que tu perçois, est mon énergie, l'énergie de ma dimension. Si tu as la faculté de retenue en toi, parce que tu as distingué la vérité du faux, ce pouvoir de discrimination contenue dans ta raison est dû à mon intégralité, à ma réalité de transcendance. » Il parle des énergies psychologiques diverses, comme le pardon, la vérité, l'amour, la compassion, la retenue, toutes ces qualités appelées nobles, en disant qu'elles sont toutes les reflets de l'énergie de sa réalité transcendante.

À l'intérieur de vous il n'y a rien de vôtre, tout appartient à la nature divine. Vous êtes seulement un instrument d'expression de cette divinité. Et la matière extérieure est un instrument permettant à la divinité de se manifester. « L'énergie de procréation est le reflet de ma créativité. »

Il sanctifie le sexe, il dit que c'est le reflet pur de sa créativité, ne l'employez pas improprement, n'en abusez pas. Vous avez la responsabilité d'utiliser l'impulsion sexuelle, l'instinct sexuel et la procréation en harmonie avec le rythme de la Vie.

En parlant de toutes ces énergies, directement de la vérité, de l'amour et de la compassion, à l'énergie sexuelle, à la vue, à l'audition, il demande : « d'où toutes ces énergies viennent-elles ? » De la matière de votre corps ? La matière physique est capable de recevoir et refléter cette énergie dans la forme humaine. « Donc, Arjuna, ceux qui sont nés dans la forme humaine ne sont-ils pas très chanceux, car ils sont des expressions développées de la conscience. Ainsi, sois dédié à moi, sois dédié à la source de tout, sois dédié à cette divinité transcendantale. »

« Ceux qui sont non seulement conscients de ce secret de mon être, mais ceux qui le partagent avec les autres, qui le chantent, ceux qui l'enseignent, ceux qui en parlent, n'ont aucune crainte à avoir dans la Vie, parce qu'ils se sont joints au tout. Vivants dans un corps particulier, emballés dans une particularité, intérieurement la conscience est fusionnée avec la totalité, l'intégralité. Ainsi, ils n'ont aucune crainte. Ils sont appelés des yogis, Arjuna, ce sont des *Raja Yogis*. »

Pas des *Hatha Yogis*, des *Karma Yogis*, des *Bhakti Yogis*, tous ceux qui n'ont retenu qu'un aspect du yoga, mais ils ont pris le chemin royal, le chemin de la sagesse souveraine, le chemin de la lumière, le chemin de la montée. Ainsi, leur souffrance vient à une fin.

Nous avons regardé brièvement les trente premiers vers du chapitre dix. Il y a encore douze vers dans ce chapitre. Dans la suite Krishna montre, dans son corps, tout le Cosmos à Arjuna. En tant qu'étudiants en yoga, nous devons concentrer notre attention sur la signification cachée de ces vers. Nous avons vu comment l'unité, tout en conservant son unité, pénètre tout. Comment l'énergie transcendantale reste absolument transcendantale, tout en étant reflétée dans toute matière. Nous avons vu la concentration intérieure exclusive et celle extérieure incluant tout. Je ne sais pas si cela a été possible pour moi de vous transmettre, par des mots, la mystique du secret de la Vie Cosmique. Nous voudrions finir la partie restante du dixième chapitre et commencer l'étude du onzième chapitre. « Je suis la graine de toute existence. Tout ce qui a existé, existe ou existera jamais, a et aura son origine en moi » dit Krishna, en tant que représentant d'*Ishvara*, le Seigneur, ou le *Brahman*, le *Paramatman*. Ces termes sont utilisés pour indiquer le principe souverain d'intelligence dynamique, le principe suprême de créativité dynamique.

Dans ce dialogue avec Arjuna, Krishna parle de la part de ce principe d'intelligence ou de créativité. Le silence est la voix de la divinité mais la divinité peut aussi communiquer par des mots ou des actes mais seulement quand elle accepte les limitations d'être dans un corps humain et d'avoir les douleurs de cette vie limitée. Sinon, le silence est le son de la création, le silence est la voix de la divinité.

Ainsi, Krishna dit « La divinité, la créativité, l'intelligence est la graine. » Pour comprendre le principe de la graine non manifestée, revenons à notre vie quotidienne. Si vous avez un jour semé une graine de pommier, de manguier, d'arbre à avocat, une graine minuscule, vous avez pu constater que cette graine minuscule contient le jeune arbre, la plante, puis l'arbre, l'écorce épaisse du tronc de l'arbre. Cette graine minuscule contient toutes les branches, les brindilles, les fruits, les fleurs. Vous pouvez prendre le microscope le plus puissant et regarder la graine, ces manifestations de son énergie dynamique ou sa créativité ne seront pas visibles. La graine contient l'arbre entier, mais pour vos sens, votre cerveau, votre perception, cette manifestation est invisible, imperceptible, cependant elle est contenue là.

De la même manière, cette variété innombrable de formes séparées et individualisées, avec la matière tout autour, la multitude, les innombrables, immesurables manifestations, sont contenues dans ce principe de créativité non manifesté. Dans le vide de l'espace, selon les *Bouddhistes*, dans la plénitude contenue dans le vide de l'espace selon les *Vedantins*, dans la *mula prakriti* non manifestée ou matière Cosmique selon les *Hatha*, *Raja*, *Tantra* ou *Mantra Yogis*.

« Je suis la graine de toute existence. » La divinité est la graine de toutes les existences. Elle est non manifestée, non individualisée et de plus, de ce tout non individualisé, toutes les existences séparées et toutes les manifestations au niveau matériel sont issues. Elles en proviennent.

Krishna continue : « Je suis non seulement la graine ou la source de la création, mais je suis l'essence existentielle de cette création. »

C'est une déclaration très significative. Le principe d'intelligence, *Chaitanya*, ce principe souverain de créativité dynamique, le *Brahman*, cette énergie, est le contenu de l'existence matérielle. L'essence de l'existence est la divinité. S'il vous plaît voyez bien cela. C'est une note tout à fait différente de l'essence existentielle désignée par *Sartre*, *Eckhart*, *Kant* et d'autres philosophes occidentaux. À cause de cela, des façons différentes de vivre et des cultures différentes ont surgi. C'est la perception de la nature de la réalité et des caractéristiques de cette réalité, qui aboutit aux différentes cultures humaines et aux différentes civilisations. Ici, *Sri* Krishna dit à son ami et étudiant Arjuna que la divinité est l'essence existentielle de la matière. La matière et l'esprit n'ont jamais été séparés et ils resteront à jamais inséparables. Ils sont ensemble. « Ainsi, Arjuna, le manifesté et le non manifesté, le mobile et l'immobile, contiennent la créativité dynamique de l'intelligence comme une même base. »

« Comment puis-je le reconnaître et le comprendre ? » Demande Arjuna. Et comme une flèche vient la réponse de Krishna : « Je te donne un indice, Arjuna, pour me reconnaître, pour m'identifier, pour identifier le principe d'intelligence, identifier cette énergie dynamique de créativité. Dans chaque expression matérielle, en chaque forme humaine, dans tout ce qui constitue l'existence matérielle, partout où tu rencontreras la stabilité et la véracité, la vérité, partout où tu rencontreras la conscience que la vérité est indestructible, que la Vie est indestructible et partout où tu rencontreras la bienveillance de l'amour, qui est une qualité de cette vérité, de cette unité de la Vie, de ce principe de *Chaitanya* qui pénètre et infiltre tout, partout où tu rencontreras cela, tu reconnaîtras ma présence, l'éloquence de la divinité dans cette splendeur. Toutes les trois peuvent ne pas exister en même temps, mais même si tu ne trouves qu'une de ces trois expressions ou manifestations dans le mouvement de la matière, dans le mouvement de la forme, tu peux être sûr que j'y ai exprimé ou manifesté mon être. »

Tous les êtres ont leur vie dans l'être divin. L'être de la terre, du soleil, des étoiles et des planètes, l'être de toute les espèces, les hommes et les autres, tous vivent parce qu'ils ont leur être dans l'être divin.

« Je suis la graine de l'existence et je suis le contenu de l'existence. Ma splendeur est manifestée. Dans certaines manifestations, seul un aspect est exprimé, dans d'autres manifestations plusieurs aspects sont exprimés. Il y a des gens exceptionnels ou certains êtres, où peut-être tous les aspects sont présents, *sat chit ânanda*, la vérité indestructible, la conscience de cette indestructibilité et le bonheur de l'amour et de la joie, tout cela est manifesté simultanément. Cette manifestation est resplendissante de ma splendeur. »

Krishna a donné un indice à Arjuna, pour identifier et reconnaître, rencontrer personnellement et directement le divin dans l'existence matérielle.

Il me semble que ces trois vers (trente-neuf, quarante et quarante et un) : « Partout où existe la splendeur de la manifestation, tu me trouveras », ces trois vers nous révèlent le cœur du dixième chapitre tout entier, le *Vibhuti Yoga*, le Yoga de la manifestation divine. Dans le dernier vers du dixième chapitre, Krishna dit à Arjuna : « À quoi cela peut-il te servir, quelle pertinence pour ta vie, si je continue à énumérer mes *vibhutis*, ou comment je fais des manifestations matérielles ma propre demeure et y exprime la splendeur de mon être, ils sont innombrables, ils sont immesurables, ils sont inconnaissables. Pourquoi ne comprends-tu pas que le manifesté contient le non manifesté, chaque forme individualisée contient le tout. Quoique les formes soient séparées, elles ne sont pas les fragments de l'intégralité, elles sont les expressions de l'intégralité. »

La différence entre un fragment et une expression doit être profondément perçue. Quand il y a individualisation, il y a des formes séparées. Les montagnes semblent être séparées de l'océan, les arbres sont séparés par leur forme. Mais cela ne signifie pas que la réalité soit divisée, qu'elle soit fragmentée comme la partie d'une totalité. Elles sont l'émanation de l'intégralité. Comme un rayon de lumière du soleil contient le principe de lumière et éclaire la planète Terre, de la même manière chaque manifestation ressemble à un rayon de la divinité. Il est à la fois l'origine et le contenant. À moins que l'on n'apprécie la signification des enseignements de ces trois ou quatre derniers vers, il sera presque impossible de saisir, même intellectuellement, les communications que nous allons envisager dans le onzième chapitre, appelé le *Yoga Visvarupa Darshana* (le yoga de la vision de la forme Cosmique). Ce chapitre-ci était : la science du yoga pour atteindre le divin à partir des manifestations matérielles.

CHAPITRE XI - YOGA DE LA VISION DE LA FORME COSMIQUE

Vient maintenant la perception, la compréhension et la réalisation, simultanément, du manifesté et du non manifesté. Le Yoga Cosmique comme il est appelé. Avant que nous ne prenions les vers du onzième chapitre, ce serait utile de comprendre les tendances qui ont existé depuis l'antiquité dans l'univers et qui sont considérables, même aujourd'hui, dans la conscience de l'espèce humaine. La tendance est de donner plus d'attention, plus d'importance, au caractère séparé de la forme, considérant le caractère séparé de la forme comme l'essence de Vie, comme l'essence de l'existence.

Quand vous considérez le caractère séparé de la forme, vous parlez de votre corps humain ou des corps de ceux qui vous sont proches et chers, ou de vos amis ou de quelque chose de cette sorte, alors vous estimez que cette forme et son mouvement, sa conservation, c'est le but de la vie. La conservation et la continuité de cette forme deviennent le but, l'idéal de notre vie.

Quand on est trop inquiet de la conservation d'une forme particulière ou de la procréation d'une forme semblable, vient ensuite le désir de maintenir la forme, la survie de cette forme particulière ; la conservation de la forme et la sollicitation pour procréer une forme semblable, crée une sorte d'assurance dans la conscience humaine qui est appelée l'ego. La conscience de l'ego, la conscience du 'je', est née de cette ignorance qui consiste à regarder le séparé comme l'essence de l'existence et ainsi devenir inquiet de sa conservation, de sa survie et de sa continuité par des formes semblables produites par l'énergie procréatrice.

Krishna donne la genèse de l'ego, la genèse de la conscience du 'je'. Vous voyez, nous sommes toujours avec le *Raja Yoga*, le chemin secret, le chemin souverain d'union avec la conscience transcendantale. Ainsi, la conscience humaine est devenue trop sure d'elle, en raison de cette ignorance de l'utilité réelle de la forme, de l'individualisation, du séparé dans la danse de la Vie.

L'unité se manifeste dans plusieurs formes et les nombreuses formes se dissolvent dans l'unité, c'est la danse de la Vie. C'est la nature de la Vie. L'énergie ne peut pas être inoccupée. Ainsi, de l'unité à la multitude, de la multitude à l'unité, tout cela forme le véhicule d'expression de la Vie. Par sa nature très biologique, il ne peut pas avoir la durée de longévité au-delà d'un certain point.

Mais les gens sont inquiets, terriblement inquiets, de la conservation de la forme au niveau physique et mental aussi. La séparation est amplifiée par le fait d'être sûr de soi, d'entrer dans l'agressivité, la comparaison, la compétition, l'idée de sécurité, la peur et le fait d'être prêt à la violence au nom de la défense du mental ou du physique. Ainsi, une culture entière s'est développée sur l'ignorance de la nature de la Vie.

Si on a conscience que la séparation des formes est seulement un véhicule ou un moyen pour exprimer le tout, que c'est seulement un instrument d'expression, un véhicule d'expression, alors la culture ne sera pas basée, la façon de vivre ne sera pas basée sur la conservation et la continuité de ce qui est séparé.

Nous venons au point de base fondamental dans les *darshanas* Vediques, les enseignements des *Vedas* et des *Upanishads*, c'est cette conscience de l'unité de la Vie manifestée dans la diversité, l'unité étant présente de façon sous-jacente dans le courant de la diversité. La diversité est en corrélation avec l'unité, non pas connectée artificiellement avec le fil et l'aiguille de votre philosophie dualiste et non-dualiste, mais par la nature même de la Vie. En fait la diversité est un flot d'unité.

Ainsi, ceux qui amplifient la forme, la considérant comme l'essence d'existence, développent une sorte de culture représentée par les *Kauravas* dans le *Mahabharata*, la famille entière des *Kauravas*, appelé *rakshasas* par Krishna.

Un *rakshasa* est un terme Sanscrit très intéressant, tiré de la racine *raksha* pour garder en sécurité, défendre. Celui qui est terriblement hanté par l'idée de préservation ou la sécurité, devient un *rakshasa*. Ce ne sont pas des diables. Ce n'est pas une espèce séparée. Le Mal n'a pas d'existence séparée ; le mal est la conséquence de l'ignorance originelle de la nature de Vie. Dans la philosophie indienne, vous ne rencontrerez pas le mal ayant une existence séparée, parallèle à celle du bien. Le onzième chapitre va traiter minutieusement de la genèse du bien et du mal.

Certains ne sont pas préoccupés par la conservation et la procréation d'une forme séparée, mais ils sont concernés, impliqués et préoccupés par la préservation d'une sorte particulière d'énergie, exprimés par la forme. Nous avons regardé le mot *rakshasa*, ceux qui sont préoccupés par l'idée de sécurité et par la conservation de la forme physique, si leur psychologie entière est basée sur cela, ils resteront préoccupés par la forme physique grossière.

Asubhava : *asu* signifie *prana*, l'énergie dynamique contenue dans la forme, liée à la durée potentielle de la forme. Cette énergie de *prana* s'exprime d'elle-même. Certains sont préoccupés par la continuité de cette énergie, la longévité de l'expression de cette énergie dans une forme particulière. Ainsi, nous avons les deux : celui qui est préoccupé et hanté par une forme particulière et celui qui est préoccupé et hanté par une expression particulière de l'énergie.

Vous savez, les religions organisées sont très préoccupées par la conservation et la continuité d'une sorte particulière d'énergie, manifestée par leur façon de vivre. Ce n'est pas tellement un souci pour la conservation de biens matériels : maisons, appareils, argent. La première variété est évidemment concernée par cela, le matériel. Mais la deuxième variété est concernée par le subtil, l'aspect d'énergie de la création. Krishna dit que s'il y a l'ignorance des trois points suivants le mal arrive. Un, le divin est la graine de toute la création. Deux, ce divin est l'essence existentielle de toute la création. Et trois, que chaque forme séparée dans cette création contient un certain aspect de cette énergie. Si ces trois choses ne sont pas comprises, alors ce que vous appelez le mal arrive. Le Mal peut venir de la crainte, de l'agression, de trop d'obsession avec l'autodéfense, de la jalousie, de la compétition, de la forte envie de dominer et de convertir les autres à votre façon de vivre. Tout cela arrive. Le mal provient de l'ignorance première. Mais il y a une autre tendance, considérable dans l'espèce humaine depuis l'antiquité et cette tendance sera là, tant que l'espèce humaine peuplera la planète. Certains ne sont pas tellement concernés ou préoccupés par la forme, par la matière, ou par une expression particulière de l'énergie manifestée par cette forme matérielle séparée. Ils sont conscients qu'il y a l'un en tout et que le tout est contenu dans l'un. Ils sont conscients de cela. Ainsi, la façon dont ils traitent la forme et les énergies dans leur corps et à l'extérieur d'eux n'est pas pour la conservation de la forme, mais pour la conservation de la conscience de l'unité de la Vie.

Ils veulent préserver la vérité, l'unité, par leur conscience. Ils sont plus concernés par la conscience de la nature de la réalité. L'ignorance s'est dissipée en eux. Ils considèrent le matériel et les formes mentales séparées seulement comme un instrument d'expression et pas comme quelque chose à préserver, à adorer. Ainsi, ils ne sont pas charmés par, attirés par, ou hantés par le séparé.

Ils sont conscients d'être en corrélation et ils veulent prendre en main et utiliser le séparé pour exprimer l'inter-relation. Ils veulent exprimer l'intégralité de la Vie, l'unité de la Vie. Ainsi, la matière et l'esprit, le cadre physique et mental, deviennent des instruments pour manifester l'unité, l'intégralité, l'indivisibilité de la Vie. Cette tendance est une tendance de retour au pays, par leur conscience ils veulent toujours être unis avec la source de la création.

Les autres quittent cette source d'unité, enchantés par la multitude, par les manifestations, les préservant et y tenant. Vous savez, c'est une voie sortante. Le mal est dans le fait de s'éloigner de la source dans la conscience et le bien est le retour au pays, en étant conscient de l'unité, de l'intégralité.

Le bien souligne l'harmonie, l'unité et le mal souligne le séparé. C'est la seule différence entre le bien et le mal selon la *Gîta*. Il n'y a rien à détester, On n'a à se battre contre rien. Enlevez l'ignorance et les fausses identifications seront éliminées et la fermentation de *raga* et *dvesha* (l'attachement et la répulsion), provenant de la fausse identification, se dissipera d'elle-même, sans déplacer un doigt.

L'*avidya* (l'ignorance fondamentale) doit être dissipée. Donc la genèse de l'ego ou la conscience du 'je', hantée par l'idée de sécurité et la crainte de perdre, nous a été montrée. Le yoga est une psychologie pratique pour vous et moi. Il nous aide à comprendre notre esprit, la source de l'ignorance existant en nous, l'attachement et la répulsion, la jalousie et la haine. Cela est clair si nous observons nos soucis et nos obsessions.

La forme qui est apparue va un jour être dissoute dans le non manifesté. Ce qui est né, doit nécessairement mourir un jour. Une fois que la crainte de la mort disparaît, alors il y a émergence d'énergie créatrice. C'est la crainte qui bloque le flux de guérison ou les énergies créatrices dans le corps et dans l'esprit. C'est l'idée de sécurité et de conservation qui crée une inhibition non consciente dans votre être.

Voyez-vous les blocages sur le chemin de la créativité, coulant comme la circulation sanguine dans le corps ? Les blocages ne proviennent pas de l'extérieur de vous ; il n'y a aucun esclavage à l'extérieur de vous, aucun blocage ailleurs que dans l'esprit. C'est l'accent mis sur le séparé et l'obsession de la conservation du séparé qui vous oblige à construire une clôture autour de vous, une clôture de « moi » et de « mien », de « vous » et de « vôtre ». C'est non seulement l'affirmation, l'agression, etc. mais cela crée une division prononcée entre le moi et le non-moi, la clôture aboutissant à une sorte d'isolement. Et la souffrance provient du sentiment d'isolement, de la solitude etc. qui n'a pas été exprimé.

La genèse du bon et du mauvais, l'obsession du caractère séparé des formes et des personnes, doivent être appréciées vraiment profondément. Si ce point est suffisamment clair, continuons. Maintenant, nous commençons le onzième chapitre, fait-il partie de la *Gîta* originale, ou a-t-il été ajouté plus tard ?

Il y a des parties dans la *Gîta* que je ressens comme superflues, parfois incongrues avec les enseignements principaux de la *Gîta*. Mais elles ont été là pendant des centaines d'années et aucun commentateur n'a jamais parlé de cette possibilité, donc nous parcourrons le onzième chapitre. Mais je ressens vraiment tout le onzième chapitre comme ajouté. Il a un contenu de qualité et de texture différente des autres chapitres. Il se pourrait que les gens vivant dans un pays tropical comme l'Inde, aient eu et aient encore un profil psychologique différent, un tempérament différent et ils ont eu besoin d'une élaboration, ils ont eu besoin d'une concrétisation de la vérité. Ils veulent des cas, ils veulent que tout soit sensible, soit nommé, identifié. Cela peut avoir conduit l'auteur à préciser des facteurs élémentaires qui sont inutiles pour la musique céleste de la *Gîta*.

Maintenant, après avoir entendu dans le dixième chapitre que le divin est la graine de toute la création, est l'essence existentielle de la création, etc. Arjuna dit : « puis-je voir la splendeur de ton existence Cosmique dans ton Corps Cosmique, contenant toutes les manifestations dans l'unité de ton être, contenant la multitude des formes ? Puis-je voir cela, Krishna, dans ton corps physique ? J'aimerais le voir, si c'est possible. »

Vous voyez, la question elle-même vous fait redescendre du niveau que vous aviez atteint dans le chapitre précédent. Il veut le voir au niveau physique, dans le corps physique de Krishna. C'est ainsi que l'adoration de la forme de Krishna est arrivée en Inde et a été exportée ensuite en Europe et en Amérique par *Hare* Krishna et le *Mouvement pour la Conscience* Krishna. Et les temples sont arrivés. Partout où vous allez, dans un pays, vous trouverez l'adoration de la forme.

Ici, Arjuna veut voir la multitude, la danse du bien et du mal, tout cela dans le corps physique de Krishna. Il dit : « mes doutes ont été dissipés, pour tout ce que tu as expliqué, il n'y a aucun doute dans mon esprit. Mais il y a toujours ce désir de voir ta Forme Cosmique au niveau sensoriel, au niveau sensuel. » Bien, l'amour ne connaît aucune logique ou aucune raison, donc Krishna, par amour pour son ami Arjuna, pour son frère Arjuna, dit : « Oui, c'est possible, pourquoi pas. » Qu'adviennent les *siddhis* (un *siddhi* est la capacité d'exprimer l'invisible sur le niveau physique et matériel. Krishna doit avoir eu des pouvoirs occultes autant que nous le sachions). Ainsi, Krishna dit : « C'est possible, pourquoi pas. Mais ce ne sera pas possible pour toi de le voir avec ces yeux ci. Je te donnerai une autre vue. Tu veux voir quelque chose que cet instrument optique ne peut pas

voir compte tenu de la fréquence du mouvement de cette énergie. Ainsi, je dois te donner une vue différente, la vue divine, la vue qui te permettra de voir la splendeur de mes pouvoirs yogiques. » Alors le petit corps limité de Krishna s'est agrandi, ses pieds sont sur la terre et sa tête touche le ciel, c'est un immense corps agrandi maintenant. Et Arjuna voit les *Pandavas* et les *Kauravas* : lui, ses frères et son armée ainsi que les *Kauravas* et leur armée, tous dans le corps de Krishna, se battant les uns avec les autres.

Il voit un certain nombre de soleils et de systèmes solaires se déplaçant dans la tête de Krishna. De nombreux vers ont été consacrés à la description de ce qu'Arjuna voit dans le corps de Krishna. Il voit des montagnes, des rivières, des gens tués et le flot de sang, tout cela dans ce corps. Si vous ne prenez pas cela au pied de la lettre, cela peut être une façon poétique d'exprimer comment chaque forme contient le divin et comment le divin contient toutes les manifestations.

Krishna avait exprimé dans le chapitre dix, dans le *Vibhuti Yoga* : « Je suis la saveur dans la terre, je suis la magnificence dans le lion, je suis la beauté dans le cheval, je suis la lumière du soleil, le nectar de la lune, la profondeur de l'océan, la stabilité des montagnes, *et cetera*. Il avait décrit et énuméré ses pouvoirs, les avaient exprimés de diverses façons. Ainsi, métaphoriquement parlant, il me semble qu'Arjuna prend conscience, que la terre au-dessous de ses pieds contient Krishna, contient le divin ; que les cieux sous lesquels il se tient, lui et son armée, contiennent le vide d'espace, qui est lui-même rempli du divin.

Il a été terrifié en prenant conscience de ce qu'il est convenu d'appeler la méchanceté des *Kauravas*, prenant la part des *Pandavas*, prenant leur partie de royaume et tout le reste, tout cela existant comme un mouvement Cosmique. Il en a pris conscience et il fut effrayé. Jusque-là il avait la tension d'une certaine énergie, parce qu'il pensait qu'il devait se battre contre la méchanceté, préserver le *dharma* (la justice) et qu'il allait regagner le royaume que s'étaient approprié les *Kauravas*.

Mais maintenant il voit que la différence entre le bon et le mauvais, le mauvais et le bon, n'est que le fait de l'ignorance, l'ignorance par les *Kauravas* du but réel de Vie. La bonté des *Pandavas* est seulement la connaissance du but de Vie.

Aucun être humain n'est mauvais à cent pour cent. Il y a des causes circonstancielles et des raisons, les faiblesses des bons provoquant l'expression de la malhonnêteté latente chez d'autres, le sentiment de culpabilité dans un groupe, provoquant l'agressivité dans un autre, *et cetera*.

Je ne suis pas ici pour donner des détails sur toute la psychologie et sur la philosophie du comment le mal arrive à s'ériger en forme collective, en ordre social. Mais il me semble, qu'Arjuna doit avoir vu l'essence des enseignements de Krishna. Il fut effrayé quand il a vu l'omniprésence, l'omniscience et l'omnipotence du divin.

En tant qu'idée, l'intellect l'apprécie. Mais quand vous en prenez vraiment conscience, avec votre être tout entier, quand vous êtes consommés par la perception et la réalisation de cette vérité, alors vous êtes balayés. Ainsi, quand Arjuna voit tout le Cosmos dans le corps physique de Krishna, il commence à trembler. Son être ne peut pas contenir la perception de cette réalité Cosmique, de cette vérité Cosmique.

Quand la réalisation vient, vous vous battez contre le mal, pas à cause de la haine, pas à cause de la colère, mais comme une partie de jeu dans la danse Cosmique. Vous jouez votre partie, tuant sans haine. C'est ce que Krishna a dit à Arjuna, depuis le deuxième chapitre. Vous devez vous battre dans cette bataille, sans attachement à votre famille ou à vos parents et sans haine pour les autres. Si vous pouvez vous battre sans haine, sans attachement, alors vous avez vécu le dharma, vous avez accompli le but spirituel pour lequel vous êtes nés.

Mais si vous le faites à cause de l'attachement ou de la haine, alors vous avez ajouté au flot de l'ego d'une façon indirecte. Chaque fois que vous chérissez un attachement ou une répulsion, une haine ou une obsession, alors vous cédez aux tendances qui séparent, vous suivez le flot de l'ego d'une façon indirecte. Votre mal est au niveau du subconscient. Ceux que vous appelez de mauvaises

personnes, des personnes violentes, agressives, vous percevez consciemment leur mal, mais le vôtre est au niveau du subconscient. Krishna dit, il n'y a qu'une différence de conscient et de subconscient, c'est tout.

Il se peut qu'Arjuna ait pris conscience de la vérité de ce dont Krishna parlait, non seulement comme une compréhension intellectuelle universitaire, mais peut-être, dans les derniers vers de ce onzième chapitre, est-il devenu vraiment conscient ; tout son être vibrait de cette conscience et cela l'a terrifié. Ainsi, il dit à Krishna : « Je ne peux pas porter la perception de la réalité Cosmique, c'est trop pour moi, je tremble. » Il tremblait dans le premier chapitre, quand il ne voulait plus se battre. Maintenant, il a voulu voir la vérité et quand on l'a aidé à comprendre la vérité, il commence de nouveau à trembler. Arjuna nous représente, vous savez.

Il dit à Krishna : « S'il te plaît, reprend toute cette manifestation de tes *siddhis*, s'il te plaît, apparais-moi de nouveau comme tu étais, mon ami éclairé, dans ton corps physique de *Sri* Krishna. Pas ce Krishna-ci, je ne peux pas le supporter. J'ai maintenant compris ce que tu entends quand tu dis que tu es la graine et l'essence de tout, que rien n'existe sans toi. » Et Krishna a souri et a rassemblé tous ses *siddhis* et il est redevenu le corps physique auquel Arjuna était habitué.

Prenez-le littéralement ou métaphoriquement. Littéralement, il y a personnification du divin et l'adoration d'une divinité, de forme humaine, c'est valable pour Krishna, *Bouddha*, *RamaKrishna*, *Ramana*, ou n'importe qui, qui est considéré exclusivement comme une manifestation du divin. Ou métaphoriquement, pour indiquer que chaque forme est une incarnation du divin. On peut choisir l'impersonnel, le contenu non personnel de la vérité et de la réalité, ou on peut accepter la manifestation, localisée dans un être humain et l'adorer. C'est le choix de chacun.

Je me sens concernée par la compréhension de la vérité et par le partage de cela avec vous. Pour moi on adore l'intégralité de la Vie par la qualité de notre propre acte de vivre. C'est la seule adoration que je connaisse : la qualité de notre vie, la texture de nos actions, l'état de notre conscience dans le mouvement de nos rapports. C'est l'adoration pour moi. Tout le Cosmos est un temple et cela indépendamment de l'existence de la chair et du sang de la divinité. Mais je ne dis pas que vous devriez interpréter cela comme une invitation à prendre une voie ou une autre. Qui suis-je ? J'ouvre seulement pour vous les différentes façons de comprendre ce onzième chapitre.

Le parfum de cette liberté, l'énergie, la vitalité, le resplendissement, tout cela doit être vécu. Vous ne pouvez pas simplement continuer à dire : « Je suis libre maintenant, j'ai renoncé maintenant que j'ai pris le *sannyasa*. » Ces déclarations intellectuelles sont sans signification.

Peut-être une personne entre mille a la patience et la persévérance pour vivre cette liberté. Je pense que je dois clarifier pourquoi Arjuna a été effrayé. C'est non seulement Arjuna qui a été effrayé, vous et moi sommes aussi effrayés. La compréhension de la vérité vous effraie, parce que vous avez peur que la dimension de la vérité vous contraigne à changer votre façon de vivre. Elle détruira votre *statu quo*, elle pourrait tout retourner sens dessus dessous. Vous voudriez la compréhension de la vérité pour vous permettre de continuer les vieilles façons physiques et mentales de vivre, ainsi que la culture que vous vous êtes construite. Et vous craignez que si la vérité est comprise, elle crée une contrainte intérieure et démonte, démolisse, vos précédentes façons de vivre.

Comme Arjuna, nous avons sérieusement peur, quand la *Gîta* nous dit, ou *Patanjali* dans les *Yoga Sutras*, que cette libération est possible pour chaque être humain, que cette souffrance peut arriver à terme. L'affirmation de *Patanjali* consiste en ce que la fin de la souffrance psychologique est à la portée de chaque être humain. C'est la beauté du *Raja Yoga*. Vous pouvez l'appeler le yoga de la méditation, de la conscience, de la compréhension ; on peut lui donner n'importe quel nom. C'est complet, c'est holistique. Il ne s'agit plus de changer d'idées, pas plus que de remplir votre cerveau d'une nouvelle façon intellectuelle de vivre. C'est une transmutation holistique du physique et du mental, les deux ensembles, qui est exigée du chercheur.

Ainsi, Arjuna dit à Krishna : « J'ai vu dans ton corps la danse entière de la création et de la dissolution. Tu es sans commencement et infini, tu as rempli le Cosmos. Je ne m'en étais pas rendu compte auparavant, je t'avais considéré comme un être humain limité et t'avais considéré comme mon ami, mon frère et je riais avec toi, faisant des plaisanteries avec toi, prenant des libertés avec toi. Maintenant, je me rends compte que tu représentes le principe suprême de souveraineté, tu es *Ishvara*. Je me prosterne devant toi et comme les Rishis, les Sages des jours anciens, je me livre à toi, O Krishna, O toi le Seigneur de la création, toi le Seigneur de la mort et de la dissolution, je te salue dans toutes les directions. » Suivent là un certain nombre d'hymnes dans lesquels Arjuna loue la nature divine de *Sri* Krishna.

Après avoir écouté tout cela très patiemment, Krishna se tourne vers Arjuna et dit : « si j'ai rempli le Cosmos, n'ai-je pas rempli ton corps aussi, ne suis-je pas là, en toi ? Pourquoi ne prends-tu pas conscience de ta nature divine ? Ne pense pas que je sois la seule divinité, mais le divin est aussi en toi. Ainsi, à partir de la matière et du mental, pourquoi ne deviens-tu pas aussi un être divin, comme moi, pour que toutes tes actions aient la saveur, le parfum du divin, la clarté, l'équilibre, l'harmonie, l'ordre. Si tu as vu qu'en moi c'est là, c'est là aussi en toi, pourquoi ne lui permets-tu pas de se manifester ? »

C'est la beauté de ce dialogue dans la *Gîta*. Même dans le dix-huitième chapitre, après avoir tout expliqué, Krishna dira à Arjuna : « Sois ce que tu veux. » Il montre le chemin, mais il y dit « Vas sur ce chemin autant que tu veux marcher. » Arjuna dit : « Je ferai comme tu me demandes de faire. » Krishna répond : « Non. Fais comme tu as compris. D'après ta compréhension, fais ce que tu veux faire. » C'est ainsi que le dix-huitième chapitre prendra fin. Trois ou quatre très beaux vers entre Krishna et Arjuna. « Maintenant mes doutes sont dissipés, j'ai regagné la conscience de ma nature divine. Je ferai comme tu me demandes de faire. » Et Krishna dit : « Je ne te demande rien. J'ai expliqué. Si tu as compris, t'es-tu souvenu de l'essence de ta nature ? » Et Arjuna dit « Oui. » « Alors fais selon ta compréhension. »

Ce sens de la liberté, qui est le souffle de la *Gîta* et des *Upanishads*, c'est quelque chose qui a produit un amour extrêmement profond dans mon cœur pour ces enseignements des *Vedas* et des *Upanishads*. Pas parce que je suis né en Inde, pas parce qu'ils ont été exprimés ici en Inde, mais à cause de cet accent mis sur la liberté intérieure, cette invitation à contribuer à l'harmonie naturelle dans l'univers par votre action et votre comportement. Cet accent mis sur l'équilibre, l'équanimité, c'est quelque chose de merveilleux, très rare à rencontrer dans les écritures saintes du monde.

Ainsi, *Sri* Krishna dit : « Laisse l'arrogance de ton intellect et de ton ego, qui veut constamment s'éloigner de son centre pour aller vers l'agression, l'affirmation, la domination etc., laisse cette arrogance (due à l'activité absorbante et affirmative de l'ego) être soumise par l'humilité produite par cette nouvelle conscience. Alors ta vie deviendra un *yajna* (un sacrifice) consacré au divin. Alors quoi que tu fasses, faits le pour moi. »

Maintenant, essayons de comprendre ce qui est signifié par ce faire pour le divin, la dédicace au divin et comment fait cette arrogance de l'ego, qui veut s'affirmer par l'acquisition, comment se soumet-elle. Qu'est-ce qui produit cette attitude d'humilité ou de reddition, de dédicace, de dévotion, à cela ? C'est le point que nous devons essayer de voir très clairement.

Sinon, ces mots : la reddition, la dévotion, la dédicace, tout cela peut être mal compris, mal interprété. Ils pourraient puer l'esclavage, la subordination, etc. Vous savez les mots sont susceptibles d'être mal compris, particulièrement les mots qui viennent du sanscrit et que nous essayons de comprendre en anglais. Les langues nées dans des cultures différentes sont le produit des façons différentes de vivre et nous essayons de comprendre l'implication scientifique de ces mots. Regardez, une fois qu'il y a cette conscience que la Vie est divine, que le Cosmos est rempli de l'énergie divine, sans commencement, illimitée, de l'énergie divine infinie, gardant un potentiel inépuisable malgré des millions d'années de manifestation, une fois que cette conscience vient, c'est l'aube pour vous, que vous fera-t-elle ?

Alors, quand vous nourrissez le corps, habillez le corps, baignez le corps, dormez, parce que vous êtes conscients de cette énergie divine contenue dans la matière, vous avez un respect et une révérence, une révérence pour la Vie, pour chaque expression de la Vie dans votre corps aussi bien qu'à l'extérieur de vous. Si cette révérence pour le corps est là, votre attitude envers votre comportement physique va nécessairement changer.

Votre corps ne doit plus être utilisé selon la voie que vous aimez, qui est par impulsion, instinctivement, agressivement, ou avec indifférence. C'est le corps du divin, c'est une expression de l'énergie divine. Le Seigneur, le divin, réside dans ce corps. Sans créer d'agitation, toute l'attitude, l'approche et la façon d'aborder le comportement physique passe par une transmutation. C'est une nouvelle approche, une nouvelle attitude et une nouvelle façon de traiter le comportement physique, cela nous purifie. Le comportement est réorienté et le potentiel d'énergie est augmenté. C'est pourquoi l'étude du yoga peut mener à la longévité de l'existence physique.

J'ai rencontré par hasard des yogis, je les ai rencontrés et j'ai parlé avec eux, ils avaient vécu pendant plus de deux cents ans physiquement. Je me suis donné la peine d'aller aux bureaux du gouvernement et d'obtenir moi-même l'enregistrement de leur date de naissance, parce que je ne voulais pas croire sur parole leurs disciples. Ainsi, cette longévité du corps est le résultat de la transmutation de ces énergies et de la transformation des équilibres naturels.

La reddition au divin, consacrer le physique au divin, cela signifie être conscient de la présence divine dans chaque particule infime de la matière, dans les animaux, dans les oiseaux, dans les arbres, dans l'eau, dans tout. C'est la révérence pour la Vie qui génère le sens du sacré ou de la sainteté. Vous savez, la vie est devenue très pauvre maintenant dans la civilisation mercantile où règne la négociation, le calcul, l'acquisition et l'accumulation. Nous sommes dans une course au plaisir. Les corps sont utilisés, même l'énergie sexuelle est utilisée comme instrument de plaisir, le discours est utilisé comme un instrument de plaisir. Il n'y a pas de révérence pour les facultés, les énergies, le caractère sacré de l'énergie sexuelle, le caractère sacré de l'énergie de la parole, le caractère sacré de l'énergie de l'appétit, le caractère sacré des énergies contenues dans les organes digestifs, dans les poumons, dans le cœur.

Si vous avez la révérence, alors cette attitude de révérence produit ce que vous appelez la sainteté ou le caractère sacré. Vous ne manipulez pas votre corps à bon marché, avec mauvais goût, de façon impulsive. Vivre cette voie est fantastique, c'est un grand amusement. Vous êtes nés à nouveau. Nous l'avons vu dans le neuvième chapitre que vous devenez renés. Avec l'étude du yoga, si vous êtes honnêtes, intègres et investis dans l'étude, vous devenez renés. Les énergies sont restructurées, réorganisées, réarrangées. L'ego est soumis et ce sont aux incitations de l'intelligence, que l'ego doit obéir. C'est l'intelligence qui fonctionne à travers la connaissance et la pensé que la conscience du 'je' a rassemblée.

La reddition des mots, la dédicace et la dévotion, indiquent une attitude qualitative, radicalement nouvelle de révérence envers la Vie, à l'intérieur de vous et à l'extérieur de vous. « En te prosternant, en exprimant de la révérence, que chacune de tes actions, Arjuna, soit un symbole de ta conscience et de la dédicace à la vérité que la conscience t'a conférée. » Quand vous vous prosternez comme ça, vous faites de votre attitude un symbole. Ce n'est pas de la gymnastique physique ni de la gymnastique verbale, c'est un symbole et après tout, la Vie s'exprime par des symboles. Si vous vous serrez la main et dites bonjour, ou si vous faites un *namaskar*, c'est le symbole de votre affection et de votre révérence l'un pour l'autre.

Maintenant Krishna dit : « Arjuna, vois-le très clairement que chaque action, chaque mouvement, devrait être un symbole de cette nouvelle conscience et une dédicace à cette nouvelle conscience. Consacre-moi tout. » Krishna parle ici de la part du Seigneur, *Ishvara*. Il utilise son corps comme un symbole pour cela. C'est ainsi que vous parviendrez au domicile suprême de la conscience.

L'intelligence, cachée dans cette conscience, cela ne signifie pas vivre sur le niveau matériel avec l'inertie, ni être dirigé par cela, ni soumis à cela. L'énergie d'intelligence, la divinité, *Chaitanya*,

n'est pas condamnée à être la prisonnière de la structure de la pensée. Son domicile est quelque part ailleurs, dans la divinité transcendantale, l'intelligence souveraine suprême. Ainsi : « Arjuna, quand tes actions me sont consacrées, à moi le Seigneur de la création et de la destruction, c'est-à-dire quand elles sont remplies de la conscience de mon omnipotence, de mon omniscience et de mon omniprésence, alors tes actions deviennent aussi divines que mes actions et ta conscience aura atteint son habitation finale, le domicile suprême de la conscience. »

Nous avons vu dans le onzième chapitre la démonstration physique des pouvoirs yogiques de Krishna pour son cher ami et étudiant Arjuna. C'est l'identification et la réalisation par Arjuna de cette omniscience, de cette présence toute-puissante et la description très brève de la transmutation causée par cette réalisation de la divinité comme Cosmos.

Nous avons vu l'existence du divin, par la méditation, dans notre corps. Nous avons vu le corps de silence dans lequel le divin se cachait. Dans le dixième chapitre et dans le onzième chapitre nous voyons tout le Cosmos comme la chair et le sang du divin. On appelle cela le yoga cosmique. C'est le yoga qui consiste à voir Dieu dans la manifestation du Cosmos, comme vous l'avez vu dans le silence non manifesté, non individualisé.

Nous avons travaillé dur, du neuvième chapitre au dixième, et maintenant nous concluons le onzième chapitre. Le *raja yoga*, le neuvième chapitre, était très complexe, le *Vibhuti Yoga*, le dixième chapitre, était comparativement plus facile, bien que difficile à saisir du fait de l'aspect métaphysique de la philosophie indienne. Quant au onzième chapitre, *Visvarupa Darshana Yoga*, chaque mot y est très complexe.

CHAPITRE XII - YOGA DE LA DÉVOTION

Arjuna fut effrayé quand il fut témoin de la forme cosmique du corps de *Sri* Krishna : de la danse de l'existence avec les gens qui naissent, les autres qui sont tués, se battant les uns contre les autres, l'interaction du bien et du mal. Il fut effrayé et il désira revoir *Sri* Krishna à nouveau comme un individu dans sa forme humaine dite normale.

Cet épisode tout entier montre la terreur, la peur, qui surgit dans l'esprit du chercheur quand soudainement, il voit, dans un flash de conscience, que le corps physique, la matière de son corps, et l'esprit fonctionnant dans cette matière, n'ont plus aucune indépendance. Il y a une puissance plus haute que le physique et le mental qui n'a pas de forme connaissable, tangible, visible.

Le corps physique a une forme, on peut le toucher, on peut le voir, il peut être modelé, il peut être géré. Mais le corps mental aussi peut être observé, il est constitué de conditionnements et peut être perçu, l'esprit se déplace constamment et les mouvements de l'esprit peuvent être des pensées, des sentiments. La façon de gérer le corps mental, de le façonner, de le contrôler, de le réguler, diffère qualitativement de la façon de traiter le corps physique.

Mais quand le chercheur, par sa vigilance et sa réceptivité sensible, prend conscience de l'énergie d'intelligence (qui est corps de silence, de vide, inconnaissable, intouchable, non perceptible et malgré tout présente), quand il voit la lumière de cette intelligence, infiltrant et pénétrant chaque partie de son corps, chaque organe de son corps, chaque goutte de son sang, et même la moelle de ses os, alors il est effrayé. Parce qu'alors il se rend compte qu'il ne peut pas invoquer d'excuses au nom du corps physique ou de l'esprit, pour vivre d'une façon impure, non équilibrée, désordonnée, non scientifique. Cela crée une crainte.

Nous, les êtres humains, nous partageons la nature de la terre, l'inertie, appelée *tamas*. La *guna tamas* domine la terre. La *guna raja*s est l'énergie du mouvement et de l'activité et la *guna sattva* est l'énergie pour la compréhension et la clarté, elles sont toutes dans la terre, dans la matière, mais elles y sont soumises. *Tamas* est la dimension qui domine dans notre vie.

Nous avons en nous l'inertie qui cause la paresse, la mollesse, l'ajournement de l'action, l'ajournement des décisions, la maladresse. Quand nous donnons dans cette paresse, cette mollesse, dans l'ajournement, la temporisation, les irrégularités, l'inexactitude etc. … dans notre vie quotidienne, nous plaidons au nom du corps : « mon corps exige ceci » et « mon corps exige cela. »

Le réveil de l'intelligence et la perception que l'énergie de l'intelligence pénètre votre corps, vous fait sentir un inconfort, parce que tous les mécanismes de défense du « pauvre corps » s'effondrent, s'écroulent comme un château de cartes que les enfants construisent.

Notre vie est pleine de mécanismes de défense que nous créons au nom de notre esprit. L'esprit est une matière subtile. Le corps est une matière brute et il contient la matière subtile appelée l'esprit. L'esprit est dominé par le *raja guna*, l'énergie du mouvement et de l'activité. Le corps subtil, appelé l'esprit, est toujours agité à cause de *raja guna* et il trouve des excuses pour ce mouvement incessant au nom des 'j'aime' et 'je n'aime pas', des préférences, des préjugés, des systèmes de valeur, des idéaux, des idéologies. Nous créons des défenses pour sauver le mouvement de l'esprit désordonné, non scientifique, même pour ses particularités. Nous prenons leur défense, au moins dans nos esprits, au moins intérieurement.

Quand il est bien compris que l'esprit n'est pas l'énergie suprême permettant de vivre harmonieusement, de partager l'harmonie du Cosmos autour de nous, que ce n'est pas la source d'intelligence, de la clarté de compréhension, alors la possibilité de vivre dans un déséquilibre, de façon impure et désordonnée, en désaccord, s'évanouit et cela terrifie l'être humain.

Les gens partagent la *guna raja* avec des animaux. C'est la nature dominante des animaux. Les animaux sont dirigés par les instincts et les inclinations biologiques. La pression est provoquée par ces instincts ; les traits de caractère, les inclinations, sont gouvernés par la faim, la soif, la

pulsion de procréation et ils y cèdent. Les gens aussi : ils aiment être dirigés par la faim, la soif, le sexe.

Maintenant, les impulsions dans le corps animal ont leur vitesse propre, leur élan propre. C'est un élan universel de l'animal humain. Nous sommes des animaux. Comme nous avons la nature de la terre, *guna tamas*, nous partageons aussi la *guna raja* du règne animal et nous aimons l'animal en nous. Toutefois, les animaux ne tuent pas pour faire du mal, mais pour survivre. Mais nous, nous aimons faire du mal avec des mots, avec des regards. Nous pouvons ne pas tuer, mais nous tuons avec des mots et des regards, par l'indifférence et la domination.

Ce comportement dominé par *raja guna* n'a plus aucune portée après l'aube de cette clarté d'intelligence. La justification des déséquilibres, des impuretés, le fait d'être entêté, le désordre, le désaccord, tout s'effondre. Et la perception de cette puissance d'intelligence, de cette énergie d'intelligence, fait ressortir la *guna sattva* en vous.

Certaines personnes préfèrent cesser de monter vers le divin à ce point de la libération de la *sattva guna*. Elles ont une clarté relative, un non-attachement relatif, une capacité limitée pour la liberté, parce qu'il y a toujours la capacité de choix. Avec la libération de *sattva guna* dans notre vie, nous estimons que nous pouvons contrôler les *guna raja* et *tamas*, nous pouvons contrôler l'esprit par la discipline, des codes de conduite, acceptant un peu d'idéologie, nous conformant à certains modèles, créant des mouvements mécaniques parallèles de *tamas* et de *raja* dans notre être, et nous créons aussi des mouvements mécaniques dans la matière, *tamas*, dans notre corps, parce que nous pensons que la matière est dirigée par certaines lois et qu'elle est prise dans le mouvement du système de naissance, de croissance, de décrépitude et de mort.

Mais il y a aussi le mouvement automatique de *raja guna*, qui est constamment en mouvement, qui provoque, qui imagine et fabrique des buts, des objectifs pour ce mouvement mental. Ainsi à ces deux mouvements parallèles, un troisième mouvement, relativement mécanique, est créé par la *sattva* libérée, qui est la clarté limitée et relative ainsi que la liberté de choix. Il est commode de créer un mouvement répétitif mécanique parallèle au nom du *Bhakti Yoga*, au nom du *Hatha Yoga*.

Le *Raja Yoga* ne vous laisse pas libre de faire cela. C'est pourquoi peu de personnes aiment étudier le *Raja Yoga*. Ils sont satisfaits des diverses disciplines (*yama, niyama, âsana, prânâyâma*, etc.) et ils préfèrent s'arrêter là. Le *Raja Yoga* vous laisse dans l'inconfort, parce que vous ne créez pas de mouvement automatique répétitif ou mécanique parallèle sur le plan intellectuel, avec l'aide de pensées et des idées. Il dépasse même la *sattva guna*. Le *Raja Yoga* dépasse non seulement *tamas* et *rajas*, mais dépasse aussi *sattva*.

C'est le défi auquel fut confronté Arjuna, quand il perçut l'existence entière dans le corps de Krishna, se rendant compte que dans son propre corps le même principe était au travail et qu'il devait se rendre à *Ishvara*, cette intelligence plus haute, résidant dans son propre corps.

Réaliser que le physique, le mental et l'intelligence doivent être consacrés à ce qui les dépasse tous les trois, est inconfortable. Parce que là vous voyez que vous ne contrôlez plus ni la matière, ni l'esprit. Vous vous rendez compte que c'est le *Purusha*, *l'Ishvara*, le divin suprême, qui le fait. Vous devez seulement être alerte, éveillé et réceptif pour que cette lumière contrôle votre vie. Non pas que vous soyez responsables de votre vie, mais c'est le suprême, la divinité souveraine, ou la créativité première, qui se charge de votre vie entière.

Cette dédicace, cette consécration du physique, du mental et l'intelligence, au suprême principe transcendantal d'*Ishvara*, le principe divin, n'est pas du goût de l'esprit. Comme le dit Krishna : « *Ishvara*, le Seigneur de la création, réside dans chaque cœur humain, je suis la graine de toute la création. Sans moi, la matière mobile et immobile n'existe pas. Je suis le contenu de la création. Je suis le temps, le principe de désintégration, culminant dans ce que nous appelons la mort. La création est mon souffle et aussi la désintégration, culminant dans l'événement de la mort. » Quand Krishna dit cela, Arjuna commence à trembler.

Sri Krishna explique à Arjuna que la naissance est le début de la mort. Dans la graine de naissance est caché l'événement de la mort. Le mouvement de création devient manifesté à partir de l'utérus du non manifesté, c'est ce que vous appelez le temps. Il n'y a pas d'autre temps que le non manifesté devenant manifesté. Ce mouvement crée une idée de temps. Le non manifesté devient le manifesté, la graine devient une pousse, une pousse devient un jeune arbre, une croissance de jeune arbre dans un arbre. La croissance a lieu. Et quand vous observez le mouvement de croissance, vous y associez l'idée de temps, l'idée de continuité.

Parce que les gens ne voient pas avec leurs sens que chaque croissance est un événement autonome, ils ont une idée du temps, comme s'il y avait une continuité du temps. Les physiciens ont compris cependant, que ce que vous appelez la continuité du temps n'est pas une continuité ; ce que vous appelez chaque instant est une émanation de l'éternel. Le moment est l'émanation éternelle de l'intemporalité.

De la même manière, ce que vous appelez la graine, se désagrège pour devenir une pousse, la pousse se désagrège pour prendre la forme d'un jeune arbre. Cette désintégration accompagne le mouvement de la croissance. Et quand la croissance culmine dans un arbre adulte, il y a la stabilisation. La graine s'est établie en la forme d'un arbre. La graine d'un être humain s'est établie dans un grand corps adulte. Il y a cristallisé sa croissance, il s'est stabilisé. Vous savez, pour être établi, vous devez être stabilisés. Dans l'être humain adulte la croissance est stabilisée, cristallisée. Il y a dans cette cristallisation, dans cette stabilisation, la graine de la désintégration. Parce qu'après le milieu de la vie, le processus de désintégration, le désordre, le désaccord, commence à se manifester dans le corps. Alors vous avez besoin de la méditation, de la médecine, de traitements, pour aider l'ordre, l'harmonie et l'équilibre dans le corps. Mais le processus de déclin et la désintégration ont déjà commencé. Au moment même de la stabilisation et de la cristallisation, à la pleine floraison de la croissance, vous pouvez voir la graine de la désintégration, un nouveau désordre, une nouvelle disharmonie qui culminera dans ce que vous appelez la mort.

Alors, pour préserver l'équilibre et l'harmonie dans le corps, vous prenez des médicaments. Mais alors le corps vieillit et même l'appui de la méditation échoue à maintenir l'équilibre, l'ordre, l'harmonie et le départ irréversible s'en suit. La naissance est le début de la mort. Le mouvement de la matière non manifestée vers le manifesté est le début de la dissolution. Dans le mouvement de manifestation est caché le mouvement de dissolution, dans le mouvement d'apparition est caché et contenu le mouvement de la ré immersion dans la source : ce mouvement que Capra appelle « la Danse de *Shiva* ».

La méthode qui consiste à livrer le mouvement du corps physique et du mental, y compris le fait de penser le corps, pour se rendre à l'ultime et divine intelligence souveraine suprême, est très inconfortable. Qu'est-ce que « se rendre » signifie ? Se rendre signifie : diriger ses énergies vers la liberté, ne permettant pas à ces énergies de suivre passivement un modèle répétitif mécaniste. Par *dharana, dhyâna, prânâyâma,* etc., vous essayez de persuader les énergies du corps physique de vous affranchir du modèle, le modèle naturel de la matière. Vous essayez de libérer du comportement mécaniste ces énergies, qui sont mécanisées, modélisées, répétitives, sclérosées.

Dans le corps d'un étudiant en *yoga*, chaque pore est intelligent. Il veut progresser avec une fraîcheur, avec une vitalité, qui n'a aucun rapport avec l'âge du corps. Le corps physique, la matière a été libérée de l'inertie. Cela ne peut pas arriver dans le *Karma Yoga*, le *Bhakti Yoga*, le *Hatha Yoga* limité, le *Mantra Yoga*, le *Tantra Yoga*. Si vous voulez la preuve, vous pouvez visiter les ashrams et voir les prétendus *bhaktas*, *mantra* et *tantra Yogis*. Regardez leurs corps, regardez leur façon de s'alimenter, leur sommeil, leur façon de marcher à pied, leur assise, le déplacement de leur corps et vous verrez que la matière n'a pas été épurée, elle n'a pas été libérée de l'inertie, elle n'a pas été stimulée d'une nouvelle façon.

Vous savez ce qu'est le yoga ; il crée un nouvel équilibre dans le corps matériel, dans la structure physique et une nouvelle harmonie dans le mental ou la structure de la pensée, et cet équilibre, cette harmonie les dépasse. C'est le *yoga.* Il décrit la mutation du physique et du mental,

pour que le physique et le mental soient équipés pour toucher à la nature extérieure d'une façon en tout différente, trouvant les nouvelles façons de diriger les énergies mécanistes, conditionnées, structurées vers la libération, vers la liberté.

L'émancipation, ce n'est pas seulement avoir une certaine idée de la transformation et s'identifier intellectuellement avec cette idée, ce n'est pas une identification cérébrale avec une idée abstraite. Cela n'a aucune signification pour la Vie. C'est un luxe intérieur, intellectuel, que se livrer à cette abstraction auto hypnotique et à cette identification.

Le but de la Vie est la transmutation de la matière et de l'esprit contenu en vous, parce que vous contenez aussi le *Purusha*, l'*Ishvara*, en vous. C'est non seulement là-bas, dans le Cosmos que le Seigneur a son domicile ; son domicile est aussi ici, en vous. Ainsi la dédicace, la consécration, la capitulation n'est pas une idée poétique.

Le *Bhakti Yoga* est appelé « le nectar de la *Gîta ».* Le mot *bhakti* est souvent mal compris et mal interprété. Il est pris pour un abandon insouciant de notre émotivité, pour l'indulgence excessive de l'abandon aux émotions. Et chaque déséquilibre, physique, verbal et mental est justifié au nom de la *bhakti.* L'excitation et l'intoxication mentales sont non seulement justifiées et défendues, mais revendiquées au nom de la *bhakti* et de la spiritualité. C'est un mot dangereux à moins que l'on n'explore le terme dans sa signification fondamentale ou originale dans la langue sanscrite.

Avant que nous ne continuions ce chapitre, une petite clarification du dialogue entre *Sri* Krishna et Arjuna est nécessaire : *Sri* Krishna et Arjuna, sont des mortels, des relations, des amis. L'un est l'enseignant de l'autre, c'est Krishna.

Mais quand, dans ses communications, il utilise la première personne, je et Moi, il se réfère au Krishna éternel, c'est la même chose que *sat-chit-ânanda,* la vérité indestructible, l'intelligence qui est une caractéristique de la Vie. *Chit* c'est la prise de conscience contenue dans cette vérité, il en sort un principe cohésif d'ordre dans tous les mouvements. *Ânanda* est le bonheur produit par l'harmonie incorporée dans l'ordre cohérent de la vie.

Sat-chit-ânanda, vérité indestructible, prise de conscience de soi-même dans la vérité, ordre cohérent à cause de la prise de conscience de soi-même, et harmonie à cause de l'ordre aboutissant au bonheur ou *ânanda.* C'est la loi éternelle de la Vie. Il y a *Sri* Krishna comme loi éternelle de la Vie, principe éternel de Vie et *Sri* Krishna comme être humain mortel : l'ami d'Arjuna, relation et enseignant.

Je me demande si quelqu'un parmi vous a entendu parler d'une personne fantastique qui est venue de Grande-Bretagne en Inde en 1924, Mr Nixon, qui a été initié aux *Vedas*, aux *Upanishads*, à la *Gîta,* etc., il a renoncé à la vie mondaine et a été appelé *Krishna Prema* par son gourou. *Krishna Prema* était une personne brillante, qui a écrit un certain nombre de livres très importants sur la philosophie indienne. Il avait appris le sanscrit, le bengali, le pali et il était aussi un grand savant en philosophie bouddhiste. Un jour qu'il voyageait à travers l'Inde, quelqu'un lui a demandé, parce qu'il avait quelques perles autour du cou : « À qui êtes-vous consacré ? » Et il a répondu : « À Krishna éternel. » « Et où votre Krishna éternel vit-il ? » Il a dit : « Dans mon cœur. »

Vous voyez ces deux caractéristiques de la personnalité de Krishna : il est le fils de *Vasudeva*, qui a identifié, consacré tout son être à Krishna éternel en lui, à la loi éternelle de Vie en lui. Il est appelé une incarnation parfaite de la réalité absolue, parce que toutes ses actions, de l'enfance au dernier souffle, manifestent la clarté de l'intelligence, l'ordre dû à la prise de conscience de soi-même et un bonheur sans cause toujours pétillant ou *ânanda.*

Dans ce chapitre, cette distinction des deux (Krishna*)* devra être rappelée. Ceux qui parmi vous ont étudié les onze chapitres précédents avec moi, vous vous souviendrez qu'Arjuna avait été instruit du *Samkhya Yoga*, du *Karma Yoga*, du *Sannyasa Yoga*, de l'*Akshara Brahma Yoga*, du *Vibhuti Yoga*. Et dans le onzième chapitre, il avait eu une vision de la manifestation cosmique en voyant tout le Cosmos dans la structure physique de Krishna.

Il a compris alors que *prakriti*, la matière Cosmique, est le domicile du *Purusha*, de l'esprit. Le *Purusha* ne demeure pas à l'extérieur, isolé de *mula prakriti*, mais pénètre la matière Cosmique tout entière et fait que chaque expression matérielle resplendit de sa splendeur, avec la richesse de son être. Donc Arjuna a cette vision que la matière et l'esprit, *prakriti* et *Purusha*, sont indissociables. Maintenant il pose une question à *Sri* Krishna : « Regarde Krishna, il semble y avoir deux chemins de *yoga.* L'un à travers *prakriti,* la manifestation Cosmique, utilisant ces manifestations comme des occasions pour découvrir l'intelligence incorporée en elle, l'harmonie et le bonheur en elles, libérant ainsi *rajas* des prises de *tamas, sattva* des prises de *rajas,* et dépassant même ensuite *sattva.* C'est un chemin graduel progressif de montée, c'est un chemin ascendant.

L'autre chemin semble être un renoncement intérieur à la multitude des manifestations, simplement tourner le dos à l'attirance de la matière cosmique et permettre à votre esprit d'être fondé et enraciné dans la réalité absolue, avec l'encouragement de la perception, de l'observation, l'encouragement de la compréhension de la vérité contenue dans la perception. On se retire avec émotion de la matière cosmique et on demeure enraciné dans la réalité absolue.

Il n'y a là aucune ascendance progressive ou graduelle, pas une montée vers Dieu. Mais il y a quelque chose auquel vous permettez d'advenir radicalement, holistiquement, à l'instant même de la compréhension. C'est une transmutation instantanée de votre être tout entier.

Ces deux chemins semblent être là. L'un a à voir avec la matière manifestée et l'autre avec l'être non manifesté. Nous avons maintenant fait la connaissance des termes que Krishna utilise pour signifier la Vie non individualisée, non manifestée, absolue. Soit en un saut de compréhension vous vous enracinez en Cela, utilisant le non manifesté pour unir votre conscience avec Cela, ou bien vous utilisez la matière Cosmique dans votre corps et la matière cosmique autour de vous pour une montée graduelle et progressive.

« Quel est le meilleur chemin Krishna ? Lequel est supérieur ? Quel est celui qui t'est le plus proche et le plus cher ? Celui qui compte sur le non manifesté ou celui qui prend l'aide du manifesté ? » C'est là la question.

La vision qu'Arjuna avait eu dans le onzième chapitre de tout le Cosmos contenu dans le cadre physique de Krishna, doit avoir créé la tentation dans l'esprit d'Arjuna de faire un saut, prendre un raccourci, vers l'émancipation holistique. Mais Krishna est passé maître dans la psychologie humaine, dans la façon d'aborder les questions. Malheureusement, mon pauvre anglais ne peut pas rendre l'élégance et la majesté du texte sanscrit original. C'est un dialogue poétique, la lucidité et la beauté de la diction défie la traduction dans une autre langue, même indienne.

Krishna donne la réponse dans le deuxième ou troisième vers de ce chapitre douze. Il dit : « ceux dont les actions et les mouvements sont remplis de la conscience de la présence divine, en eux et autour d'eux, dont les actions me sont consacrées, moi la vérité éternelle de la Vie, ils sont les meilleurs yogis. Leur esprit est enraciné en moi, fondé en moi et même leur intellect, leur raison, leur rationalité, est remplie de ma conscience, partout où ces deux critères prévalent, ils font mon *upâsana*. »

Upâsana est un mot très intéressant ; littéralement cela signifie : être établi dans la proximité du divin. « Ils sont toujours dans la proximité intime de moi, parce que leur conscience est unie avec le principe transcendantal de la vie. » Leur conscience est unie avec *Purusha*, avec *Brahman*, le Seigneur, *Ishvara*. Quoi qu'ils fassent sur le plan physique, indépendamment de leurs actions, il y a une proximité intérieure invisible entre l'individu et l'absolu. « Si c'est là, Arjuna, ils savent le secret du yoga et ils vivent dans l'union avec moi. »

En voyant qu'Arjuna est perplexe face à cette réponse énigmatique, Krishna, le principe éternel s'exprimant par Krishna, dit : « ma proximité est à travers la conscience. »

Mais alors l'enseignant, l'ami, d'une façon très douce et tendre, entreprend une élaboration de ce qu'il avait dit. Il y a seulement vingt vers dans le douzième chapitre, un des chapitres courts de la *Gîta*. Il dit : « regarde Arjuna, ceux dont l'esprit et le cœur sont enracinés ou fondé dans la

conscience de la réalité absolue, dans l'intégrité non manifestée de la Vie, constatent que leur vie sur les plans physique et mental devient plutôt fatigante et douloureuse. »

Ceux qui sont consacrés au non manifesté, à l'invisible, à l'immesurable, à l'inconnaissable, à l'innommable, sans faire le saut quantique, sans cette dédicace qui arrive par le flash de la compréhension et d'une vision de cette réalité cosmique, qu'arrive-t-il à leur corps, qu'arrive-t-il à l'organe cérébral chargé de conditionnements et à la structure biologique limitée par les modèles d'habitude ? Que leur arrive-t-il ?

La prise de conscience et l'union à travers la conscience n'ont pas produit assez de vitalité et de dynamisme pour sortir le physique et le mental de leurs conditionnements. C'est pourquoi la vie sur le niveau physique et mental, entouré par la matière cosmique, individualisée, manifestée, devient une chose douloureuse pour eux.

Ils ne savent pas comment gérer l'esprit, la connaissance, l'expérience, les conditionnements. Ainsi, les niveaux physiques et mentaux ont tendance à suivre les comportements mécanisés et conditionnés ; la piqûre de cette conscience continue à les piquer, à chaque fois. Le physique et le mental sont en désaccord avec le contenu de cette conscience. Regardez la douleur ! Ainsi, il y a plus de douleur et de souffrances dans la vie de ceux qui arrivent à comprendre le non manifesté, l'absolu, la réalité transcendantale et ne peuvent pas vivre tout cela.

C'est plus facile pour des gens, qui sont incarnés dans la matière, qui est le Cosmos condensé, qui partage avec la matière Cosmique toutes les énergies, c'est plus facile pour les gens mortels qui ont un laps de temps limité, le potentiel de leur structure biologique a une durée limitée par sa nature même, pour eux il est plus facile de transmuter, de raffiner, d'épurer et de soulever la structure physique par la purification, ou transmuter, épurer et raffiner la structure mentale par de nouveaux conditionnements, désapprenant le vieux et apprenant le nouveau. C'est ce que vous appelez l'éducation.

« Ceux qui veulent m'atteindre, fusionner en moi, la réalité transcendantale, le feront par l'éducation. » L'éducation est un processus de purification qui consiste à éliminer les impuretés dans le corps et dans l'esprit.

Dans un des chapitres précédents, Krishna avait dit que la réalité de la Vie peut être comprise par la renonciation au faux et par l'éducation de la structure physique, en l'accordant à la compréhension de la vérité. La structure physique doit être accordée à la nouvelle énergie de la vérité, la nouvelle énergie de compréhension, de clarté, d'ordre et d'intelligence. C'est seulement un ajustement.

Les structures physiques et mentales ont été accordées à quelque chose d'extérieur. Maintenant, elles doivent être réglées à l'intérieur. L'éducation est là pour régler le système glandulaire, le système musculaire, le système nerveux, l'organe cérébral, la réceptivité, la capacité de conserver toutes ces facultés, cela revient à trouver un certain ordre naturel dans la matière. Donc, consciemment, vous voulez accorder l'organisme biologique et psychologique à quelque chose de nouveau. C'est un mouvement vertical que vous voulez que ces structures prennent.

« Donc, Arjuna, c'est plus facile par l'éducation de comprendre le physique et le mental et de les raffiner et régler de nouveau. Ne vous saisissez pas avidement de la vérité, avec l'aide du mental, de la raison et de la rationalité et ne dites pas : « je l'ai » Toucher la vérité n'est pas la vivre, reconnaître ne signifie pas réaliser. La connaissance n'implique pas nécessairement compréhension. Donc il est plus facile de suivre le chemin de la matière manifestée, par laquelle vous êtes entourés et qui est dans votre corps ; la matière individualisée et non individualisée qui vous entoure et l'incarnation de la matière individualisée est votre structure, votre instrument de vie, un champ pour votre jeu. »

Vous voyez avec moi que *Sri* Krishna explique une voie où il y a l'union de *dhyâna*, du *Karma Yoga* et du *Bhakti Yoga*. Ce n'est pas une combinaison, c'est un mélange de tout cela en quelque chose d'autre, comme vous mélangez deux couleurs et vous obtenez une nouvelle couleur.

De la même manière, la partie *dhyâna,* qui est la compréhension du *Jnana Yoga* et l'action du *Karma Yoga* sont mélangées ensemble : immobilité et mouvement.

Dhyâna, la compréhension, vous fait vous stabiliser. En combinant l'immobilité de *dhyâna* avec le mouvement de *karma,* ces deux éléments sont réconciliés par *Sri* Krishna sous le nom de *Bhakti Yoga*, afin d'être éternellement proche de la réalité, de ne jamais être séparé du transcendantal. Ne jamais être séparé de la graine, quoique vous soyez devenus l'arbre. *Bhakti* n'est pas la séparation, c'est une science et un art de non-séparation. Un art individualisé oui, séparé non.

Nous entrerons dans les détails du *Bhakti Yoga* lentement, point par point, très soigneusement, parce que c'est le nectar. Nous en sommes venus à l'essence de la *Gîta.* A partir du treizième chapitre commencera la partie métaphysique, la partie philosophique et théorique. Mais du deuxième au douzième chapitre, nous avons ce qu'il faut pour comprendre, apprendre, étudier et parvenir à la transmutation, à la transformation.

Krishna parle de nouveau *d'abhyasa,* l'éducation, l'étude. Étude pour la découverte et non pas pour l'acquisition. Étude pour la transmutation et non pas pour montrer son savoir et son érudition. L'étude est fantastique. Vous apprenez tandis que vous vivez et vous vivez tandis que vous apprenez, c'est un mouvement holistique de Vie.

Quand on arrive au choix entre le chemin de la renonciation et le chemin de la modération, *Sri* Krishna recommande le chemin de la modération. Nous avons vu à la fin du onzième chapitre comment toute la matière contient les trois *gunas : sattva, rajas* et *tamas,* la stabilité de *sattva,* le mouvement de *rajas* et l'inertie ou la passivité de *tamas*. Soumettre *tamas,* restreindre *rajas* et utiliser la stabilité de *sattva*, la *Gîtâ* appelle cela *abhyasa.*

Pour soumettre *tamas*, la structure sensuelle, la terre ou le principe d'inertie dans notre corps, pour restreindre *rajas* dans l'esprit ou la structure mentale, Krishna introduit une nouvelle dimension : l'énergie d'amour. Il dit que le voyage sous la tutelle de Dieu, l'ascendance verticale, devient plaisant, agréable, non douloureux, si vous vous rendez compte que le but de vie humaine est la divinisation de la matière. Ce sont des termes fantastiques qui sont utilisés par la *Gîta* : divinisation de la matière et humanisation du divin.

La Loi éternelle, le Seigneur, le *Purusha*, le *Brahman*, *sat-chit-ânanda,* quelle que soit la manière de l'appeler, doit se manifester dans le corps humain de façon holistique, dans tout l'être de l'animal humain. C'est l'humanisation du principe divin (Krishna éternel) et la divinisation de la matière. Tant que la matière et l'esprit restent isolés l'un de l'autre, en raison de l'ignorance, une séparation illusoire est imposée à *prakriti* et *Purusha*, la matière et l'esprit, de là vient nécessairement la souffrance, dit *Sri* Krishna.

Savez-vous ce qu'est la divinité ? Elle est ce qui n'est pas créé par la pensée de l'homme, elle est née d'elle-même. Nous appelons cela le divin ou la divinité parce que c'est autoexistant, autoproduit, autorégulé, c'est une cause sans cause qui est à la fois la cause et la création, qui est une racine sans racine et une source de création. Nous appelons cela le divin ou la divinité. Il n'a pas été pensé par l'homme, n'a pas été formé par la main humaine.

Quand les trois *gunas* dans la matière, dans la *prakriti,* sont orientés vers l'ordre *(sat-chit-ânanda* c'est être orienté vers la vérité, vers la prise de conscience de soi-même et vers l'harmonie du bonheur), alors la matière se divinise, le chaos est remplacé par l'ordre, l'anarchie est remplacée par la cohésion, le stress et la tension de l'effort sont remplacés par la spontanéité. Et la mise en œuvre sèche de la connaissance est remplacée par un flux tendre et doux de compréhension grâce aux organes des sens.

C'est ce qui est impliqué par le terme divinisation de la matière : permettre à la clarté de l'intelligence, à l'ordre de la prise de conscience de soi-même et au bonheur de l'harmonie de se manifester dans votre corps, dans votre cerveau, dans vos regards, dans votre discours et dans votre comportement sensuel. Tant que la divinité ne se s'est pas manifestée jusqu'au niveau sensuel, le yoga n'est pas complet. « La perfection humainement possible de la matière ou *prakriti,* et la

manifestation, la découverte spontanée de l'être de *Purusha*, *sat-chit-ânanda,* dans tout que vous faites, sont deux aspects complémentaires (l'un avec l'aide de la conscience unie avec la réalité et l'autre, *abhyasa,* aidant la matière à sortir de l'anarchie et du chaos). Arjuna, si tu te rends compte que le but de la vie humaine est à la fois la divinisation et l'humanisation, comme l'inhalation et l'exhalation du souffle, tu ressentiras alors un fort désir intérieur. Tout ton être répondra à cette réalisation. Cette forte envie intérieure est appelée l'amour. »

C'est un élément non rationnel ; c'est l'énergie du désir qui s'est concentrée sur la réalité transcendantale. Quand l'énergie du désir se meut vers l'extérieur de votre corps, vers des objets périssables et veut en tirer un plaisir éphémère, alors cela vous tient dans le niveau horizontal, dans l'orbite de la terre ou l'orbite de la matière. Mais quand l'énergie du désir est dirigée vers le seul et unique *Brahman*, la Vie entière est divine. Quand l'énergie du désir est dirigée vers cette unité unique, vers cette homogénéité, cette indivisibilité de la Vie, vers cela, *Paramatman*, *Atman* suprême, alors cette énergie est transmutée dans ce que nous appelons l'amour.

Quand elle est dirigée vers des objets périssables ou vers des gens mortels autour de vous, que vous voulez tirer plaisir de ce contact et de cette interaction, que vous voulez vous accrocher à ces objets ou ces individus parce qu'ils sont la source de votre plaisir, alors l'énergie du désir peut très bien dégénérer dans la soif du plaisir, l'avidité de l'argent, la soif du pouvoir. C'est la même énergie. Soit, vous lui permettez d'être transmutée et manifestée comme énergie d'amour, comme vitalité de l'amour sur le chemin de la lumière, en la concentrant sur la divinité ou sur le Seigneur, de quelque nom que vous l'appeliez, soit vous la concentrez sur la Vie, vous lui permettez de se dissiper en la dirigeant vers les nombreux objets de plaisir autour de vous.

« Arjuna, pourquoi ne pas utiliser l'énergie du désir qui est l'embryon hors duquel peut jaillir la fleur de l'amour. Si tu l'utilises tandis que tu fais *abhyasa,* alors cet *abhyasa* est appelé *bhakti.* Que l'union avec moi, l'identification avec moi ne soit ni froide ni dure, qu'elle ne reste pas au niveau d'une idée ou d'une perception cérébrale. Laisse-la s'adoucir. Parce que la réalité est très austère. » L'acuité et la pénétration de l'intelligence ou la vérité sont très aigus. Laisse-les s'adoucir, laisse-les devenir doux par la concentration de ton énergie de désir, le seul désir d'union *(le yoga)* avec le divin, le seul désir de vivre la réunion de la matière individualisée avec la divinité non individualisée.

Si cette énergie de désir est orientée vers Dieu et concentrée vers la Loi éternelle ou le principe de Vie, alors il y aura une nouvelle vitalité, une nouvelle passion. Et l'*abhyasa* de la purification, le raffinement et l'ajustement de la matière, l'ajustement de votre structure de pensée à cette énergie inconnue, à cette énergie cosmique, deviendra un voyage agréable du connu vers l'inconnaissable, du mesurable vers l'immesurable, du manifesté vers le non manifesté et ce qui est au-delà du manifesté et du non manifesté.

« Comment faire cette éducation, cet *abhyasa,* ce raffinement, cet ajustement en accord avec les nouvelles fréquences d'énergies ? » Demande Arjuna. Nous en sommes maintenant arrivés au huitième vers du douzième chapitre. Et l'enseignant dit : « tu as vu que le bien et le mal résident dans mon être. La source de Vie est contenue dans ce que tu appelles le bien et le mal. »

La source de ce que vous appelez le mal est issue de l'affirmation de soi comme une entité séparée. C'est la conscience du 'je', le fait d'être un ego avec son énergie de possession agressive, l'idée obsessionnelle d'être séparé et l'acharnement à préserver et propager cette identité séparée. C'est la source de ce que vous appelez le mal ou le déréglage d'avec l'intégralité de la Vie. Après tout, le mal est le déréglage ou le manque d'ajustement et le bien est l'harmonie avec l'intégralité indivisible, l'intégralité non fragmentée de la Vie.

Ainsi, Krishna dit à Arjuna : « le bon et le mauvais sont contenu en moi. Les sens, qui sont la source du plaisir, de la douleur et des sensations, sont contenus en moi, dans la matière. Tu as vu comment ce que nous appelons la douleur, le plaisir, le chaud, le froid, la naissance, la mort, la croissance, la décrépitude, tout est contenu dans la graine de la Vie. Je suis la graine, rien n'existe sans moi, je suis le contenu de toute la Vie et je suis la graine de toute la création. Si tu as vu Arjuna

et si tu as compris, commence donc *l'abhyasa,* en maintenant l'équanimité quand ton corps et ton esprit sont visités par le plaisir ou la douleur. Ne sois pas excité par l'un ou ébranlé par l'autre. »

Donne, avec l'étude de l'*abhyasa yoga,* une nouvelle orientation à ta vie. Prends conscience que le bien et le mal ont la même source, l'un est une tendance harmonieuse, l'autre est une tendance disharmonieuse. Tu dois instruire ton esprit et ton corps à ne pas être excités, à ne pas se raidir, à ne pas se sentir frustré ou énervé. Si tu apprends à maintenir l'équanimité face au plaisir et à la douleur, face au succès et à l'échec, à l'honneur et à l'humiliation, si tu apprends cela, donc en maintenant cette équanimité, cela deviendra une force essentielle pour toi.

Tu dois vivre dans le monde, tu dois vivre entouré par les autres humains et les autres espèces vivantes. Pourquoi ne pas commencer l'étude, *l'abhyasa,* car la dualité de la vie est nécessairement là, où que tu sois. Tu es incarné dans la matière ; tu as un long laps de temps de vie dans ce corps, bien qu'il soit périssable. Tu vas interagir, comme la matière incarnée, avec la matière autour de toi, individualisé et non individualisé. Pourquoi ne pas commencer l'étude. La conscience de l'intégralité et de la non-divisibilité de la Vie te permettra de vivre en équilibre au niveau sensuel et au niveau de ton esprit, à l'intérieur et à l'extérieur. L'équanimité, ou l'équilibre, donne une stabilité à l'être.

Quand tu es excité toutes les deux ou trois secondes, secoué, ballotté, dérangé ou vexé, c'est non seulement ton esprit qui est dérangé, c'est ton être tout entier. Cela affecte les nerfs, le système chimique, les muscles. Ils se contractent, se tendent, le flux du sang, le rythme de la respiration, tout est dérangé. Si tu cèdes à l'excitation du plaisir ou à la frustration et à la perturbation de la douleur, et cela arrive plusieurs fois chaque jour, tu n'auras plus de vitalité, toute l'énergie vitale sera dispersée. Ton organisme devra se battre contre ces secousses. La créativité sera utilisée pour résister à ces secousses et il n'y en aura plus pour *l'abhyasa.*

« Ainsi Arjuna, c'est une chose pragmatique dont je te parle. Face à l'honneur ou à l'humiliation, quand quelqu'un se comporte avec toi comme si tu étais un ami ou un adversaire, si tu apprends à ne pas permettre à l'équilibre sensuel d'être ébranlé grossièrement ou brutalement, et si l'équanimité, le fait d'être paisible, la stabilité commence, alors la proximité avec moi sera maintenue dans ta vie. C'est *upâsana,* l'adoration du divin. Ta vie deviendra une adoration du divin, si tu t'éduques à maintenir la vérité. »

En sanscrit, deux expressions très intéressantes sont utilisées ici. C'est : « le *yoga* est l'habileté dans l'action. » L'équilibre au niveau sensuel, est appelé l'habileté. Ne pas être secoué, ébranlé, dérangé, frustré, déprimé. Vous savez, de nouveaux déséquilibres sont produits par ces états d'âme et un déséquilibre mène à un autre. C'est alors une vie quotidienne très chaotique et anarchique. L'anarchie et le chaos peuvent être intérieurs, non exprimés.

Et l'autre terme est « l'équanimité intérieure ». Ces deux termes sont des clés pour les étudiants du *yoga*. Être toujours dans l'action est appelé *yoga,* parce que vous esquivez habilement les rapports tendus de dualité. Vous avez découvert l'art d'un guerrier ou d'un lutteur, vous savez esquiver ces tensions, ne pas leur permettre d'advenir. Quand vous avez une attaque physique, votre corps physique est dérangé par cette attaque. Mais vous êtes sauvés de cette attaque par l'équanimité intérieure. La pacification du processus de pensée se réalise, que vous soyez en rapport avec le monde manifesté ou le non manifesté. Le *yoga* est une psychologie pratique, la science de la Vie et la vie, et la vie n'est pas une croyance. Ce n'est pas quelque chose d'émotionnel ou d'intellectuel.

La joie que la philosophie védique a donnée à toute l'humanité n'appartient pas seulement aux Indiens ; elle n'appartient pas aux Hindous. C'est la science de la Vie et la vie, c'est la physique de la conscience. La physique de la matière est étudiée à l'ouest et la physique de la conscience est étudiée à l'est. Quand elles se seront rencontrées, il y aura une nouvelle race humaine. Je n'en ai aucun doute. Au tournant du vingtième siècle, siècle malheureux, triste, malchanceux, vers la fin de ce siècle, un nouvel être humain sera né et manifesté ; une nouvelle dynamique des rapports humains naîtra de leur interaction. Et les gens sérieux, comme vous, sont la preuve de cela.

Autrement pourquoi seriez-vous venus si loin dans ce petit village de l'Inde ? C'est le plan cosmique qui semble vous pousser dans cette direction.

L'équanimité est le réel *tapas* (la discipline). Quelqu'un vous parle d'une façon insultante, quelqu'un veut vous humilier, mais l'équanimité de votre cœur n'est pas dérangée par cela, vous n'êtes pas blessés par cela. Vous reconnaissez de quoi il s'agit, et vous répondez au défi du rapport humain sans vous laisser emporter. Vous refusez d'être blessé. C'est une double étude : sur le niveau mental avec l'aide des *Yoga Sutras de Patanjali* ; sur l'autre, l'équilibre et l'habileté dans action, avec l'aide du *Hatha Yoga*. Vous pouvez les associer.

Pourquoi se retirer complètement du monde matériel, de ce monde manifesté ? Par cette étude de l'équanimité et de l'équilibre, ce n'est pas nécessaire. Krishna précise que, parce que vous êtes incarnés dans la matière et que la matière est énergie, votre corps est le siège de beaucoup d'énergies, elles sont là. La vie ne peut pas être inoccupée et les énergies contenues dans la matière ne peuvent pas être inoccupées. Elles sont actives. Comment pouvez-vous vous retirer de la Vie ? Comment pouvez-vous tourner le dos à tout le *karma ?* Le *karma* est votre destin.

Il y a à la fois cette loi de *sat-chit-ânanda,* de la réalité suprême, mais il y a aussi cette loi du *karma.* Lorsqu'on se déplace, même de cent ans, dans la vie humaine, il y a le *karma.,* Le *karma* n'est pas une source d'esclavage et, de toute façon, il n'y a aucun autre chemin pour vous. *Le karma* est la meilleure chose pour la matière incarnée individualisée. Dans les espèces non humaines, chez les animaux et les oiseaux, si leur intelligence est au niveau subconscient, le *karma est* au niveau instinctif.

C'est le privilège des humains de pouvoir se libérer de l'emprise des instincts et des pulsions. Le retrait complet du *karma* n'est pas possible. Si, avec le *karma,* les mouvements sont centrés autour du je ou de l'ego, s'ils deviennent ainsi égocentriques, alors la clôture qu'ils créent, qu'ils construisent autour d'eux, au nom de la sécurité, aboutit à l'isolement psychologique. L'égocentrisme produit la crainte, il vous met sur la défensive et la personne qui est constamment torturée par la crainte et est constamment sur la défensive, est nécessairement isolée des autres. L'altérité de l'autre est génératrice de crainte, de tension, de dualité, on est alors sur la défensive et un système de défense se met en place psychologiquement, mais aussi physiquement. Avec l'isolement, c'est comme si la Vie était une constante bataille.

La psychologie de la crainte menant à une psychologie d'aberration ne se terminera jamais, à moins que le *karma* soit considéré, non comme une prérogative du je ou de l'ego, toujours prêt à acquérir ou à se défendre, mais comme une énergie contenue dans mon corps, comme le Seigneur de la nature.

C'est parce que l'énergie de l'appétit est là que se nourrir de céréales, de fruit ou de légumes, a une signification. Ces deux énergies se rencontrent et se transmutent dans une nouvelle énergie. Ainsi la *prakriti* en moi, la matière en moi, les énergies contenues dans ma personnalité incarnée se meuvent-elles sans que j'agisse. C'est mon privilège et mon honneur, mon destin de penser. C'est un privilège de l'espèce humaine de penser, de distinguer le vrai du faux.

Donc, *Sri* Krishna dit : « Arjuna, tu ne peux pas tourner le dos au *karma.* Le *Karma Yoga* est ton destin, le *Jnana Yoga* est ta prérogative. Et tu manifestes la vérité avec la tendresse de l'amour, utilisant le feu de l'énergie du désir, quand tu as réuni le *Karma Yoga* de et le *Jnana Yoga* pour produire le *Bhakti Yoga*. »

Quand une personne a fait *abhyasa* et a simplement perfectionné le plan physique et la structure mentale autant que c'est possible dans une forme humaine, quelles sont alors les caractéristiques d'une telle personne ? Comment reconnaissez-vous une telle personne ? Et quelle est la qualité de son comportement dans le monde et avec la nature ? C'est le sujet des dix vers suivants.

Il y a trois aspects importants dans la dernière partie du douzième chapitre. Le premier aspect est la différentiation de *yajna* et de *sannyasa.* Le deuxième aspect est le pas, suggéré par le *Bhakti*

Yoga, pour une montée progressive ou divinisation de la matière. Et le troisième aspect est la conséquence logique et naturelle des autres : considérer la Vie entière comme une roue de sacrifice ou *yajna,* ou considérer la Vie entière comme une consécration à la souveraine divinité. Avant que nous ne prenions ces trois aspects, puis-je rappeler aux étudiants du *yoga* quelques enseignements importants de la *Bhagavad Gita,* mais aussi des *Upanishads* et des *Yoga Sutras de Patanjali*.

Selon les *Upanishads* et les *Yoga Sutras*, la Vie Cosmique peut être décomposée en trois dimensions organiques qui sont assemblées. On est le monde manifesté individualisé, dans lequel la matière est individualisée, particularisée et consiste donc en objets matériels divers ; le royaume minéral et le végétal, celui des oiseaux et des animaux, celui de l'espèce humaine, et cetera.

Dans ce monde manifesté nous devons demeurer, nous devons agir réciproquement et nous devons organiser nos rapports, pour que notre comportement ne dérange pas le *yoga* naturel ou l'harmonie ou l'ordre de l'univers. La vie est un *yoga* naturel *;* c'est un état d'ordre intelligent et harmonieux.

Si vous allez de ce monde de manifesté vers le non manifesté, vous vous trouvez dans la dimension du non manifesté, non individualisé, la matière cosmique non particularisée, *mula prakriti.*

Dans le monde manifesté, chaque objet, même la plus petite particule de matière, a son quantum propre d'énergie, ce qui indique que l'esprit est contenu dans la matière. Ce quantum d'énergie ne fonctionne pas sur le niveau conscient ; il n'a pas de liberté. L'esprit, par ce quantum d'énergie contenue dans les particules de matière, est soumis ; il est au niveau subconscient. Si quelqu'un essaye d'activer cette énergie, l'esprit contenu dans la matière, il fonctionne, ça marche. Au niveau non manifesté, qui est non individualisé et non le niveau particularisé de *mula prakriti*, il n'y a aucun objet particulier dans la matière cosmique. Il y a un esprit cosmique, l'esprit de la matière Cosmique, qui ne fonctionne pas sur le niveau conscient, mais qui peut être activé par le *Hatha Yoga*, le *Tantra Yoga*, le *Mantra Yoga*, le *Nada Yoga*, le *Laya Yoga*, etc.

Il y a tant de façons scientifiques d'activation et de mobilisation de l'esprit cosmique, que des sages comme *Rama*Krishna *Paramahansa* ou *Aurobindo* l'ont appelé la mère cosmique. *Shankaracharya* avait l'habitude de l'appeler la *Maya,* la mère de l'univers. Ainsi, il y a l'esprit individualisé et l'esprit cosmique non individualisé. Donc, là où il y a matière, il y a l'énergie et partout où il y a l'énergie, il y a la conscience. Il ne peut pas y avoir à la fois la parole et le silence en tant que son de l'existence. Mais ce dernier peut être activé.

Maintenant, si ces deux points sont suffisamment clairs, laissez-nous passer à la troisième dimension, celle qui est au-delà du manifesté et du non manifesté, au-delà du visible et de l'invisible, au-delà du sensoriel et du surnaturel, celle qui est transcendantale, au-delà du Cosmos, au-delà de la *mula prakriti.* Les termes de manifesté et de non manifesté deviennent impropres à l'existence de l'énergie transcendantale de conscience, de vérité et de bonheur, *sat-chit-ânanda,* le *Purusha* du *Samkhya*, l'*Ishvara* du *Raja Yoga*, le *Brahman* des *Vedantins*. Il n'y a là aucun esprit ; il y a la vérité, la conscience et le bonheur, *sat-chit-ânanda.*

Ce sont trois dimensions de la Vie et la compréhension ou la clarification de ces trois dimensions, mélangées dans ce que vous appelez la Vie, est nécessaire pour l'étude du *yoga* en général et l'étude de ce douzième chapitre sur le *Bhakti Yoga* en particulier. Continuons, si ces points sont clairs. Nous abordons un vers (10) très important du douzième chapitre.

« Renonce à tous les *karmas* pour moi, la divinité, la loi transcendantale ou le principe de vérité et bonheur. »

Donc, ce mot renonciation est très intéressant. Mais c'est surtout un mot utilisé abusivement, employé improprement, mal interprété. « Renonce à tous les karmas pour moi » cela ne signifie-t-il pas que toutes vos énergies sont holistiques (et non séparées comme une émotion, une pensée, une théorie, une activité physique), toutes vos énergies sont holistiquement réunies dans leur intégralité.

Quand ces énergies sont concentrées sur l'essence d'existence, la vérité, la conscience et l'harmonie, cet acte de concentrer les énergies, c'est la renonciation. S'il vous plaît, voyez avec moi, ce n'est pas le retrait. La renonciation, le *sannyasa,* n'est pas quelque chose de négatif, c'est le mouvement le plus positif et créateur dont les humains soient capables.

Quand toutes les énergies sont concentrées sur la réalité suprême, le souverain suprême *Chaitanya*, le *Paramatman*, le *Brahman*, alors cet acte se concentrant de façon holistique sur la vérité, sur la conscience, sur l'harmonie, cet acte contient alors la graine du rachat. Quand toutes les actions sont offertes à la divinité, l'essence de l'existence, le principe transcendantal souverain de vérité, cela rachète le *bhakta,* le dévot.

Voyez-vous, nous nous sentons rassurés par l'idée qu'il y a un certain sauveur, un certain rédempteur, qui nous lavera de tous nos péchés, qui nous purifiera. Maintenant la *Gita* nous dit, dans ce vers, que l'acte de dédier toutes vos énergies à la vérité, à l'intelligence suprême, ne les consacrant pas à votre ego, ne les consacrant pas aux motivations de votre ego, mais les dédiant à la Vie, c'est cet acte qui active l'énergie de rédemption. Cet acte (la dédicace) devient la source de votre rachat. C'est un point très important, très fondamental des enseignements des *Vedas* et de la *Gita.*

Ainsi il n'y a aucun souci des conséquences des actes. La vie est la divinité et l'acte de vivre devient son propre accomplissement. L'acte de vivre devient l'acte d'adoration du divin. Vous adorez la Vie par chacun de vos mouvements. Parce que vous êtes l'incarnation physique et psychologique dans laquelle vous vivez. L'incarnation dans laquelle vous demeurez a toutes les énergies données par la Vie suprême.

Vous ne pouvez pas vous permettre de les gaspiller ; elles ne vont pas rester inoccupées. Ainsi les canalisant, vous utiliserez ces énergies pour manifester la vérité cachée, la conscience et le bonheur, présents en vous, c'est la renonciation. Le *karma* est sorti des prises de l'ego. Il n'est plus accompli pour l'ego. Parce qu'il y a un esprit conscient qui a été conféré à l'animal humain, c'est sa responsabilité de prendre en main et de canaliser toutes les énergies harmonieusement vers la vérité. Voyez-vous la beauté et l'implication de *sannyasa,* la renonciation ? Et comment grossièrement, brutalement, impitoyablement ce mot a été utilisé ?

« Bien, Arjuna, si tu n'es pas capable d'une telle dédicace si holistique ou d'une telle renonciation, si la révérence pour la Vie ne t'inspire pas suffisamment pour consacrer toutes tes énergies et tous tes mouvements à la vérité, si tu n'es pas capable de faire de cela, il y a encore une autre alternative. »

L'alternative est de regarder et d'utiliser les énergies physiques et mentales comme une offrande au divin, ce n'est pas un renoncement, mais une offrande. Quand il y a la renonciation, il n'y a aucune espérance de réciprocité, parce que l'acte même est son accomplissement propre. L'acte même libère, c'est l'émancipation instantanée ou la libération instantanée, abandonnant toutes les attentes de résultats des actions. Si cela ne t'est pas possible, il faut redescendre un peu de cette dimension de renonciation, *Sri* Krishna suggère :

« Est-ce que c'est possible pour toi, Arjuna, de considérer la Vie comme un sacrifice, comme une offrande, pas comme un *sannyasa,* un renoncement, mais comme un *yajna*, un sacrifice ? »

Regarde le sacrifice des arbres. Ils nous donnent les fruits et les fleurs. La rivière sacrifie son eau pour nous et fertilise la terre. La terre sacrifie sa fertilité et nous donne tellement. Le soleil sacrifie sa lumière, sa chaleur et ses énergies guérissantes pour nous. Pouvez-vous considérer la Vie et le mouvement de la vie comme une roue de *yajna,* de sacrifice ? La *Gita* parle de la roue du sacrifice.

Maintenant, quelle est la différence entre *sannyasa,* la renonciation et *yajna,* le sacrifice ? Dans la renonciation vous avez abandonné la revendication d'un résultat de l'action. Vous ne vous attendez pas à un retour. Mais dans le sacrifice, vous offrez dans l'espoir que vous recevrez en retour votre offrande et votre énergie sous une forme plus pure.

Parce qu'accomplissant le *karma ;* vous évoluez dans des rapports humains, vous consommez votre énergie, celle des pulsions, de l'élan, de la rapidité contenue dans votre corps, physiquement et psychologiquement. Et quand vous faites cela, vous l'offrez pour que vous récupériez l'énergie sous une forme plus pure, d'une façon plus raffinée, à un niveau plus haut.

L'offrande s'attend à l'enrichissement de votre être, par cet acte d'offrande. Pas en termes d'argent, de richesse, de pouvoir etc., parce que nous parlons du *bhakta,* le dévot et nous parlons du *Bhakti Yoga*. Pouvez-vous considérer vos actions et vos mouvements comme une offrande, comme vous le faites dans un sacrifice ? Vous offrez des morceaux de santal, le meilleur beurre clarifié que vous ayez, du riz, des graines de sésame et tant d'autres choses encore. On offre le meilleur que l'on a. De la même manière, offrez le meilleur de votre être dans chacun de vos actes. Peu importe que vous espériez ou que vous attendiez quelque chose en échange.

D'où le retour viendra-t-il ? Et voici le point intéressant. Le retour viendra de l'esprit cosmique, des énergies contenues dans *mula prakriti.* Cette matière Cosmique répondra, parce que vos actions sont orientées vers le divin, quoique non consacrées à cela. Elles sont orientées ; elles ont pris la direction d'un niveau de vie plus haut. Vous ne revendiquez pas les résultats seulement pour vous, mais vos horizons se sont élargis, la clôture de l'ego devient plus large, par chaque sacrifice, par chaque relation.

Si vous n'êtes pas capables de *sannyasa,* la proximité de la vérité, de la conscience et du bonheur, par votre conscience, si c'est trop austère pour vous*,* si *sannyasa* est trop pointu et trop austère, trop direct et trop pénétrant pour vous, pourquoi pas apprendre à faire chaque action, à évoluer dans chaque mouvement de la vie, en en faisant offrande à la divinité ?

Quand vous le faites, votre *abhyasa,* l'éducation de votre matière et de votre esprit a lieu, c'est un raffinage progressif et une purification, continuez et les actions offertes comme une offrande épurera la matière. « Arjuna, si tu n'es pas capable de *sannyasa,* tu peux faire *abhyasa* et *yajna* ensemble, pour que le retour de l'esprit cosmique, de l'énergie cosmique, de *mula prakriti,* ait lieu ? »

Dans la première option, il y avait la rédemption. Dans la deuxième, il y a l'échange, la purification progressive etc. et la satisfaction qu'a l'ego de faire quelque chose. Dans le premier, la conscience de l'ego et ses motivations n'ont aucun rapport avec cette dédicace. Dans le deuxième, il y a la satisfaction de la conscience séparée de l'ego qui fait l'offrande.

« Si c'est encore trop pour toi Arjuna, si tu ne peux pas considérer toute ta vie comme une roue de sacrifice, offrant tout à la divinité, peux-tu au moins faire une chose ? » C'est la troisième option offerte par *Sri* Krishna à Arjuna.

« Acomplis ton *karma* comme tu souhaites le faire, comme tu veux le faire, mais ne t'inquiètes pas des conséquences ou du résultat de cette action. »

Suis tes motivations. Dans les deux premiers cas, c'était une transmutation de la motivation. Dans la troisième option, il y a la pleine liberté quant aux motivations de la conscience personnelle, mais aucun contrôle ou manipulation du résultat. C'est la renonciation au fruit de l'action. Ici nous devrions aller lentement, parce que les points sont très critiques pour un étudiant ou un enseignant de *yoga,* et c'est un aspect très essentiel.

Quelle est la différence entre *le karma phala tyaga,* l'offrande des fruits de l'action, et le *karma yajna,* l'action comme offrande ?

Dans le premier cas, dans lequel vous offrez les fruits de l'action, *Sri* Krishna ne met pas du tout en question vos motivations. Si vous les consacrez au divin et prenez conscience de cette offrande de l'action, allez jusqu'au bout, goûtez cette satisfaction et faites-le à fond, entièrement. Mais en le faisant, soyez conscient que vous ne manipulez pas les résultats. Le *yoga,* c'est de la psychologie pratique.

Quand vous faites quelque chose que la situation attend de vous, quelque chose que votre sens de l'engagement et des responsabilités attend de vous, quand vous le faites, ce n'est pas un simple faire. S'il vous plaît, voyez bien cela. Il s'agit d'une action directe et simple, où vous êtes à la fois alerte et attentif. Il ne s'agit pas d'y ajouter une attente subjective pour obtenir certains résultats.

Nous avons non seulement une motivation. Nous avons aussi une attente pour un résultat particulier de cette action. Agir ainsi, ce n'est pas ce qui nous satisfait. Regardez l'esprit humain. Nous avons un résultat particulier à l'esprit et en le faisant, il y a la rationalité, l'équilibre, mais il n'y a pas seulement cela. Nous essayons de parler d'une telle façon que notre attente cachée du résultat soit garantie, manipulée. Nous manœuvrons en faisant l'action ou dans le mouvement des rapports humains, nous essayons de manœuvrer, de manipuler et de construire le résultat. Nous ne permettons pas à l'action de produire le résultat. Nous ne le faisons pas ?

En relatant un fait, en décrivant un fait, nous le décrivons d'une telle façon, non impartialement, non objectivement, mais nous le décrivons d'une telle façon que nous obtenions le résultat caché espéré par notre esprit, nous cherchons à influencer l'esprit de l'autre personne. La façon de le faire n'est pas simple ou innocente, ce n'est pas net. Cela est contaminé par ces manipulations cachées et ces manœuvres, parce que nous sommes inquiets du résultat de l'action.

Nous n'avons aucune foi en la Loi du *Karma*, qui veut que, si le *karma* est fait proprement et rationnellement, il produira son propre résultat. Nous ne permettons pas au *karma* de produire son résultat naturel, nous nous heurtons à ce *karma* et essayons de garantir les attentes et les désirs que nous avons dans notre esprit. « Arjuna, peux-tu sacrifier cela ? »

Vous agissez par ambition, vous agissez par affirmation de vous-même, vous agissez par désir d'acquérir, etc. Allez-y et faites-le, mais faites-le d'une telle façon, que le mouvement de l'action ne soit pollué par aucune manipulation en vue d'un résultat, c'est le *Karma phala tyaga.* Les gens pensent que vous faites *karma* et ensuite vous renoncez aux fruits du *karma.* N'est-ce pas ? C'est en faisant *karma,* en agissant, que vous devez ne pas être inquiets ou dérangés du résultat possible ou probable de l'action.

Cela ne touche pas à votre vie dans la société, où vous manipulez vos questions économiques, sociales, politiques, et où vous avez à faire avec la science et la technologie etc. Il s'agit ici des rapports humains, du rapport avec la nature, avec vos semblables et avec les autres. Manipuler le fruit *(phala)* tandis que vous faites *karma*, (l'action), voilà le mal. Avez-vous le courage de renoncer à cette tentation de manipulation, de manœuvre des résultats de vos actions ? Pouvez-vous le faire ?

Nous faisons notre *karma,* nous agissons le jour et la nuit et nous continuons à nous inquiéter : « j'ai fait ceci et cela, mais je ne sais pas ce qui arrivera ? » Laissez arriver ce qui doit arriver. Vous avez fait de votre mieux. Pourquoi ne pas laisser le reste à la Vie ? Mais nous ne le faisons pas.

C'est un point très subtil de la psychologie humaine : aucune manipulation dans le mouvement de *karma.* Les énergies contenues dans le corps, dans la raison et la rationalité, enveloppent votre esprit. S'il y a un réveil de la tendresse d'amour en vous, alors laissez l'amour, la rationalité et les énergies contenues dans votre corps couler librement.

Ce sont les trois options dont *Sri* Krishna nous parle. Si c'est clair, continuons. Il décrit les pas successifs de la purification progressive, la montée progressive sur le chemin de la lumière, le bonheur et la conscience, sur le chemin de *sat-chit-ânanda.*

« Arjuna, *dhyâna,* la méditation, est supérieur à *abhyasa.* La connaissance, même verbale, est supérieure à la simple pratique physique. »

Maintenant, pourquoi dit-il que *dhyâna* est supérieure à *abhyasa ?* Dans *abhyasa* vous devez utiliser votre corps psychophysique. Pour cela, vous devez suivre certains systèmes donnés par la science. Vous avez un corps physique, donc une anatomie, une physiologie, une hygiène, etc.

Maintenant, si vous devez prendre en main le corps, par exemple si vous étudiez le *Hatha Yoga*, il y a un système. Vous ne pouvez pas dire : « je ferai les *âsanas* comme je veux. »

Pour l'*abhyasa* (la pratique) du yoga, vous devez vous référer à la science du *Hatha Yoga*.

Si vous voulez faire l'étude du *Mantra Yoga*, utiliser l'énergie du son pour la purification de votre être, vous devez suivre la science de la métaphysique du son, vous devez suivre la science du *Mantra Yoga*. Ainsi certains systèmes sont impliqués dans *abhyasa*.

Maintenant supposons qu'une personne suive le système sans le comprendre, alors cela devient une chose répétitive mécanique. Il y a cette possibilité et ce danger dans le *Yoga Abhyasa*, de faire des activités physiques systématiquement, sans en avoir la compréhension, sans savoir pourquoi elles doivent être faites. Certains étudient juste le comment, mais ils ne voient pas le pourquoi.

Pourquoi faire une *âsana* particulière, pourquoi pratiquer le *prânâyâma*, etc. etc. ? Sans comprendre le pourquoi des choses, il y a la possibilité de simplement suivre un système, il devient mécanique, répétitif, il perd son charme, sa vitalité, si vous le pratiquez juste pour le pratiquer. C'est parce qu'il y a la possibilité de cette pratique mécanique répétitive, qu'*abhyasa* devrait être accompagné par *dhyâna.* Comprenez pourquoi vous pratiquez.

Qu'*abhyasa* soit accompagné par *dhyâna,* qui est une énergie plus haute. Vous acquerrez alors la connaissance avec l'aide de l'organe cérébral, qui est un organe très subtil dans votre corps. Il contient des millions de cellules, elles sont en corrélation d'une façon très complexe et cette corrélation des cellules est capable de contrôler le cerveau et de gérer votre corps tout entier. Pour *dhyâna* vous avez à exercer et à utiliser votre énergie cérébrale, une énergie plus subtile.

Quand Krishna dit que *dhyâna* est supérieure, est plus haut qu'*abhyasa,* s'il-vous-plaît voyez-en la beauté, littéralement. Mais supposons que vous acquerriez *dhyâna. Dhyâna* doit être acquis avec l'aide des mots. Peut-il y avoir la connaissance sans mots ? Évidemment non. Donc vous devez utiliser des mots, donc aussi le son contenu dans les mots, ainsi que la signification contenue dans les mots.

Supposons que vous compreniez seulement la signification du dictionnaire, la signification traditionnelle ou conventionnelle associée aux mots, et que vous ne vous donniez pas la peine de vous trouver face à face avec la signification que ces mots ont. Si vous ne permettez à la connaissance que de rester au niveau verbal, au niveau scolaire théorique, alors vous ne découvrirez pas la signification par une rencontre personnelle. Les mots indiquent la vérité, n'est-ce pas ?

Le mot « cheval » indique l'existence d'un animal appelé cheval. Le mot « cheval » n'est pas le cheval. Vous pouvez lire toutes les descriptions d'un cheval, mais à moins que vous ne partiez pour l'écurie et regardiez le cheval, le touchiez, le montiez, vous ne ferez pas la connaissance de cette belle expression d'énergies qu'est le corps appelé cheval. Cette rencontre personnelle, cette interaction personnelle au niveau sensuel, au niveau psychologique, est absolument nécessaire.

Supposons que vous lisiez le mot « Dieu », la divinité, l'intelligence souveraine, la vérité, *sat-chit-ânanda.* Le mot « Dieu » indique l'existence de la divinité. Mais seulement le mot « Dieu », ou le chant du mot « Dieu », ne vous permet pas d'avoir la rencontre avec cette réalité. L'énergie cérébrale, exercée pour acquérir certains mots et leur signification conventionnelle, n'est pas suffisante.

Vous devez dépasser le mot, comme vous devez dépasser les énergies physiques et remonter à la matière cérébrale subtile et aux énergies subtiles. De là vous devez dépasser le mot et sa signification conventionnelle. Comment pouvez-vous dépasser cette connaissance, comment pouvez-vous dépasser les mots ? Par la méditation *(dhyâna).*

Comme pour l'acquisition de connaissance par l'énergie cérébrale, vous permettez aux mouvements physiques d'entrer en suspension. Vous vous asseyez chez vous et acquérez ensuite la connaissance. De la même manière, il est possible de permettre à tous les mouvements cérébraux

d'entrer en suspens, le mouvement des mots dans votre conscience peut cesser, entrer en suspens. C'est la méditation.

Il y a alors une rencontre intérieure avec la signification du mot. Le mouvement de l'esprit, le mouvement de la pensée, le mouvement de tous les *samskaras* (les connaissances passées et les expériences) s'arrêtent tous. Rien n'est détruit, rien n'est démantelé. Tout est intact en vous, seulement le mouvement s'arrête. La non-action, le non-mouvement, vous savez le point zéro, on arrive à cela. Alors seulement la méditation, la fin de tout ce mouvement, active les énergies latentes et endormies contenues dans le vide de votre conscience, dans le vide de l'espace, en vous. Vous êtes arrivés au vide de l'espace, par la méditation. Vous vous élevez de plus en plus haut.

Les énergies contenues dans l'espace intérieur ont éclos dans la dimension de la méditation, ont été orientées plus haut, métaphoriquement et littéralement. Alors que se passe-t-il ? Supposons que les énergies, les énergies inconditionnées, inconnues, les énergies cosmiques, soient sorties, soient activées et que vous soyez transportés dans une extase, dans un bonheur, dans une nouvelle énergie de conscience. Alors quoi ? Est-ce le point final ?

Sri Krishna dit : « non. Tu l'as comprise intérieurement. Maintenant tu dois avoir une rencontre avec la même énergie à l'extérieur de votre corps. » Comme vous avez une rencontre avec ces énergies inconnues, ces énergies inconditionnées, en vous, vous devez avoir une rencontre, une interaction, une sortie, une mobilisation de ces énergies à l'extérieur de votre corps. Et comment cela peut-il arriver ?

Cela peut seulement arriver par la renonciation aux fruits de l'action, l'offrande des fruits de l'action dans la vie quotidienne.

Maintenant, pour accomplir le *karma,* vous êtes dans la société. Il y a interaction avec la nature ou avec des humains. Si dans cette interaction, qui est appelée un rapport, avec des humains ou des non humains, avec la nature, si vous permettez aux énergies de votre corps, physiques et psychologiques, aux énergies d'amour, de compassion, de couler dans l'expression, vous leur permettez de se manifester dans leur pureté primitive, sans manipulation pour un résultat particulier, alors c'est l'offrande des fruits d'action, alors il y a une paix éternelle.

Une paix holistique universelle ne résulte pas seulement de l'intérieur, d'une rencontre à l'intérieur. Cette rencontre doit être complétée et enrichie par le mouvement, dans le rapport avec le monde. Parce que vous ne pouvez pas vivre sans action, sans *karma,* c'est impossible. Dans l'isolement, il n'y a aucune vie ; il y a seulement une existence végétative. La vie est interaction ; la vie échange des énergies et en produit de nouvelles par cet échange et cette interaction.

Ainsi, cette paix intérieure n'est pas complète, pas parfaite, pas éternelle, à moins que vous n'ayez une rencontre avec les mêmes énergies à l'extérieur de vous, en accomplissant votre *karma.* Et une fois que vous restez insouciants et non dérangés par le *karma*, entre autres par le résultat des actions, votre être s'exprime d'une façon responsable avec l'énergie de l'attention et de la vigilance. Si vous faites cela, alors la paix règne en vous. Et la paix est là dans le mouvement des rapports humains. Il n'y a aucune crainte, aucun souci ni aucune inquiétude ; on n'est plus dérangé par les réactions, les ondulations et les vagues produites par l'interaction.

Nous avons vu le *Jnana Yoga* et *le Karma Yoga* mélangés ensemble dans *le Bhakti Yoga*, Ainsi *abhyasa, jnana*, *dhyâna*, la renonciation au fruit d'action et la paix, sont les pas pour la dissolution progressive de l'autorité de la conscience du 'je' dans l'intelligence suprême souveraine et transcendantale de *Purusha* ou *Brahman* ou *Paramatman*.

Je vous demande maintenant de m'accompagner dans l'étude de cette dernière partie, de ce troisième aspect. Si les pas sont franchis du brut au subtil, de l'individualisé subtil au non individualisé subtil, donc du non individualisé subtil au principe transcendantal, à la loi de la Vie, à la loi éternelle de la conscience, de la vérité et du bonheur, alors qu'arrive-t-il ? *Sri* Krishna dit : Alors, la personne se développe calmement dans une dimension de conscience fraîche et radicale. Ici, à l'aboutissement du *Bhakti Yoga*, à l'aboutissement du *Jnana Yoga* et du *Karma Yoga*, vous

êtes transportés dans un état de conscience où il n'y a plus aucune haine pour quiconque dans votre cœur.

La haine peut naître de la jalousie, vous êtes jaloux et donc vous détestez. Ou vous vous attendiez à quelque chose de la personne et vous ne l'avez pas obtenu, donc la frustration de l'espérance mène à la haine. Vous n'aimez pas une personne et ce désamour cristallise dans le mépris et le mépris s'aggrave dans la haine. Si vous êtes attachés exclusivement à certaines choses, vous commencerez à détester ce qui n'est pas compatible avec l'objet de votre attachement.

Quand il n'y a aucun attachement ou à l'opposé aucun dégoût, c'est l'amitié qui se produit. Non seulement on n'a pas peur des autres, non seulement il n'y a plus de haine ou de préjugés contre les autres, mais vous commencez à avoir confiance. Dans l'amitié il y a la confiance. Le respect mutuel, la confiance mutuelle est la base de l'amitié, et la confiance et le respect produisent la compassion. Le *karma* est compassion.

Nous sommes excités, comme toute personne, quand nous obtenons quelque chose que nous voulions, quelque chose que nous avions espéré. Mais si la personne n'avait pas espéré quoi que ce soit, n'avait rien attendu de ses actions, mais avait vécu l'action comme la loi de la Vie, affectueusement et impartialement, alors il n'y aurait eu aucune excitation. Il n'y aurait pas eu non plus de dépression ou de frustration si l'action n'avait pas abouti à un effet désirable.

Que fait-on, si l'action ne mène pas à un effet désirable ? On cherche si l'on n'a pas suivi une voie incorrecte pour aboutir à cela. On se tourne vers l'intérieur. Y avait-il une impureté, était-ce là une voie inadaptée ou une façon non scientifique d'agir, était-ce un mal ajustement ?

Quand l'action ne mène pas au résultat qu'elle aurait dû naturellement avoir, alors le *bhakta* (le dévot) commence par l'introspection et non à blâmer les autres. Nous blâmons généralement les autres, nous les tenons responsables de l'échec. Nous aimons mettre le blâme sur quelqu'un d'autre, mais un dévot se tourne vers l'intérieur et ce regard intérieur nettoie la conscience. Excitation, frustration ou crainte, ont pour victime le *bhakta.* Le dévot vit dans une dimension où il n'y a aucune crainte ni aucune haine. Il y a la confiance et la compassion et donc il n'y a aucun élan intérieur compulsif et violent, comme le fait de manger de façon incontrôlée, un instinct sexuel compulsif ou un sommeil excessif. Ce sont là des désirs compulsifs et leur élan violent nous prend pour victime dans notre vie quotidienne. Si nous pouvons l'observer, nous le découvrirons.

Ensuite, la *Gita* continue à décrire comment l'équanimité dans le cœur et l'équilibre au niveau sensuel, se maintiennent aisément. Il y a équanimité, quand on nous regarde comme un ami ou un adversaire et que cela ne nous dérange pas du tout, quand on garde une attitude de confiance et d'affection. Le froid, la chaleur, la pluie, le temps désagréable ou le climat ne dérangent pas le dévot. Il trouve la ressource intérieure de s'adapter à l'imprévisibilité de la Vie. Il traverse la dualité avec l'équanimité du cœur et l'équilibre au niveau sensuel.

Nous arrivons au dernier vers du chapitre du *Bhakti Yoga*. Ceux qui ont écouté soigneusement et ont compris, essayant de vivre avec tout leur être ce qu'ils ont compris, ceux dont les mouvements relationnels deviennent un chemin montant vers l'immortalité, le chemin de la vérité indestructible, du bonheur spontané et de la conscience majestueuse, ceux qui ne se contentent pas d'imaginer mentalement ou avec l'émotion, ou de concevoir intellectuellement ou théoriquement comment ce secret d'immortalité, de vie sans souffrance a été partagé, ceux-là ont droit à l'immortalité.

Vous savez ce qu'est la mortalité ? C'est la souffrance causée par l'idée de la mort. Nous avons vu qu'il n'y a aucune mort, il n'y a aucune destruction, il n'y a aucune dissolution, on passe seulement d'une forme à une autre. Vous vous rappelez ce qu'Arjuna avait demandé, dans le premier vers du douzième chapitre ? « Qui t'est le plus cher, ceux qui t'adorent dans la matière cosmique ou ceux qui adorent ta nature absolue ? » Ceux qui adorent le visible ou ceux qui adorent l'invisible ? Maintenant dans le dernier vers, *Sri* Krishna donne la réponse : ceux qui vivent cette voie et holistiquement suivent le chemin secret, le chemin souverain d'immortalité et la religiosité, lui sont

extrêmement chers. Ici *Sri* Krishna, le fils de *Vasudeva*, parle au nom du Krishna éternel, de la Loi éternelle de la Vie. Ainsi s'achève le douzième chapitre du *Bhakti Yoga* de la *Bhagavad Gita.*

Durant toute ma vie je n'avais jamais conduit de cours d'étude. Dans un cours d'étude vous partagez le plus profond, le plus fondamental, vous ne devez pas le diluer. Vous pouvez partager au niveau verbal, le message le plus pur possible et le plus clair possible des *Vedas*, des *Upanishads*, de la *Gita* etc.

Vous n'avez pas idée combien je me sens reconnaissante envers vous. Sans vous, je n'aurais jamais parlé de ces choses. J'ai étudié la philosophie indienne à l'université, mais ces communications seraient restées cachées dans mon cœur, si vous n'aviez pas osé faire le voyage, année après année, en Inde, créant ainsi une occasion pour des cours d'études sacrées. C'est mon offrande *(yajna)* suprême.

Aucun de vous ne devrait se sentir du tout obligé envers moi. Je ne vous ai rien donné qui m'appartienne. Vous voyez les *Vedas*, les *Upanishads*, la *Gita,* vous appartiennent, ils appartiennent à l'humanité entière. C'est un héritage humain, comme votre science et votre technologie sont un héritage humain, de même que *Platon*, *Plotin* et *Aristote*, *Diogène* et *Socrate*. Quelque chose qui vous appartient vous est transmis. Je vous remercie tous, non pour accomplir une formalité, mais pour partager avec vous ma joie de l'interaction que vous avez permise.

L'écoute est une activité aussi créatrice que l'est la parole. La réceptivité est aussi généreuse que le don peut l'être. S'il n'y a pas de réciprocité, s'il n'y a pas de réceptivité, le partage ne devient pas un don du Tout. Il y a eu un donner-et-recevoir entre vous et moi. Vous avez donné par le silence, j'ai donné par les mots, nous avons ainsi partagé quelque chose de très beau.