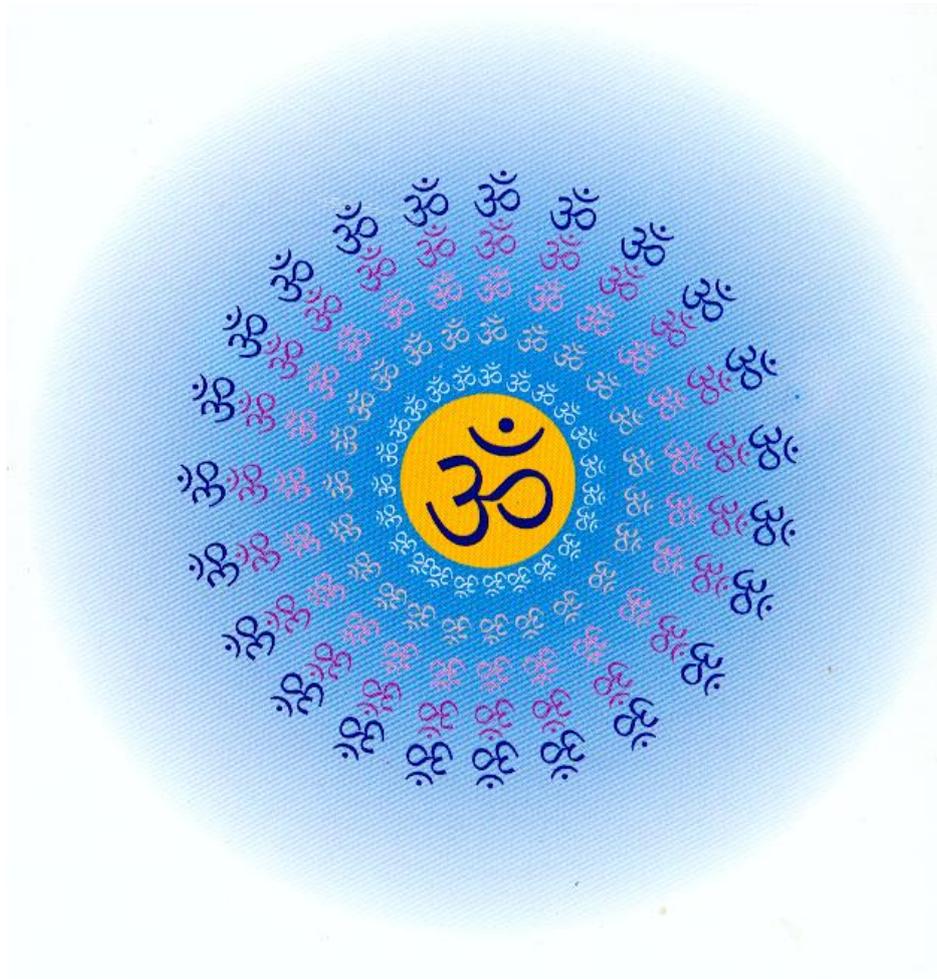


VIMALA THAKAR



APERÇU DE L'IMMANENT

**Commentaire de l'Ishavasya Upanishad
par Vimala Thakar en Inde en mars 1989**

édité sous le titre « GLIMPSES OF ISHAVASYA » par SUHAS PRINTEK PVT. LTD en 1991

© Traduction libre de Annie Grippari et Patrick Delhumeau, usage limité au groupe d'étude Toute reproduction interdite.

INTRODUCTION

(...) Durant les cours qui vont avoir lieu ici, nous concentrerons notre énergie à expliquer comment le *Veda*, les *Upanishads* en général et l'*Isha Upanishad* en particulier, étudient le problème auquel s'est confrontée l'humanité depuis des millions d'années, c'est-à-dire : « Qu'est-ce que la création ? Qu'est-ce que l'univers que nous voyons autour de nous ? Quelle est la source de la création ? Comment cette source est reliée à ce qu'elle manifeste ? Qu'est-ce que l'homme, l'espèce humaine, fait ici ? Quel est son rôle dans la relation à la fois avec la source et avec la création ? Comment un être humain se relie au monde manifesté, au cosmos et à la source non manifestée de la création qu'ils appellent Dieu ou le Divin ?

Il y a en fait deux problèmes et non un : Quelle est la nature de la création, et de sa source ? Et, quel est le rôle de l'humanité dans cet univers manifesté, et son mode de relation avec sa source non manifestée ?

Mes amis, vous êtes venus dans un pays qui est très ancien. Et lorsque vous entrerez dans cette pièce où vous viendrez passer quelques heures chaque jour, vous serez avec une personne qui est bien sûr Indienne dans sa culture mais qui est internationale dans sa citoyenneté et universelle dans sa conscience. Lorsque vous entrez dans cette pièce, vous êtes avec moi dans l'Inde ancienne et je voudrais vous présenter l'ancien héritage spirituel de l'Inde.

LE VEDA

Commençons par le *Veda* formé de quatre parties : le *Rig Veda*, le *Yajur Veda*, le *Sama Veda* et l'*Atharva Veda*. Ce sont peut être les premiers écrits de l'humanité, les plus anciens livres, les plus anciens mots écrits.

Ce sont de merveilleuses expressions du génie humain. Les *Rishis* ont exprimé avec poésie leur propre perception de la réalité, et leur expérience psycho physique de celle-ci. Ils racontent aussi la transformation qui se produit dans la vie de celui qui fait cette expérience.

Le *Veda* n'est pas une philosophie, ni un système de pensée. Peut-être a-t-il été écrit à une époque par différents *rishis*, sages, ou voyants. Ce sont les expressions poétiques de perception et d'expériences personnelles. Ces expériences sont le résultat de la communion avec la nature, et avec les énergies mélangées et cachées dans la nature. Et cette communion se produit à différents niveaux de conscience. Mais ils n'essayent pas de réduire ces expériences à un système cristallisé de philosophie ou de pensée. Cela se produisit plus tard avec l'arrivée des six écoles de philosophie indiennes comme le *Samkhya*, le *Yoga*, le *Nyaya (Jnana)*, le *Vaisheshika*, le *Mimamsa* et le *Vedanta*.

La première période du *Veda* est celle où des personnes sincères, amoureuses de la vie, de la nature et de toute chose, de la matière et de l'esprit à la réalité vibrante présente en chaque atome, essayent de se relier à la fois au manifesté et au non-manifesté et expriment comment se produit cette relation. Le *Veda* est ainsi pour moi une poésie remplie de félicité et de magnificence.

Le sanskrit utilisé dans le *Veda* n'est pas celui d'aujourd'hui mais l'*arsha sanskrit*. Le mot *arsha* venant du mot *rishi*, c'est le sanskrit utilisé par eux. Vous ne pouvez pas appréhender ce langage grâce à la grammaire, la syntaxe, les règles et les normes du sanskrit courant. Vous ne pouvez pas apprécier l'ancien sanskrit. Il est trop différent.

Nous autres Indiens ne pouvons étudier le *Veda*, et je vais vous dire pourquoi. C'est facile d'étudier une école de philosophie comme le *Samkhya* ou les *Yoga Sutras de Patanjali*, parce qu'elle est un système intellectuel de pensée systématisée et rationalisée. Mais pour étudier le *Veda*, il est nécessaire que vous ayez ce questionnement en vous : Quelle est la nature de la création ? Quel est le sens de tout ce que vous voyez en vie autour de vous ? Quelle est la source de tout cela ? Comment cela a pu être créé ? Pourquoi cela a-t-il été créé ? Et qu'est-ce que je fais ici ? Comment puis-je me relier à l'essence de la vie et aussi à sa manifestation ? A moins que ce questionnement ne soit là, je pense que la lecture du *Veda* ne soit peine perdue. Parce que lorsque vous touchez les mots du *Veda*, vous touchez les expériences de ces honnêtes chercheurs de vérité. C'est comme les mots d'amour d'une mère pour son enfant ou d'un amoureux voulant convaincre sa bien aimée. Les mots d'amour ne sont pas limités par la logique. Ils ne sont ni rationnels, ni irrationnels. Ils sont au-delà. Le *Veda* nous montre la haute sensibilité que l'être humain peut atteindre. Puis-je me permettre d'appeler le *Veda* l'Himalaya de l'expérience humaine ? Une expérience dépend de la sensibilité que vous avez. La qualité de celle-ci détermine la qualité de votre communion avec l'autre, avec la vie, la nature, la matière, les animaux, les oiseaux, les arbres et vous-mêmes. Pour moi, le *Veda* est vraiment le Mont Everest de la sensibilité.

Dans le *Veda*, il y a en gros deux parties : l'une est l'expression de l'expérience personnelle et l'autre le moyen de mettre en relation et de coordonner ce qui est perçu et expérimenté dans la vie quotidienne. Ils appellent la première « ritualiste » et la seconde se rapporte à la compréhension (*Jnana*).

LES UPANISHADS

Nous en venons maintenant aux *Upanishads*, qui sont la fin du *Veda*, la dernière phase de l'expression védique et historiquement la fin aussi de cette période. Nous ne faisons pas allusion au point culminant de l'expression védique, le *Vedanta*. Il y a *Veda* et *anta* qui veut dire la fin. Mais nous en sommes à la dernière période du *Veda* appelée les *Upanishads*.

Upa, c'est proche, *sada* c'est assis. Un élève assis près du professeur et recevant un enseignement vivant. Les anciens Indiens ne croyaient pas en la transmission écrite. Ainsi, le *Veda* et les *Upanishad* furent étudiés durant des générations, professeur et étudiants assis ensemble, partageant des mots vivants alors que pour eux, les livres auraient transmis des mots sans vie.

L'*Upanishad* est la compréhension résultant de la communion entre le professeur et l'élève assis ensemble et discutant des fondements de la vie. On n'attendait pas des étudiants qu'ils touchent aux livres, qu'ils prennent des notes parce qu'alors, vous transférez votre compréhension sur le papier. Elle est en vous comme la substance de votre être mais dès que vous l'écrivez, vous donnez la responsabilité de la mémoriser, d'en garder le souvenir au papier, à la cassette ou à la vidéo. Alors, la sensibilité contenue dans votre compréhension décroît. Nous devenons jour après jour de moins en moins sensibles parce que nous transférons notre potentiel de sensibilité dans les moyens scientifiques et technologiques. Souvenir, conservation, reproduction, calculs sont alors faits par les machines et vous perdez votre sensibilité. Vous perdez la vivacité de votre mémoire, la fraîcheur de votre compréhension parce que les mots perdent leur vie et que votre sensibilité se paralyse.

Dans les temps anciens, l'éducation se faisait à travers des mots vivants, grâce à la transmission de maître à élève. Alors, se transmettait l'énergie derrière les mots, le souffle de votre vie, la vie derrière les mots.

UNE ÈRE DE RECHERCHE DANS UN CLIMAT DE LIBERTÉ INCONDITIONNELLE

L'époque du *Veda* et des *Upanishads* était celle d'une liberté inconditionnelle et totale. La religion n'existait pas, ni les codes de conduites institutionnalisés, les dogmes, les sectes, ni l'autorité qui dicte ce que l'on doit ou ne doit pas faire. Pas de recherche institutionnalisée, de système de pensée organisé et de froides conclusions cristallisées. C'est une particularité de cette époque.

Comme on l'a déjà dit, c'était l'époque de la transmission des mots vivants grâce à la communion entre l'enseignant et l'élève sans relation institutionnalisée ni organisée, sans code de conduite imposé à l'élève et sans l'autorité du professeur. Cette période pré religieuse de l'humanité fut très fraîche et authentique.

Ce qui est remarquable durant cette période, c'est l'atmosphère de totale liberté entre le professeur et l'élève, la cordialité, le respect, l'amour et l'affection. Le rôle du professeur était d'aider l'élève à apprendre, et non de lui imposer ses propres expériences, ni de le conditionner à ses propres conclusions, mais simplement l'aider à apprendre par lui-même ou elle-même.

Dans une des *Upanishads*, il y a l'histoire d'un garçon venant voir un enseignant et lui demandant : « S'il vous plaît, enseignez-moi la nature de la Réalité, maître, enseignez-moi la nature de la vie. » L'enseignant lui répond : « J'aimerais t'aider. Regarde, je te donne 200 de mes vaches. Elles sont habituées à vivre dans la forêt. » Les *rishis* vivaient dans les forêts, les montagnes, au bord des rivières, dans des grottes, c'était une façon de vivre bien différente. « Prends ces 200 vaches et pars loin d'ici, va dans les forêts profondes, trouve un endroit où tu te sentiras bien et vis-y jusqu'à ce que les vaches deviennent 1000 et pendant ce temps-là, observe, vois et regarde tout ce qui se passe autour de toi. Reviens avec les 1000 vaches et nous verrons alors pour ton enseignement. »

Et l'*Upanishad* révèle alors comment le jeune garçon partit au loin dans la forêt avec les 200 vaches faibles et maigres, faisant confiance aux paroles du sage. Il vivait seul en soignant les vaches et en buvant leur lait. Il devait observer, regarder et apprendre de la nature, alors il observa le mouvement du soleil, de la lune, des étoiles, des rivières, le mouvement des vaches, leur intelligence. Il dut apprendre par l'observation.

Et lorsque le jeune homme revint à la cabane de l'enseignant avec 1000 vaches, son visage resplendissait de la lumière de la compréhension. Il était joyeux, son visage rayonnait, ses yeux étaient remplis de paix et de félicité intérieures lorsqu'il se tenait devant le professeur qui le félicita parce qu'il avait appris par lui-même.

Nous pourrions raconter nombre d'histoires de ce genre, où le professeur ose laisser l'élève seul avec lui-même, en lui donnant juste un ou deux conseils et en le laissant découvrir par lui-même.

Ainsi, un garçon, qui s'appelait *Bhrigu*, alla trouver le *rishi Gautama*, qui lui dit : « Maintenant, je vais te dire ce que tu as découvert. As-tu compris que le soleil est rempli de lumière et que toi aussi ? C'est cette lumière en toi qui te permet de voir. Ainsi, la lumière du soleil et la lumière en toi sont une. N'as-tu pas découvert cela ? » Le garçon répondit : « Oui ». Il ajouta alors : « As-tu regardé la lune la nuit, et bu le nectar de sa lumière, découvrant ainsi qu'en toi aussi sont ce nectar et cette lumière ? » Je ne vais pas m'étendre sur toute l'*Upanishad*, son enseignement poétique, mais juste confirmer que l'élève a appris. Le professeur dit à son élève : « Dorénavant, nous sommes égaux. »

Ainsi, enseignait-on de façon non autoritaire, et l'éducation se faisait dans une absolue liberté. Il y avait bien sûr de l'amour et du respect entre l'élève et le professeur mais il y avait aussi une totale liberté pour apprendre et découvrir par soi-même.

L'accent n'était pas mis sur l'enseignement, mais sur la façon d'aider à apprendre, l'apprentissage n'étant jamais terminé pour les voyants, les *rishis*, et donc aussi pour les élèves.

Alors, l'élève et l'enseignant se séparent et ce dernier dit : « Maintenant, va par toi-même ! » Il confirme ainsi son éveil ou sa libération et le bénit. L'étudiant s'en va et devient lui-même un enseignant vivant quelque part dans la forêt, et des étudiants viennent à lui et le cycle recommence. C'est une chose merveilleuse.

Puis-je vous raconter une autre histoire tirée d'une *Upanishad* différente ? Un étudiant vient demander à un professeur : « Je suis venu apprendre auprès de vous et j'aimerais trouver quelle est l'essence de la vie. » « Très bien » dit le professeur. « Vous allez rester sans manger durant quatre jours et nous verrons bien si vous comme moi pouvons vivre sans nourriture. » Alors, pendant quatre jours, élève et professeur jeûnèrent. L'élève devint très faible et le quatrième jour dit : « Ô maître, j'ai découvert désormais que la nourriture est *Brahman*. C'est bien l'ultime réalité car je n'ai rien mangé durant quatre jours et je ne peux ni marcher, ni dormir, ni penser, et mon cerveau ne fonctionne plus. »

« Très bien, maintenant pendant quatre jours, nous n'allons pas penser du tout. » Le lendemain, l'élève dit : « Non, nous ne pouvons vivre sans penser. Je pense que je me suis trompé hier, la pensée est l'essence car sans elle nous ne pouvons vivre. » « D'accord, pouvons-nous alors essayer de vivre sans respirer ? Non, nous ne pouvons pas le faire. Vous pouvez essayer l'espace de deux minutes. Alors vous pouvez dire que l'énergie vitale, le *prana* est *Brahman*. »

Le professeur aide ainsi son élève à découvrir la hiérarchie, la graduation et l'aide à cheminer vers la vérité. Il ne lui impose pas : « Ceci est *Brahman* ou *sat chit ananda* est *Brahman*. » Il ne donne pas de définition. C'est très intéressant et fascinant. Les anciens professeurs ne donnaient aucune conclusion. Si vous veniez à eux avec des problèmes, ils ne vous donnaient pas de solution toute faite. Donner une solution ou une définition arrête et bloque l'intelligence de l'autre personne. Donner des conseils, suggérer, soutenir, vivre avec, mais laisser se produire la découverte comme un événement, comme un fait, de sorte qu'elle soit personnelle et appartienne à l'élève.

Parce que vous êtes des étudiants en *Yoga*, qui est une approche non-autoritaire de la vérité, de la réalité, j'insiste sur le fondement du *Yoga* donné par les *Upanishads*. Le *Yoga* ne parle même pas de Dieu. Il part du processus de purification, d'éducation et parle de l'illumination, de la révélation, comme une conséquence de la purification. L'approche du *Yoga* est difficile à comprendre sans connaître son fondement dans les *Upanishads*.

LA QUÊTE DE LA NATURE DE LA RÉALITÉ

Le deuxième aspect fascinant dans les *Upanishads* est l'accent mis sur l'unité de la vie, et sur l'entièreté, la totalité et l'homogénéité de la réalité. Les *Upanishads* sont la quête de la nature de la réalité. Elles s'intéressent aux processus de perception, de pensée et de purification de vos structures physiques et psychologiques mais pas à vos conclusions. Elles s'intéressent à ce qui vous arrive dans la vie. Parce que toutes les conclusions sont provisoires, elles sont amenées à changer avec les progrès et les évolutions de l'humanité, et peuvent revêtir différents langages. La qualité de la recherche et ce que vit le chercheur durant le processus de purification et son apprentissage sont les choses les plus importantes.

La spiritualité est la qualité de votre vie, ce qui vous arrive lorsque vous observez, lorsque vous apprenez et ce que vous faites avec ce que vous avez appris. C'est l'accent

mis sur l'unité de la vie, sur le fait de concentrer vos énergies à découvrir le sens ultime de la vie, sans se sentir concerné par les dieux, les déesses, les temples, les mosquées, les rituels et la manière dont vous pratiquez ou construisez les temples ou formez les prêtres. Vous ne vous sentez concernés par aucune de ces choses.

L'organisation de la religion vint plus tard, avec l'institutionnalisation du comportement humain et son exploitation par l'intermédiaire des prêtres, privant les êtres humains de leur propre liberté psychique. Mais le fait que l'humanité ait vécu et traversé une telle période de liberté inconditionnelle dans la recherche et le processus d'apprentissage est la chose la plus merveilleuse qui ait pu arriver à l'humanité. Que cela se soit produit en Inde ou en Norvège ou en Argentine ou encore en Pologne, cela importe peu. La région géographique de l'Inde n'est pas la plus importante. Le fait que l'humanité ait pu déjà le vivre veut dire qu'elle a le potentiel pour en refaire l'expérience.

L'ISHAVASYA UPANISHAD

Nous en venons maintenant à l'*Isha Upanishad* qui est, pour moi, l'essence de tous les enseignements des *Upanishads*. On en compte 108 parmi lesquelles 10 sont considérées comme les plus importantes et parmi ces 10, *Isha* est la première. (...)

Isha est un mot qui indique l'imprégnation. Vous avez dû entendre le mot *Ishvara*. Les *Yoga Sutras de Patanjali* parlent de *Ishvara Pranidhana*. Le mot *Ishvara* a pour racine *Isha* : imprégner, infiltrer toute chose. Infiltrer signifie entrer dedans, envahir de votre essence, remplir de votre vitalité. C'est cela l'infiltration.

Ce n'est pas recouvrir, envelopper comme une lettre par son enveloppe. L'univers n'est pas enveloppé par le Divin. Le Divin, vous savez, s'introduit et entre dans toute chose. Il devient l'Être de toute expression. C'est ce que veut dire le mot *Isha*, imprégner et devenir l'essence de ce qui est imprégné. Supposons qu'*Isha* ou *Ishvara* s'introduise dans un brin d'herbe. Cela signifie que dans le brin d'herbe vous trouvez toutes les qualités du Divin, limitées par la forme et la taille, le temps et l'espace, mais il est néanmoins imprégné par cet élément essentiel.

Ainsi l'*Isha Upanishad* parle du principe, de l'essence de la réalité qui imprègne chaque chose dans le cosmos. (...)

Elle contient 18 *mantras* ou bien 16 suivant les versions.

MANTRA

Vous connaissez le mot *mantra*. Il est très beau. Il vous aide à vous libérer, à vous éveiller si vous en contemplez le sens. Il vient de *mana* : contempler. Il vous protège, vous aide, et permet votre salut, votre libération. (...)

SHANTI PAATHA OU INVOCATION DE LA PAIX

*Aum purnamadah purnamidam
Purnat purnam udachyate.
Purnasya purnam adaya
Purnam ev'avshishyate.
Aum shantih shantih shantih.*

La source de la création est une infinitude, un tout. Comme la source est infinie, la création aussi est infinie. Vous ne pouvez diviser la vie en divine et non-divine. Le Divin ne peut pas se tarir. Destruction et création ne sont pas des événements différents. L'un est émergence et l'autre est ré-immersion. Alors, que la paix naisse de la prise de conscience que la vie entière est divine.



L'Invocation de la Paix commence par *Aum*. Dans le *Veda*, tout commence par lui. *Aum* est l'imitation vocale par les êtres humains du tout premier son par lequel la création vint à exister. Ce qui veut dire que le cosmos vibre tout le temps avec ce son qui se manifeste partout : dans l'eau, l'espace, les cieux, les arbres, les oiseaux et les animaux.

C'est le son originel qui n'est le fruit d'aucune friction. Je suis en train de parler en ce moment et les sons que j'émetts sont le résultat d'une friction, entre mes dents, ma langue, mes lèvres qui bougent ensemble. Mais le son *Aum* est appelé la première source de la création et n'est pas le résultat d'une friction. C'est un son global qui est né de lui-même et les humains essayent de l'imiter en disant le *Aum*. Vous n'avez pas besoin d'utiliser vos dents pour le reproduire, car le fait de le prononcer intérieurement est suffisant et vous pouvez l'entendre.

Purna c'est le Tout, la totalité. *Madaha* c'est l'infini. La source de la création, le Divin, appelez-le Dieu si vous voulez, est un Tout infini et homogène.

Le cosmos que vous voyez autour de vous est lui aussi infini. Comme la source est infinie, la création aussi est infinie.

Peut-être êtes-vous familiarisés avec les mots manifesté et non-manifesté. Ce qui est invisible, intangible, ce qui ne peut pas être vu, senti ou touché est appelé le non-manifesté. Cela n'a pas de forme, de couleur, de taille. Lorsque cela prend une forme, on l'appelle manifesté. Ainsi, le premier est sans forme, c'est pourquoi on le nomme le non-manifesté, l'invisible, l'imperceptible, alors que le cosmos est visible, perceptible, tangible. Il a une forme, une taille, il a une objectivité.

Le premier *mantra* invoquant la paix dit : S'il vous plait, ne regardez pas le monde manifesté composé de la matière, des objets, des animaux, des oiseaux, des plantes, comme un univers fini. Il est aussi infini, sans limite comme la source de la création qui est une infinitude et un tout. Qualitativement, ils ne sont pas différents. L'un est manifesté, l'autre non-manifesté. L'un est connu et l'autre ne l'est pas.

J'insiste sur cette similitude parce que, généralement, les gens ont l'impression que le *Vedanta* dit que *Brahman* est réel et que le monde est une illusion. C'est une conception générale de la philosophie indienne. Ils l'appellent *maya*. Je suis frappée par ce concept. L'*upanishad* dit que la source de la création, le fondement de l'existence, ce que vous appelez le Divin, qui ne peut être vu et touché par vos organes des sens est

infinie, éternelle, totale, inépuisable. Et d'elle a émergé ce que l'on appelle le monde visible, tangible, perceptible qui est lui aussi infini.

J'interprète *udacyate* comme l'émergence. De la profondeur de l'existence et du Divin a émergé ce que vous appelez la vie cosmique. La vie cosmique est donc divine. Vous ne pouvez séparer le Divin du cosmos et dire que le Cosmos est matière non divine car la matière a émergé du Divin. S'il vous plait, voyez cela. La vie n'a pas émergé de la matière. L'*Upanishad* dit qu'elle a émergé du Divin. La vie est divine. (...) Chaque expression de la vie est sacrée. Votre relation avec la vie cosmique est sainte, respectueuse et sacrée car elle est aussi divine que le non-manifesté.

Nous apprenons donc que la vie ne peut pas être divisée en divine et non-divine, en conscience et matière. Il n'y a pas de séparation entre la vie cosmique et le Divin. Ils ne sont pas séparés, ni complètement indépendants l'un de l'autre. Ils s'incluent l'un l'autre et émergent l'un de l'autre. Parfois, la vie émerge, parfois elle s'immerge à nouveau et retourne à la source. Émergence et ré-immersion forment le cycle des naissances et des morts. La mort étant la ré-immersion dans le Divin et la naissance étant l'émergence de celui-ci. Puisse la paix accompagner notre prise de conscience que la vie entière est divine.

Depuis des millions d'années, le non-manifesté se manifeste : des arbres naissent, des rivières coulent, les océans sont là, les saisons s'égrainent, des pays, des univers apparaissent et disparaissent, et néanmoins, le cycle infini de la vie continue. L'expression de l'Être, le processus de son expression, de son déroulement, de son exposition, se poursuit. Ne pensez pas que si un univers est détruit, alors l'infini aura besoin de faire émerger autre chose. La destruction et la création sont inséparables et reliées l'une à l'autre. Ce ne sont pas des événements différents. La destruction n'est pas une perte. Je ne parle pas de la destruction provoquée par l'homme, de la violence. Je parle de la loi de la création - naissance, croissance, dégradation et mort, de ce qui est naturel et qui est une loi de la nature. Tant de créations ont eu lieu et cependant, l'Infini, l'Absolu, le fondement de l'existence, le Divin ne s'est pas épuisé. (...)

Ceux qui sont intéressés peuvent lire le dernier livre scientifique de Morris Nichol qui dit que, depuis la nuit des temps, une infinité d'univers émergent, explosent à partir du rien du vide. (...)

Le *Veda* et les *Upanishads* sont une odyssée, un immense poème sur l'harmonie qui est l'âme de la vie, elle donne sa qualité à la vie. L'harmonie est le fondement de la relation. Ce sont des chants d'harmonie afin de faire naître cette harmonie dans les relations.

Cette invocation de la paix nous demande de ne pas diviser la vie, de ne pas dire : ceci est la vérité et cela une illusion. Non, le fondement de l'existence imprègne toutes les expressions de la vie : du brin d'herbe à l'éléphant, du chameau à l'être humain, tous contiennent cette qualité divine. L'expression peut être limitée, mais cette qualité est présente. La matière est une expression limitée et conditionnée de la conscience mais elle est néanmoins conscience. Tout ce que vous voyez autour de vous, que vous appelez matière, n'est pas négligeable. Vous n'en êtes pas les maîtres. Vous êtes tous des êtres semblables, vivant dans le Cosmos. La relation doit donc être vécue dans le discernement, la compréhension et l'harmonie.

PREMIER MANTRA

*Isha vasyam idam sarvam yatkin ca jagatyam jagat
Tena tyaktena bhunjitha ma gradhah kasyasvid dhanam.*

La vie est un tout organique homogène. Elle n'est pas divisible. Elle est mouvement. À l'intérieur de chaque mouvement on trouve le non-mouvement et la tranquillité. La vie étant une, jouis de l'essence de la vie, mais renonce à ce qui est secondaire, non-essentiel. Quitte ton engouement pour ce qui a limité le Divin jusqu'ici.



(...) La première ligne nous dit que tout est rempli et imprégné par la Réalité, le Divin, l'Intelligence Suprême. L'intelligence est contenue dans chaque expression de vie. Les niveaux de l'intelligence présente dans un cheval, un éléphant, ou un moineau sont différents mais aucune de ces expressions de vie n'est aveugle ou muette.

Comme l'Invocation de la paix, l'*Upanishad* essaye de nous dire que le non-manifesté ainsi que le manifesté sont un tout. Le Tout est une qualité qui n'est pas affectée par la variété de ses expressions. Le manifesté a une variété d'expressions comme les étoiles, les planètes, les systèmes solaires, la terre, les arbres, les oiseaux, les animaux. Mais ces variétés ne sont pas des parties, elles ne forment pas une somme. Ce sont des expressions et chaque expression contient la qualité du tout. (...) Une somme est divisible, pas un tout. Le fait de mettre ensemble les océans, les montagnes et les forêts en les ajoutant les uns aux autres ne suffit pas à former le Tout car ce ne sont pas des parties de la Réalité mais bien des expressions du Tout. Une goutte d'eau dans l'océan n'est pas une partie de l'océan mais contient le Tout, les qualités de toute l'eau de l'océan.

On peut donc différencier la totalité du Tout, la totalité peut être divisée, elle permet des additions, des soustractions et une variété d'arrangements, alors que le Tout est organique et indivisible. Le tout organique du corps, par exemple, présente une interrelation qui est elle-même l'expression du Tout. Le corps humain n'est pas comme un robot qui est assemblé de différentes pièces et dont la structure entière peut être changée.

Comprenez, s'il vous plait, que la vie est un tout organique homogène. La terre fait partie du cosmos. Le soleil, la lune ou les étoiles ne sont pas des parties mais des expressions du Tout de la vie. (...)

D'autre part, le *mantra* nous dit, avec le mot *jagat*, qu'il y a mouvement. Le mouvement contient le calme, l'immobilité. De la même manière que chacune de nos paroles contient le silence, le mouvement est rempli de repos. (...)

Intéressons-nous maintenant à la deuxième ligne. Nous avons découvert l'unité, le caractère sacré et inépuisable de la vie, et qu'en faisons-nous maintenant ? Le *mantra* nous dit de renoncer et en même temps de jouir. Jouir de l'essence et renoncer à ce qui est secondaire, nos extravagances, nos conditionnements, notre assujettissement à la forme, à la couleur, à la particularité des objets, ou encore au temps et à l'espace car cela limite l'expression du Divin.

Le temps psychologique n'a pas de réalité ni de contenu factuel, nous disent les *rishis*. Dans le processus de manifestation et d'émergence, le Divin a pris la forme de

l'espace et du temps, mais nous devons nous en libérer et ne pas attacher d'importance à ce qui est secondaire, le temps et l'espace, la forme et la taille, la couleur, etc. Renoncer à cela et jouir de l'essence. (...)

L'essence est contenue dans la forme. Le goût d'une mangue, le parfum d'une orange, d'une pomme, du raisin, cette douceur est l'essence de la Réalité, l'essence du Divin. Ne vous laissez pas guider par l'extérieur, l'externe, ce qui enveloppe la Réalité. Ne regardez pas un être humain en portant votre attention sur sa couleur ou son langage, mais regardez-le dans l'énergie qui s'exprime et se transmet au travers de ses yeux et de ses mouvements. Communiez avec cela. Reliez-vous à cela mais pas à ce qui est secondaire.

Dans le domaine des relations, dans leurs mouvements, concentrez votre énergie sur l'essence de l'humanité contenue dans les différents corps. C'est le secret de la relation qui nous conduira vers la paix et l'harmonie. (...)

Le *mantra* nous dit aussi de ne pas convoiter, de ne pas être avide, rempli du désir d'acquérir. (...) Lorsque vous essayez d'acquérir quelque chose avec désir, avec engouement et envie, alors cette activité remplie d'avidité mène à l'agressivité, la compétition, la violence.

Jouissez des choses de la vie par tous les moyens, car tout ce que le monde matériel offre, c'est pour vous, le cosmos est créé pour vous, afin d'y vivre et de s'y relier. Ainsi, renoncez à ce qui est secondaire et non-essentiel, et allez vers le mouvement relationnel dénué d'engouement, d'ambition, de luxure et d'obsession. (...)

La volonté d'acquérir et de conserver pour soi de manière égocentrée est la racine de toute violence. Cette attitude commence par de l'avidité, puis devient de la défense. L'esprit individuel, l'ego, est toujours inhibé par la peur et mène donc à la violence. L'*Upanishad* voit les choses différemment. La vie entière est Divine et sacrée, alors, comment pouvez-vous être assujetti à quelque chose dont vous faites partie ? (...)

Parce que vous êtes vous-même une expression du Tout, comment pouvez-vous vous attacher à une autre expression du Tout et en devenir dépendant ? En vous attachant à des objets, des idées, des situations, des formes variées, etc. vous devenez dépendant d'eux, vous perdez votre indépendance par attachement. (...) Jouissez de la création selon vos besoins. Offrir au corps et à l'esprit ce dont ils ont besoin engendre la joie. La joie résulte de la bonne relation entre l'appétit et la nourriture, la soif et l'eau. Lorsque la soif est assouvie avec de l'eau, qu'elle est étanchée, alors la joie est là. La joie n'a rien à voir avec le plaisir. Vous remplacer la joie par le plaisir lorsque vous dites : « Ah, comme c'est beau, je viens de boire quelque chose de délicieux, je veux posséder cette boisson pour pouvoir en boire à nouveau. » Vous voulez répéter l'expérience alors que la joie naît de la communion entre un besoin et son assouvissement.

La création est une chose si merveilleuse. D'un côté, il y a la soif et de l'autre, il y a l'eau. D'un côté il y a la vue, et de l'autre la lumière. D'un côté les besoins, et de l'autre leur satisfaction. Il y a un cycle, un rythme et une beauté dans cela. (...) Ainsi, le Tout se réalise et s'expérimente dans la communion. Au moment où la joie se transforme en plaisir et crée une dépendance et un attachement, vous semez les graines de la souffrance.

Les *Upanishads* sont un chant pour la fin de la souffrance, la fin de la tristesse, pour exprimer l'Intelligence Suprême qui est joie, bonheur et amour.

Dés que l'espace et le temps, ainsi que ce qui recouvre la matière perdent leur importance, la relation avec la nourriture, les vêtements, et avec les êtres humains devient simple. Alors, vous n'avez pas d'attente, de dogmatisme, de désir de dominer ou de dépendre des autres. La relation avec les objets ou les autres personnes devient simple et

peut conduire à l'harmonie et à la paix. Vous concentrez alors votre énergie sur l'essentiel et non sur le secondaire comme la forme du nez, la couleur des yeux, le langage et la façon de se tenir ou de s'asseoir de la personne. Vous pouvez noter tout cela, vous pouvez l'aimer ou ne pas l'aimer, mais cela ne devient pas l'objet de votre réponse dans la relation. Les préférences, les aversions, les préjugés, les conclusions intellectuelles, les pensées, les principes, tout cela est secondaire, fabriqué par l'homme, et ne gouverne pas vos relations. (...)

La manifestation, le cosmos est abondance. C'est une grâce divine offerte aux humains pour le partage. Il n'est pas question de convoitise, de compétition, d'exploitation, mais de partager ce qui existe dans le cosmos. (...)

Nous avons parlé aujourd'hui de la relation et de sa motivation, demain nous parlerons de l'importance de l'action dans nos vies et nous verrons comment nos actions peuvent être le fil qui tisse le tissu social. C'est un véritable hymne à l'action. Les Indiens l'appellent *karma*. (...)

SECOND MANTRA

Kurvan ev'eha Karmani jivishec chatam samah evam tvayi n'anyath'eto'sti na lipyate nare.

Vous pouvez aspirer à vivre des siècles. L'élan de vie est justifié par vos actions. Vous n'avez pas d'autre choix que d'agir, sinon vous serez emporté par les mouvements négatifs et automatiques des pulsions biologiques et des aspects psychologiques présents en vous. C'est votre responsabilité de créer une harmonie entre les différentes pulsions et leurs mouvements involontaires. L'action est le déploiement inconditionnel de l'être. Et le déploiement de l'être par lui-même est un accomplissement. Une telle action ne devient jamais un esclavage.



(...) Pour comprendre le *mantra*, nous devons distinguer l'action (*karma*) de l'activité. Qu'est-ce que l'activité ? Partout où il y a énergie, il y a activité, car l'énergie ne peut pas rester inactive. À l'intérieur comme à l'extérieur de nos corps nous constatons qu'il existe une variété infinie d'activités. Il y a mouvement et activité sur la terre parce qu'elle est fertile. Vous jetez une graine dans la terre et l'activité se met en route. La graine avec la terre, l'eau, la chaleur, la lumière inter-agissent et la germination a lieu, et l'activité continue en donnant une plante, un arbre, des fleurs, des fruits, une graine. C'est un cycle d'activités : la graine revenant à la graine. On trouve la même activité dans les océans. Il y a aussi du mouvement dans les minéraux, les pierres, les roches.

Revenons à nous, dans le corps, la structure biologique, on trouve le mouvement au travers de l'appétit, la soif, les pulsions sexuelles, le besoin de dormir. Ce ne sont pas des actions volontaires de l'être humain mais des activités biologiques contenues dans la structure qui agissent sans que l'on ait besoin de les activer. (...) Vous pouvez contrôler et réguler ces pulsions biologiques mais leur mouvement n'est pas une action, c'est une activité. L'action n'a rien à voir avec une réaction, une répétition, alors que les pulsions comme la faim sont répétées jour après jour, heure après heure. Derrière ces pulsions biologiques, il y a les conditionnements, les *samskaras*, les pensées, les sensations, les sentiments, les valeurs, les préférences et les aversions des siècles passés. Ils sont entassés dans la moelle de nos os. Ils coulent dans notre sang, dans notre système neurologique et chimique et continuent d'agir. (...) Ils sont dans notre esprit. Le mouvement de la pensée est une activité, pas une action. (...)

Karma, l'action, est qualitativement différente de l'activité biologique et psychologique qui est un mouvement involontaire d'origine naturelle ou créés par la civilisation humaine et qui n'a rien à voir avec l'intelligence, la joie, l'amour, expressions même de la vie. Agir est le privilège des êtres humains à cause de la très grande sensibilité de leur Intelligence contenue dans leur corps.

L'*Upanishad* dit que vous pouvez aspirer à vivre des siècles. L'élan de vie, l'aspiration à vivre ne trouve de justification et de valeur qu'à travers vos actions. Vous pouvez espérer vivre des siècles seulement si vous agissez mais pas si vous succombez au mouvement des pulsions biologiques ou des pensées psychologiques.

Pourquoi devez-vous endosser la responsabilité de l'action ? Parce que vous ne pouvez vivre autrement. L'action est un mouvement spontané qui vient de notre propre

liberté, de notre propre initiative de mouvement et de notre propre compréhension. L'action provient de l'intelligence et de la liberté. Vous n'avez pas d'autre choix que d'agir parce que sinon, vous êtes emportés par les mouvements mécaniques et répétitifs des pulsions biologiques ou des processus psychologiques à l'œuvre en vous. (...)

Créer de l'harmonie entre les différentes pulsions et leur mouvement involontaire est votre responsabilité. Mettre de l'ordre dans le système psychologique en le comprenant et l'harmonisant est votre responsabilité. Cela fait partie de votre action. Si vous ne créez pas l'harmonie et l'ordre alors vous n'avez pas agi. (...)

Vous pouvez agir en premier sur votre système biologique grâce au *Hatha Yoga*. Vous apprenez les huit chemins du *Yoga* - *yama*, *niyama*, *asanas*, *pranayama*, *prathyahara*, *dharana*, *dhyana*, pour créer de l'ordre et de l'harmonie dans le mouvement du corps. Qu'est-ce que le *pranayama* si ce n'est une nouvelle harmonie dans les différents mouvements de *prana*, *apana*, *vaya*, *udana*, *samana* ? Vous ne créez pas le mouvement biologique involontaire mais vous agissez sur lui. (...)

Votre élan de vie qui est l'expression de l'élan cosmique pour le déploiement de l'être, ne se justifie et ne se comprend qu'à travers *karma*. *Karma* est le déploiement de votre être. Vous déployez l'harmonie intérieure, l'Intelligence Suprême qui est en vous. Vous déployez la sensibilité qui vous habite. Le mouvement de la pensée mécanique et des pulsions n'a pas de sensibilité. Les pulsions biologiques, les pensées, etc... sont programmées systématiquement par la tradition, la philosophie, le système social, les habitudes, etc... Alors que la spontanéité, la joie, l'amour, la liberté, l'innocence ne peuvent jamais être programmés. Ce sont des expressions du Tout de la vie. Il s'agit d'émanations et non de répétitions.

C'est votre privilège, si vous le voulez, de vivre des centaines d'années, si vous apprenez à agir. (...) Certaines personnes de nos jours vivent 100 – 140 – 200 ans. (...) Les *Upanishads* s'adressent à ceux qui veulent vivre, à ceux qui veulent comprendre ce qu'est la vie, ce que veut dire vivre.

Une seconde question peut se présenter à l'esprit : si j'agis, le *karma* ne deviendra-t-il pas un esclavage pour moi ? Ne vais-je pas être corrompu et pollué par lui ? (...) La dernière partie du *mantra* répond à cette question : non, l'action ne peut jamais polluer, contaminer, ternir, souiller la qualité de votre être.

Les gens croient que pour la recherche de la réalisation, de l'illumination, du *samadhi*, ils doivent fuir la responsabilité de l'action. L'*Upanishad* répond : non, (...) vous devez agir et agir avec le sens des responsabilités, avec conscience et vigilance. (...) L'action va de pair avec la liberté et le non-attachement. Si vous êtes attaché ou que vous dépendez exclusivement de quelque chose, alors vous vous coupez du Tout de la vie. Les *rishis* disent donc que l'action ne peut jamais être un esclavage.

Dans votre vie, du matin au soir, voyez que vous agissez et ne réagissez pas. C'est très exigeant d'être conscient du matin au soir de ce que vous faites. (...) La compréhension libère. Lorsque vous comprenez quelque chose, il n'y a pas de tension, de stress. Lorsque vous ne réagissez pas impulsivement, il n'y a pas de poids sur vous. La spontanéité, la liberté, la compréhension vous rendent léger comme une plume et votre action devient alors le déploiement de votre être. Vivre est le déploiement de votre être. (...)

L'*Upanishad* dit très catégoriquement qu'il n'y a pas d'autre façon de vivre que de déployer votre être à travers le mouvement de votre relation. Ce mouvement de relation ne vous permet pas de devenir mais de déployer ce que vous êtes. (...)

Le processus du devenir et le déploiement de l'être sont deux choses différentes. Lorsque je dis ou lorsque je fais quelque chose dans le but de faire plaisir à quelqu'un

parce que j'attends une bonne opinion ou de l'aide, je ne m'épanouis pas, je n'agis pas, je calcule, je marchande, je manipule. Si je fais quelque chose sous le coup de la peur ou de la frustration, je n'agis pas parce que la peur supprime ma liberté et m'éloigne de ma compréhension. (...)

L'action est le déploiement de l'être et l'activité est le processus du devenir : obtenir, acquérir, posséder, détenir, protéger, faire plaisir. Dans le processus du devenir il n'y a pas la joie ou le bonheur de vivre que l'on trouve dans le déploiement de l'être.

Pourquoi n'y a-t-il pas dans le mouvement de *karma* de contrainte, de pollution, de contamination de la qualité de votre vie et de votre être ? Cette question doit être posée. La mémoire empoisonne la qualité de votre vie. Le désir de répéter le plaisir vous emprisonne. Si je garde en mémoire le plaisir, alors je veux disposer de la personne qui me l'a procuré, je veux posséder l'objet du plaisir. Je crée ainsi la relation de possession qui est nuisible. La liberté est de toute manière perdue, vous possédez l'objet et les objets vous possèdent. (...)

Le fait de déployer le contenu de tout votre être devient un accomplissement, le mouvement de *karma* devient son propre accomplissement et donc, vous n'êtes pas avide de rassembler une quelconque mémoire en dehors de ce mouvement. L'acte de déploiement vous donne un sens de la réalisation que je ne peux décrire. Il n'y a aucunes réserves, aucunes peurs. L'action n'est pas un moyen pour une fin, c'est une fin en soi, elle ne laisse ainsi aucun conditionnement comme de la mémoire. Vous avez agi et vous êtes comblé par l'action, vous êtes enrichi par le mouvement de l'action, vous êtes exalté par le mouvement de déploiement.

L'action est le déploiement inconditionnel de l'être. Rien de répétitif, de mécanique, de compulsif, vous ne ramenez pas de mémoire de peine, de plaisir, de succès, ou d'échec, vous ne ramenez aucune mémoire. Vous avez vécu pleinement et durant cette action de déploiement hors du temps, vous étiez avec l'Eternité, la déployant de l'intérieur. *Karma* devient le chemin de la libération et non de l'esclavage.

Vous pouvez corréler l'enseignement de cette *Upanishad* à ce qui se dit aujourd'hui.

J. Krishnamurti dit : « Vous vivez et vous mourez à cela ». Et les gens demandent : « Comment pouvez-vous mourir à cela ? » Vous mourez à cela lorsqu'il n'y a aucune mémorisation de plaisir ou de peine. Vous avez pu vivre le plaisir ou la peine mais ils ne restent pas en tant que résidus de mémoire. Mourir c'est ne créer aucun résidu psychologique. C'est renoncer à ce qu'une simple action crée de la mémoire. C'est cela la renonciation, une telle façon de vivre. Lorsque votre action est le déploiement de votre être, il n'est vraiment pas question de relier le résultat à un centre tel que le « Moi », le « Soi », l'« Ego », en termes de succès ou d'échec, de plaisir ou de peine, de prestige ou d'humiliation, ils sont tous secondaires. Aucun enregistrement cérébral n'a lieu lors de la relation à l'Ego, au Soi, au Moi, ce n'est qu'un stratagème utilisé comme l'argent dont vous vous servez. La roupie, le dollar sont une monnaie, mais ce n'est pas la richesse. Les billets sont utiles pour échanger et vivre en société. De la même manière, le Moi, le Je, est le centre imaginaire à partir duquel nous devons fonctionner au niveau physique et psychologique. Les termes je, tu et vous sont des monnaies verbales, elles n'ont pas de contenu réel. Il serait donc stupide de relier les événements au Je et créer ainsi de la mémoire.

TROISIÈME MANTRA

*Asurya nama te loka andhena tamas' avrtah
Tams te prety'abhogacchanti ye ke c'atmahano janah*

Ceux qui n'ont pas connaissance du Tout de la vie, ceux qui s'identifient eux-mêmes au centre imaginaire du Je et passent des centaines d'années à alimenter les désirs et les pulsions antagonistes du Moi, ne sont pas libres lorsque la mort arrive. Ils se sont mis eux-mêmes dans une forme subtile de vibrations et restent là dans l'éther.



Surya veut littéralement dire soleil, *asurya* sans soleil, c'est-à-dire sans lumière.

Loka est une région qui peut être visible ou pas, comme une orbite. De la même manière que vous parlez de l'orbite de la terre où agit la loi de gravité et que vous dites qu'il existe, au-delà de cette orbite, un espace en apesanteur, lorsque les *Upanishads* parle de *loka*, cela indique peut-être différents espaces où fonctionnent des lois différentes. (...)

Asurya nama te loka : il existe des régions de totale obscurité où il n'y a pas de lumière. Quelle est la nature de cette obscurité ? *Andhena tamas' avrtah* : il existe des régions pénétrées par une obscurité très épaisse et impénétrable. Ceux qui ne sont pas conscients de la Réalité, de la nature du Tout de la vie dans son processus même et dans le mouvement de la relation, et qui continuent d'ignorer la créativité, la totalité, l'homogénéité de la vie, entrent ainsi dans des régions de totale et impénétrable obscurité, où la lumière du soleil est absente. (...)

Cela leur arrive lorsqu'ils quittent leurs corps. (...) Mais les mots des *rishis* doivent être décodés.

Qu'est-ce que le mot soleil vient faire ici ? Il indique la lumière, (...) la lumière de la compréhension, sa clarté, sa finesse. (...) Ils l'utilisent ici pour parler de la faculté de pénétration de la lumière. Elle pénètre l'obscurité et, de la même manière, la compréhension pénètre l'ignorance. Le Sage parle ainsi de la lumière de la compréhension et de l'obscurité de l'ignorance. (...)

Ceux qui ignorent le potentiel Divin en eux sont les tueurs de l' *Atman*, de la Réalité. (...) Vous savez, l' *Atman*, la Réalité ne peut pas être détruit comme un objet, mais lorsque vous l'ignorez, vous le tuez. (...)

Ils entrent dans des régions de profonde obscurité du Moi, de l'Ego, ceux qui ignorent la présence de l'Intelligence, du Divin, de la Créativité. Ceux qui ignorent la présence de l' *Atman* en eux suivent le chemin d'un suicide progressif. (...)

La Réalité, le Divin, l'Essence de la création, Dieu ou quelle que soit la façon dont vous le nommiez, n'est pas situé dans le temps et dans l'espace. Il est partout. (...) Il a pénétré, infiltré, imprégné toute chose même s'il n'est pas localisé. Vous ne pouvez pas dire que le Divin, la réalité est ici et pas là. Il n'a donc pas de lieu, il ne peut pas être capturé par le temps et l'espace. Le temps signifie maintenant, aujourd'hui, demain, et l'espace signifie ici et là. Le Divin, la Réalité n'a pas de centre.

La conscience que « Je suis une femme » ou que « Je suis un homme » crée l'idée d'un centre à l'intérieur du Tout. Or, le Tout n'a pas de centre mais le Moi imagine, postule et crée un centre. Il l'appelle l'Ego, le Moi, la conscience du Je. Avec la création de ce centre, il a divisé la vie en Moi et non-Moi, il a essayé de diviser ce qui est indivisible et il a fragmenté ce qui constitue un Tout organique homogène, par ignorance. La Réalité ne peut être divisée, la vie ne peut être fragmentée. La conscience du Je crée une structure imaginaire que l'on nomme alors obscurité. (...)

Ceux qui sont centrés sur eux-mêmes et qui semblent toujours s'inquiéter de préserver, de perpétuer et de posséder le moi, entrent dans la région où règnent obscurité et division. (...)

C'est seulement lorsque vous oubliez la présence du Tout en vous et tout autour de vous, que vous vous prenez pour le petit Ego insignifiant, le Moi. (...) Alors cela crée la peur, le désir d'acquérir et le besoin de se défendre. La propension à acquérir et à se défendre, le sentiment de sécurité, la peur, tout cela provient de ces deux choses : l'identification à ce centre imaginaire et l'ignorance de ce Tout Divin qui imprègne et pénètre toute chose. (...)

Alors, nous nous consacrons à la préservation et la perpétuation des instincts biologiques et des mouvements psychologiques tels que les pensées, les sensations, les sentiments. Dès que vous êtes au centre, vous vous êtes isolés du Tout et vous êtes sous l'emprise de l'activité de la structure biologique. Le mouvement des structures biologiques et psychologiques a une continuité. La pensée, les émotions, les sentiments ne meurent pas, les pulsions sexuelles ne meurent pas avec la disparition de votre corps. Qu'est-ce que le moi, l'Ego sinon le mouvement de tout votre passé, le passé de l'humanité ? Cette identification vous conduit donc à la continuité.

La pensée ne meure pas, elle continue. C'est de la matière. Elle émane de votre corps et cette matière a de l'énergie. Vous ne pouvez pas voir la pensée avec vos yeux, mais l'émanation de la pensée est constituée de vibrations que vous libérez dans l'éther. Dans l'espace autour de vous, il y a beaucoup de vibrations des pensées, des sentiments, des émotions comme la jalousie, l'ambition. Elles constituent une matière très subtile.

Vous existez dans l'éther, dans l'espace, sous la forme des vibrations des pensées. La soif d'expériences sexuelles, de possessions, la dépendance, l'attachement, l'addiction, tout cela constitue des forces matérielles, des formes diverses de pensée et vous les libérez dans l'espace. Ce corps solide peut bien mourir mais les vibrations restent et se perpétuent indéfiniment. Appelons cela le flot de la pensée, de la conscience humaine. Il ne conduit pas à la liberté.

Les *rishis* de l'*Isha Upanishad* nous disent que ceux qui ignorent le Tout de la Vie, ceux qui s'identifient eux-mêmes à un centre imaginaire et passent des centaines et des milliers d'années à satisfaire les désirs contradictoires et les besoins du Moi, ils ne sont pas libres lorsque leur corps disparaît, car ils demeurent dans l'éther sous la forme subtile de vibrations.

La pratique de la méditation est importante pour se libérer de l'emprise de la pensée, en apprenant à l'utiliser seulement lorsque c'est nécessaire et ne pas en être la victime. La méditation est un état de conscience libre des pensées. (...) Ainsi, la mort du corps physique ne prouve pas que ce soit la fin du mouvement de la pensée. Vous voyez, les *Upanishads* posent le fondement de la science du *Yoga* dont le but est *Dhyana* et qui culmine dans l'état de *Samadhi*. Vous pouvez commencer par *yama-niyama*, mais progressivement vous vous dirigez vers *dharana-dhyana-samadhi*, une dimension où il est possible de vivre dans son corps et en même temps d'être libre de son emprise, de vivre dans ce corps qui contient tout le cycle des naissances et des morts ainsi que tout le flot

des pensées, et de vivre cependant complètement libre de toute emprise. Dès que vous ne vous identifiez pas, la liberté est là. Elle est présente dans le non-attachement, la non-identification, la non-addiction qui proviennent de la renonciation.

Pour vivre dans la structure biologique humaine et la structure psycho-physique du mouvement des pensées, il est nécessaire d'être conscient que la vie est un Tout et n'a pas de centre. Vous êtes seulement une expression de ce Tout, comme l'arbre, la lune et le ciel. Vous n'êtes pas un individu séparé du reste de la vie. En fin de compte, vous devez prendre soin de votre corps avec réalisme, en le nourrissant et en le vêtant, comme vous le faites avec les plantes, les arbres, les animaux, avec respect et douceur. Vous prenez soin de votre structure biologique et de ses besoins avec beaucoup de considération et vous vous occupez attentivement de la structure de vos pensées qui constitue votre héritage culturel. Vous en prenez soin et même si vous vivez en son sein, vous n'en êtes pas dépendant. Vous êtes dedans et pourtant vous en êtes détaché.

Nous avons vu que la vie n'a pas de centre et que le Divin n'est pas situé dans le temps et l'espace. Personne ne peut dire que le Divin est ici et non là. Personne ne peut dire qu'il est quelque part et que vous devez l'atteindre, car il est déjà en vous. S'il a pénétré chaque atome de la terre, comment vous et moi pouvons-nous en être dépourvus ?

Le fait qu'il existe une variété d'expressions ne veut pas dire qu'il y a division ou que le Tout est fragmentée. Vous êtes dans le Tout, pourquoi créeriez-vous un lieu dans le temps et l'espace que vous appelleriez mon Ego ? Être éveillé, c'est réaliser que l'on est une expression du Divin, ainsi que tout le cosmos.

Ce n'est pas facile, mais c'est comme cela que l'*Upanishad* parle de la nature de la Réalité.

QUATRIÈME MANTRA

*Anejad ekam manaso javiyo
N'ainad deva apnuvan purvam arshat
Tad dhavato'nyan atyeti tishtaht
Tasminn apo matarishva dadhati*

La Réalité étant partout, pénétrant et imprégnant tout, est partout simultanément, en un seul et même moment.

Le Divin est partout, il s'étire jusqu'au fin fond du cosmos, il atteint la distance infinie de l'espace plus vite que la vitesse de la pensée ou de la lumière. Le Tout vibre en lui-même. C'est le seul mouvement possible dans le Tout de la vie. Le Tout se déplace verticalement et horizontalement en même temps. Vous ne pouvez donc pas imaginer un endroit dans l'immensité de l'espace ni un instant dans l'éternité du temps où il ne soit pas parvenu avant votre pensée.



Les deux premières lignes nous décrivent maintenant la nature du mouvement dans le Tout. Quelles sortes de vitesses, d'impulsions et de déplacements connaissons-nous ? Nous savons que la vitesse de la lumière est la plus rapide. Mais la vitesse de la pensée est peut-être encore plus rapide. Vous êtes assis là et en une fraction de seconde vous pouvez rejoindre l'Italie mentalement, avant que j'ai pu terminer ma phrase. (...)

Regardez la poésie de ce *mantra*. (...) Il n'existe aucune vitesse, aucun déplacement comparable au mouvement du Divin. La Réalité étant partout, pénétrant et imprégnant tout, est présente partout simultanément. Elle est ici en Inde et en même temps en Italie, en Amérique, en Australie.

La Réalité voyage plus rapidement que la pensée. C'est une façon poétique de dire les choses : avant vos dieux et déesses, avant n'importe quel rayon de soleil, le Divin a déjà atteint l'autre côté du cosmos. (...) Le Divin est partout. Si vous pouvez imaginer le dessin d'une croix, le mouvement du Tout est horizontal et vertical en même temps. Il vibre en lui-même tout en se déplaçant d'un côté et de l'autre. C'est le seul mouvement possible du Tout de la vie. (...)

Ni les dieux, ni les déesses créés par l'esprit humain ne peuvent l'atteindre car le Tout, le Divin est l'espace infini et le temps éternel.

Continuons avec les deux dernières lignes. Pour cela, je vais vous raconter une histoire mythologique des *Upanishads*.

Les Hindous disent que le Dieu *Shiva* et sa femme *Parvati* eurent deux fils, *Ganesha* et *Kartekaya*. Ils demandèrent quelque chose à leurs parents alors qu'ils étaient occupés. Ces derniers leur dirent : « Le premier qui aura fait le tour du cosmos sera récompensé. » Le pauvre *Kartekaya* mince et agile commença à courir tout autour du cosmos et le lourd *Ganesha* regarda autour de lui et sa mère lui dit : « Que fais-tu ? » Il se mit à faire un tour complet sur lui-même et dit : « J'ai fait le tour du cosmos. » Et il resta sur place. Lorsque son frère revint, *Shiva* et *Parvati* durent admettre que *Ganesha* avait gagné, juste en effectuant un tour sur lui-même, vous comprenez ?

Les *rishis* disent que le Divin est ici, maintenant et devant vous. Vous pouvez le voir, vous pouvez être en communion avec lui, vous pouvez vivre avec lui. Il est ici et là en même temps. Il n'y a pas de décalage. Le temps ne peut être séparé du Tout, du Divin. L'espace ne peut être divisé, il est ici et, simultanément, il est là.

Il est plus rapide que la brise, le vent et la tempête, plus rapide que la pensée et la lumière. Le Tout est en mouvement partout simultanément.

CINQUIÈME MANTRA

*Tad ejati tan najati tad dure tadv'antike
Tad antarasya sarvasya tadu sarvasy'asya bhayatah*

Il n'existe rien d'autre dans la vie que le Divin. Le Tout n'est ni l'intérieur, ni l'extérieur. Il est la matière et il est aussi son essence. Il est l'essence intime de chaque chose et il est aussi ce qui enveloppe toute chose.



La première ligne du *mantra* nous dit que le Divin est mobile et immobile en même temps et qu'il est près et loin à la fois. Vous ne pouvez pas être ici et à votre hôtel en même temps parce que votre corps est situé dans le temps et l'espace, et se trouve ainsi limité. Votre esprit peut être ici et puis être là en une fraction de seconde, mais il s'agit d'une succession. (...) L'esprit voyage par la pensée, grâce à un mot, une image qu'il crée. Mais la Réalité, le Tout, la Sensibilité qui est potentiellement présente en vous, peut être ici et là simultanément, plus rapidement que la lumière et le temps.

Cette expérience de la Sensibilité, du Tout, est présente, je crois, dans la vie de chaque être humain et peut être perçue lorsque l'on est amoureux. L'amour est un état sans Ego. (...) Lorsque vous aimez, vous êtes de retour dans le Tout de votre être et sa sensibilité. Les êtres qui s'aiment peuvent être séparés par les continents et ressentir pourtant la même chose au même moment. (...) Cela peut devenir l'expérience de chaque être humain, si l'on affine la sensibilité qui nous habite. L'étude du Yoga est un processus de purification et de sensibilisation du corps, de l'esprit et de la structure de la pensée.

Dans la suite du *mantra*, le *rishi* nous dit qu'il est l'essence intérieure de chaque chose et qu'il est aussi ce qui enveloppe toute chose. Le ciel, la terre, le vide de l'espace qui remplit tout le cosmos est enveloppé par le Divin, la Réalité, Dieu, l'Essence, le fondement de l'existence, quelque soit le nom que vous lui donniez. (...) Il a enveloppé chaque chose et il en est aussi l'essence. Tout comme le jus de mangue, ou d'orange, il est à l'intérieur du fruit comme essence, et aussi dans la peau qui l'enveloppe. Rien n'existe qui ne soit Divin, Intelligence Suprême, Pure Sensibilité. (...)

Le sage dit que le Tout n'est ni dedans ni dehors. Il est la matière et en même temps son essence. Il est l'eau et sa fluidité. Il est la terre et sa force de gravité. Il est présent en toute chose. Vous ne pouvez trouver un endroit, une zone du cosmos qui soit dépourvue de cette Suprême Intelligence car elle est partout.

Nous sommes supposés prendre conscience de l'action de cette intelligence dans notre vie, en dépit de tous nos attachements et nos identifications, comme si nous avions une petite voix à l'intérieur qui agissait en nous, parfois à notre insu.

Nous devons être attentif à cette sensibilité intérieure lorsqu'elle murmure, lorsqu'elle inonde soudain notre être de lumière et de clarté. Nous devons nous rendre compte qu'elle est là sans pour autant dire qu'il s'agit d'une expérience de notre esprit et sans la faire devenir une propriété de l'Ego, mais la regarder comme le mouvement du Tout, ou de l'Intelligence en nous. C'est une autre façon de vivre.

Nous sommes conscients de la structure de notre pensée, de notre système de valeurs, de nos attirances et répulsions, et aussi de notre corps. Nous nous sommes identifiés à lui et cela a épuisé notre vitalité. Le sage demande : « Voulez-vous, même un

bref instant, devenir un observateur et regarder les limitations et les conditionnements ? Voulez-vous prendre connaissance de la Suprême Intelligence présente en vous, de cette Sensibilité intérieure ? Voulez-vous passer un peu de temps pour sentir cela ? »

De façon très habile et remplie de poésie, l'enseignant persuade l'élève de se tourner vers l'intérieur de son être pour y ressentir la Réalité, de façon à ce que cette rencontre, ce contact avec la Sensibilité pure le conduise vers un changement qualitatif dans sa relation avec son corps, avec ses pensées et avec les autres êtres humains.

SIXIÈME MANTRA

*Yas tu sarvani bhutani Atman y'eva anupashyati
Sarva bhuteshu c'Atman am tato na vijugupsate*

Le fait de reconnaître que vous partagez avec le monde entier les mêmes instincts et les mêmes pulsions matériellement et biologiquement, vous conduit à ne jamais manquer de respect pour quiconque.



Celui qui perçoit que tous les objets et toutes les créatures sont contenus en lui et que lui-même est contenu dans tous les objets et créatures, ne souffre jamais du sentiment de manquer de respect, ou d'avoir de la répulsion pour quelqu'un ou quelque chose. C'est le sens littéral de ce *mantra*. (...)

Nous devons distinguer les mots voir, regarder et percevoir. Lorsque vous êtes éveillé, les choses sont vues par vous, pas tout à fait par vous mais par la vue contenue en vous. Vous pouvez ne pas vouloir les voir, ne pas aimer les voir, mais le mouvement de voir est une activité cérébrale involontaire. Vous ne voyez pas, elles sont vues. C'est un mouvement cérébral passif et involontaire, vous ne pouvez rien y faire, les yeux sont ouverts et les choses sont vues, vous ne pouvez y échapper.

Ensuite, il y a le mot regarder. Vous regardez quelque chose ou quelqu'un, vous le cherchez. Cela veut dire que vous utilisez la faculté de voir dans un but bien précis, avec une motivation. Peut-être voulez-vous rencontrer une personne, ou faire quelque chose avec elle, alors vous la cherchez ou vous cherchez un objet, vous avez faim et vous cherchez de quoi manger, vous avez soif et vous cherchez à boire, vous êtes fatigué et vous cherchez un endroit où vous reposer. Ainsi, regarder est une activité de l'Ego, la conscience du Je, avec une motivation particulière. Il peut y avoir un besoin derrière mais regarder est conditionné par une motivation.

Enfin, le troisième mot percevoir est l'utilisation de la faculté de voir, non pour obtenir quelque chose en retour, mais pour comprendre, pour apprendre, pour découvrir. Ce n'est pas une activité qui cherche à acquérir quelque chose, elle est sans motivation de la part de l'Ego. Le besoin irrépessible d'apprendre est le déploiement de l'Être, l'élan pour découvrir n'est pas contaminé par une quelconque motivation centrée ou basée sur l'Ego. (...)

Vimala traduit le mot *pashyati* utilisé dans le *mantra* par perception, percevoir et non regarde ou voir. Celui qui perçoit que tous les objets et toutes les créatures sont contenus en lui-même.

Maintenant, quel est le sens du mot contenus. Un verre contient de l'eau, l'eau est séparé du verre, vous pouvez verser l'eau dans le verre, ou vous pouvez la jeter, c'est un des sens de contenir. Bien sûr, vous et moi ne contenons pas la totalité du cosmos comme le verre contient l'eau.

Il y a un autre sens pour ce mot. Vous êtes en Italie, entouré par la mer, l'eau de la mer est évaporée sous la chaleur du soleil, elle prend la forme de vapeur, puis forme des nuages qui à leur tour inondent de pluie la surface de la terre. Est-ce que la mer contient les nuages ? Sont-ils stockés dans la mer comme l'eau dans le verre ? Non. (...) Les nuages sont le résultat d'une interaction entre la chaleur du soleil et l'eau de la mer. (...) Dans un certain sens, la pluie, les nuages sont contenus dans la mer ou l'océan mais,

d'un autre côté, ils n'y sont pas contenus car on ne peut les voir sous leur forme de pluie ou de nuages.

C'est comme une minuscule graine qui contient un arbre et que vous placez sous un microscope. Vous n'y verrez jamais la totalité de l'arbre avec ses branches, ses bourgeons, ses fleurs et ses fruits, même si l'arbre est potentiellement dans la graine. La mer a le potentiel de devenir de l'eau douce, de prendre la forme de nuages et de pluie tombant sur la terre assoiffée. (...)

Le Sage dit que tous les objets, dont les 5 éléments *bhutas*, tout ce qui a pris forme, qui est matérialisé, qui a une solidité, une taille, une couleur, sont contenus en nous et que nous sommes contenus en eux.

Le corps contient lumière, sons et odeurs. Il contient la matière. Des études de physiologie nous disent que les os contiennent l'élément terre du cosmos, que le sang contient l'élément eau, que la respiration contient le principe d'Agni ou élément feu, que le corps contient *akasha*, l'espace. *akasha – vayu – agni – apa – prithvi*, Ces 5 éléments majeurs ou *bhutas*, ces cinq principes sont contenus dans le corps. (...)

Dans le corps sont les instincts de sécurité, de survie, de continuité, de procréation - et les pulsions comme la faim, la soif, le sommeil. Tous les êtres humains les partagent au niveau biologique. (...)

Toute l'histoire de la civilisation ou de la culture humaine est celle du conditionnement de la part animale de l'humain en civilisant ses pulsions de base. Les êtres humains ont créé le concept de l'homme et de la femme, de la mère et du père. Les pulsions demeurent les mêmes, mais on les a enrichies en leur greffant des concepts. Les êtres humains vivent au niveau des perceptions et aussi au niveau des concepts. Ces deux niveaux ne sont pas séparés. Les concepts ont été incorporés, intégrés au monde des perceptions de sorte que nous ne pouvons pas percevoir sans utiliser un concept. Prenons l'exemple du mot maman qui réveille notre système neuro-chimique comme le font les mots mon frère, mon fils, ma famille, mon pays, ma communauté. Voyez-vous comment les conditionnements ont raffiné, sublimé, sophistiqué la matière brute que la nature nous a offerte ?

Tous ces conditionnements, de la société tribale à la plus évoluée, ont été transmis à travers l'héritage biologique et psychologique, d'une génération à l'autre. Vous et moi les partageons avec l'humanité toute entière. Que nous soyons Japonais ou Russe, une mère est une mère et ses sentiments envers son enfant sont les mêmes. L'amour entre un mari et sa femme, les sentiments qu'ils éprouvent l'un envers l'autre, leur besoin de partager, leur impression de s'appartenir l'un l'autre, tout cela nous le partageons avec le monde entier. (...) De même, l'agressivité et la violence s'expriment de la même manière partout.

Rappelez-vous que les Voyants des *Upanishads* et du Veda ne sont pas des philosophes, mais partagent avec nous leurs perceptions et nous disent ici de manière figurative que je contiens le monde entier et que le monde entier me contient. L'illusion de la séparation, l'illusion d'avoir une identité séparée, d'être une entité séparée du reste et devant être préservée, est mal venue et non scientifique.

Nous avons vu que le mot *pashyati* dans la première ligne, veut dire percevoir, connaître. Le mot *anupashyati* signifie voir, percevoir une seconde fois, reconnaître. Percevoir et puis reconnaître qu'il n'y a pas de séparation, qu'il n'y a pas d'entité séparée, que nous sommes juste Un, avec les mêmes instincts, les mêmes pulsions et conditionnements, que nous avons le même attirail de pensées et d'émotions, de sentiments, de réactions, les mêmes modèles de valeurs, qu'est-ce que cela apporte à l'être humain ?

La deuxième partie du *mantra* nous dit que la perception et la reconnaissance ont pour conséquence une attitude où le mépris et le rejet envers quoi que ce soit ou qui que ce soit n'existe pas. (...)

La reconnaissance que vous partagez avec le monde entier les mêmes instincts et les mêmes pulsions biologiques et psychologiques vous conduit à une attitude où le mépris envers quiconque disparaît. Vous avez créé une harmonie et une paix dans votre vie qu'un autre être humain n'a pas su trouver, pourquoi le mépriseriez-vous ? Pourquoi ne pas le respecter, lui qui n'a pas su trouver les bons ajustements dans sa vie qui manque d'équilibre et d'harmonie ? Pourquoi avoir le droit de le rejeter ?

Les gens ont de nombreuses attirances et aversions et je suis tellement surprise de constater lors de mes voyages combien ils en souffrent car cela les rend rigides psychologiquement. Comment peut-il y avoir une relation basée sur l'attraction et la répulsion ? Elle peut être basée sur l'accord ou le désaccord, comme par exemple certaines couleurs correspondant à notre sensibilité et d'autres non, mais lorsque nous cultivons nos goûts et dégoûts et que nous leur permettons de se cristalliser en devenant attachements et répulsions, alors le *Rishi* nous dit : « Vous ne pouvez plus vivre car vous vous êtes éloignés de la conscience du Tout dont vous êtes issus et dans laquelle vous vivez. Vous créez un petit centre et vous vous isolez à l'intérieur de l'enceinte de vos valeurs et de vos théories. »

Les préférences et les préjugés affectent notre système nerveux. Le fait de ne pas aimer quelqu'un génère un sentiment d'amertume et une sorte d'aigreur envahit le système chimique de votre corps. Je n'ai pas trouvé de meilleurs mots pour vous parler des conséquences de l'aversion, c'est un état d'esprit négatif. Avoir un préjugé crée une sorte de rigidité comme un caillot sanguin. Ce sont des caillots psychiques qui empêchent la libre circulation de la conscience.

Les préférences et les préjugés, les attirances et les répulsions, se transforment en inhibition psychique. Lorsqu'il y a un caillot de sang dans le système sanguin, votre santé en est affectée. De la même manière, ceux-ci affectent la santé psychique car le mouvement de la relation n'est pas libre, il est bloqué.

Le *rishi* nous dit que lorsque vous vous apercevez que vous partagez avec tout le cosmos et à tous les niveaux, les lois matérielles, biologiques, physiques et psychologiques, lorsque vous sentez que le cosmos est en vous et que vous êtes en lui, lorsque vous comprenez que tous les conditionnements tels que le savoir, l'expérience, les jugements de valeur sont communs à l'humanité toute entière, alors vous reconnaissez qu'il n'existe pas d'entité ou d'identité du Moi, qu'il n'y a pas d'esprit individuel. Il y a un corps individuel, et l'on peut dire « ceci est mon corps », mais les conditionnements qu'il contient sous la forme de vibrations sont communs à tout être vivant, l'Ego n'existe pas, et il n'y a donc pas de possibilité de mépris, de répulsion ou de haine, ils se sont complètement effacés.

Cela ne veut pas dire que vous succombiez à la cruauté et à la méchanceté des autres. (...) Ni que vous ne résistiez pas au mal mais cela veut dire que vous ne répondez pas au mal par le mal, à l'injustice par une autre injustice. Vous contrez le mal avec l'amour, la cruauté avec la compassion. C'est une façon de résister. Quand Jésus disait : « Père, pardonne-les car il ne savent pas ce qu'ils font. », c'était une nouvelle façon de résister au mal. (...)

Si vous rencontrez quelqu'un de malhonnête, ne soyez pas méprisant envers lui, essayez de l'aider, si vous le pouvez, à se réajuster, et si vous ne voulez pas l'aider, restez calme sans mépris car ce sentiment de mépris, de répulsion, de supériorité polluera intérieurement votre psychisme. C'est de la pure négativité. Une fois que vous aurez

permis à ces énergies négatives de s'installer dans votre psychisme, vous créez des caillots psychiques, vous polluez la pureté de votre conscience.

Les sages s'inquiètent de la qualité des relations car le mouvement de la relation est la seule opportunité que nous ayons pour agir, et l'être humain ne peut vivre sans action. (...) Le propos est de faire en sorte de ne pas altérer, déséquilibrer, polluer la relation par quelque réaction négative cristallisée dans le psychisme.

D'où l'importance d'éviter l'attachement, l'identification, l'engouement, l'addiction, l'amertume, le mépris et la répulsion. (...)

Si nous sommes le cosmos et que le cosmos est nous, si je suis le monde et que le monde est moi, il n'est pas possible alors d'entretenir de la violence envers les autres. L'espèce humaine a pour objectif de ne plus laisser de place à la violence. Nous ne l'avons pas encore atteint mais notre éducation doit aller dans ce sens. L'avancée de la science et de la technologie, les villes immenses et les grosses structures, la musique et la danse, tout cela est nécessaire et fait partie de la vie mais cela perd son sens et devient comme de la cendre dans la bouche si le sentiment intérieur de paix et d'harmonie, d'amour et de compassion n'est pas là. Le message de l'*Upanishad* est un message d'amour et de compassion.

SEPTIÈME MANTRA

*Yasmin sarvani bhutani atma'ivabhud vijanatah
Tatra ko mohah kah shoka ekatvam anupashyatah*

Une fois que vous avez compris que vous êtes contenu dans le cosmos et que le cosmos est contenu en vous, que vous partagez biologiquement, psychologiquement la vie avec le monde entier, que vous êtes le monde, alors, une transformation qualitative se produit dans votre conscience et le sentiment d'altérité disparaît.



En Occident, la connaissance n'était pas considérée comme une richesse. Connaître n'était pas une activité partielle et cloisonnée, séparée de l'action de vivre. Connaître servait à vivre ce qui était connu. Socrate avait l'habitude de dire que la connaissance est vertu et l'ignorance vice ou péché. Mais en Inde, le mot connaissance représente aussi la compréhension qui veut dire transformation, c'est-à-dire, ce qui est connu par l'intellect, ce qui a été vécu et qui, par le mouvement de la vie, est devenu partie intégrante de votre être. La connaissance est du domaine de l'esprit et la compréhension est la substance de votre être, ce sont deux choses totalement différentes.

Regardons maintenant ce que le *mantra* nous dit. (...) Pour celui qui a compris l'unité du cosmos, et perçu que le cosmos est contenu en lui et qu'il est contenu dans le cosmos, tous les êtres dans le cosmos deviennent très chers à son cœur, comme lui-même. (...)

Dans le précédent *mantra*, le résultat de cette compréhension était de le rendre libre des attitudes de répugnance et de mépris. Dans le cinquième *mantra*, il était question de non-identification, non-addiction, non-attachement et maintenant, le *rishi* dans ce *mantra* avance d'un grand pas. Il s'agit de ne plus avoir d'énergies négatives mais d'avoir des énergies positives. Il ne se situe plus au niveau du mental, mais parle de la compréhension qui fait que tous les êtres deviennent aussi précieux que soi-même. Notre être n'est-il pas cher pour nous ? Rien ne doit blesser notre corps qui est l'enveloppe extérieure de notre être. Spontanément et sans effort, vous prenez beaucoup de soin pour ne pas blesser vos pieds ou vos yeux (...) Parce que vous aimez votre « être », que vous aimez vous sentir vivant et que vous aimez être en vie, alors vous offrez à votre être, soin, intérêt et affection de façon spontanée et douce. (...)

Pour cette personne, une transformation qualitative se produit dans la conscience et le sentiment d'altérité disparaît. (...) Tous les autres êtres dans le cosmos deviennent aussi chers que son propre être et un sentiment d'amour pour chaque expression de la vie grandit en elle. (...)

Sa conscience est imprégnée de compréhension comme une éponge est imbibée d'eau, alors son être exprime spontanément l'amour, la douceur, l'attention, l'intérêt, la compassion.

Regardez la progression : connaître et percevoir se transforment en compréhension et la compréhension transforme la qualité de notre conscience. Notre conscience est centrée sur elle-même. Nous avons été élevés et formés depuis des siècles à avoir une conscience centrée sur nous-mêmes. Pour la personne qui a perçu et compris, la conscience a progressé d'un grand pas et atteint une autre dimension où tout est inclus, où il n'est plus question d'une conscience auto-centrée, isolée, divisée. Le Tout de la vie

n'a pas de centre. Le Divin n'a pas de centre. Et pour une telle personne, le centre s'est dissout, et sa conscience s'en est libéré.

Tous les êtres deviennent aussi chers à son cœur que lui-même, qu'est-ce que cela veut dire ? Que le nœud formé au centre tel que le Moi, le Soi, l'Ego s'est complètement dissout. Cela peut paraître utopique mais cela pouvait être une autre façon de vivre pour les anciens sages du Moyen Orient, de Chine, d'Inde ou du Tibet, différente de notre façon de vivre actuelle. Notre dynamique de relation aujourd'hui est telle qu'il y a des points de division venant du Soi, de l'Ego à l'intérieur de chaque corps. Les forces de division fonctionnent grâce à la conscience de soi, c'est pourquoi il y a des conflits, des tensions, des guerres. (...)

En reconnaissant l'unité, en reconnaissant l'homogénéité et l'entièreté de la vie, on assiste à une transformation qualitative de la conscience. (...) Le *rishi* dit que dans cette dimension où la perception est suivie par la compréhension qui conduit à ce changement de conscience, une telle personne n'aura plus de souffrance, plus d'illusion, plus d'attachement ni d'engouement. (...)

Ainsi, connaître n'est pas seulement une activité intellectuelle, elle fait partie intégrale de la vie. Percevoir sert à connaître, connaître sert à comprendre, et comprendre entraîne une transformation qualitative dans la conscience, ce qui change la qualité de la vie, la qualité des relations.

L'*Upanishad* insiste sur la transformation de la qualité mais aussi du contenu de la conscience. (...)

Pourquoi de nos jours cette compréhension n'entraîne pas la transformation qu'elle devrait ? C'est la question que nous devons nous poser.

Il me semble que nos ancêtres ne connaissaient pas le langage de l'achat et de la vente. (...) Aujourd'hui, le savoir est une denrée qui se vend. (...)

Dans les temps anciens, Socrate, entouré par de jeunes gens ne vendait pas son savoir. Dans les Ashrams où les enseignants et les élèves vivaient ensemble au temps du Veda et des *Upanishads*, le savoir n'était pas vendu, il n'était pas négociable comme une denrée. Vous avez pris votre repas aujourd'hui et la nourriture a été convertie en la substance de votre être qui n'est pas à vendre. Mais de nos jours, tout se vend et s'achète. Plus que tout, cette vie est commercialisée : votre corps, votre silhouette, votre beauté, votre érudition, vos expériences religieuses. (...)

Ainsi, le savoir est acquis et ensuite stocké dans la mémoire, comme l'argent, acquis et mis à la banque. La mémoire devient votre banque et vos connaissances et votre érudition votre crédit. (...)

Lorsque le savoir et la vie sont séparés, lorsque le savoir ne sert pas l'intérêt de la qualité de votre vie, alors, évidemment, le savoir n'amène pas de transformation. (...)

L'erreur fondamentale est de ne pas vivre ce que l'on comprend. Au moment où vous connaissez, où vous comprenez quelque chose, cela implique de le vivre et non de le stocker. Vous voyez où est notre erreur, c'est de laisser s'installer un décalage entre ce que vous avez compris et le fait de le vivre. Nous lisons, entendons, écoutons, comprenons intellectuellement et nous laissons tout cela plonger dans la mémoire. Ce n'est pas relié à notre vécu.

Mes amis, la clé de la transformation est de relier la compréhension au mouvement de la relation. (...)

Un autre point très important est qu'il n'y a pas d'engouement, pas d'obsession et pas de tristesse dans cette dimension. Vous regardez quelque chose ou quelqu'un et ce

que vous percevez ou que vous regardez vous donne instantanément du plaisir. Vous mangez un bon plat cuisiné pour vous et vous l'appréciez. Il n'y a rien de mauvais dans l'expérience de la sensualité, elle a sa propre beauté. Vous avez une relation sexuelle qui vous donne du plaisir, c'est une belle et saine façon de vivre. La structure biologique doit vivre au niveau sensuel mais l'Ego dit « J'ai eu une très agréable expérience, je dois la répéter. » Et vous faites des efforts pour posséder la personne, l'objet, la situation afin de pouvoir renouveler l'expérience. Ainsi, le fait d'aimer a créé une attraction, l'attrance vous a stimulé pour obtenir, décrocher, posséder du plaisir. Vous ferez tout pour vivre à nouveau la même expérience sensuelle, sexuelle ou psychologique. Si vous réussissez à la répéter et à obtenir l'objet ou la personne, alors l'attraction va croître en engouement car chaque répétition accroît la soif et l'intensité du plaisir. Donc, dès la première attrance, vous devenez épris, vous ne pouvez plus faire sans et cela devient une obsession. S'il vous plait, comprenez bien cela.

En revanche, qu'arrive-t-il à une personne qui a vu l'entièreté de la vie et qui regarde chaque chose et se regarde aussi elle-même comme une émanation de cette entièreté ? L'expérience du plaisir des sens est là, la joie de la communion est là, et le problème s'arrête là. Parce que lorsque la personne expérimente le plaisir sensuel, sexuel, psychologique ou quoi que ce soit d'autre, elle fait l'expérience de la totalité de l'être sans aucune réserve, sans aucune hésitation, sans aucune peur, offrant la totalité de son être lors de chaque expérience. (...) Cela lui procure alors une grande satisfaction et un sentiment d'accomplissement dans l'acte de vivre. Après tout, que fait le Divin ? En se manifestant, il se déploie lui-même. Cela dure depuis des millions d'années et son déploiement n'est pas encore achevé. Ainsi, l'être s'accomplit en se déployant et à cause de cela, l'acte de déploiement est lui-même l'accomplissement. Il n'est donc pas question d'engouement ou d'obsession de la part d'une telle personne. Voyez-vous ce que je veux vous dire ? Ne croyez pas qu'une personne libérée n'éprouve pas de plaisir ou de peine. La différence réside dans ce que vous faites avec le plaisir ou la peine, si vous le faites durer ou si vous le laissez s'accomplir et se terminer là. (...)

La souffrance est constituée de mémoire, elle résulte de l'enregistrement du plaisir et de la peine. Cet enregistrement est toujours en relation avec l'Ego. Il est constitué de mémoire et celle-ci conduit à la souffrance.

HUITIÈME MANTRA

*Sa paryagat sukram akayam avranam asna-viram shuddham apapa-viddham
Kavir manishi paribhuh svayambhur- yatha-tathyato'rthan vyadadhat shashvatibhyah
samabhyah*

Une personne qui vit dans une dimension de conscience qui n'a d'autre contenu que le vide, a une conscience généralisée et incluant tout. Elle peut être ainsi partout en même temps. Sa conscience est toujours resplendissante, lumineuse, intacte et libre de tout mal et de tout déséquilibre. Sa perception n'est jamais atteinte par les notions de temps ou de causalité. Son intelligence dirige son esprit. Le Tout imprègne son être tout entier et de toutes parts. Elle s'auto-engendre et l'éternité illimitée lui offre sa magnificence. Toute la richesse de l'éternité intemporelle coule à travers elle selon ses besoins et à bon escient.



(...) *Sa paryagat* veut dire « Il va partout ». Évidemment, un être humain, limité par son corps physique ne peut pas aller partout en même temps, il ne peut pas être partout au même moment. Il faut relier cette capacité d'omniprésence à la conscience. Si vous avez une conscience incluant tout, alors vous pouvez être partout au même moment. En revanche, si vous êtes centré sur vous-même, si vous êtes enracinés dans le centre de l'Ego, alors vous êtes enchaîné au temps qui s'écoule, car l'Ego ne peut voir et être conscient de tout simultanément. L'Ego voit grâce aux sens, et les sens sont limités, ils ne peuvent pas appréhender une infinité de choses en même temps. (...)

Sa paryagat sukram. Sukram veut dire lumineux, resplendissant. La personne centrée sur elle-même dont les perceptions sont conditionnées par les motivations du soi ne peut pas resplendir avec l'éclat de la clarté parce que cela estompé et conditionne sa perception. (...) Mais lorsque la conscience inclut toute chose, tout est perçu avec l'éclat de la clarté. (...)

Kaya signifie corps, *akayam*, sans corps. Donc, l'*Upanishad* dit qu'il va partout, qu'il resplendit et qu'il n'a pas de corps. Comment peut-on dire qu'une personne réalisée n'a pas de corps, n'a pas de structure physique ? Cela veut dire, en fait, qu'il n'y a pas de contenu dans sa conscience, qu'elle est toujours vide.

Comprenez bien cela. Un homme est ce que sa conscience est. La parole et les sens expriment ce qui est à l'intérieur de lui, mais un homme n'est pas ce que sont ses sens ou son discours, l'essence de son être est la qualité de sa conscience. Le sage dit ici qu'il n'y a rien d'autre à l'intérieur de la conscience que du vide, et qu'elle n'a pas de contenu comme les pensées qui sont semblables à de la matière. De nos jours, la conscience contient tout l'héritage de l'humanité. Notre conscience a donc un corps très lourd de pensées, d'expériences, du savoir de toutes les sciences, de la littérature et de la philosophie de toute l'humanité. Et c'est ce corps, ce contenu de pensées qui fait mal, qui rend arrogant, qui se sent humilié ou respecté. La conscience aujourd'hui possède un corps, mais dans l'état d'éveil, le contenu de la conscience est vide, silencieux.

Sa paryagat sukram akayam. Il vit l'état conscient de veille ou de sommeil dans un silence intérieur qui est le vide.

Akayam avranam. Avranam signifie non mutilé. (...) Sa conscience n'a donc pas de contenu, pas de corps, rien à l'intérieur et n'est pas mutilée. Il ne peut pas être blessé - c'est la douleur de la blessure qui mutilé notre conscience. (...) Chaque blessure mutilé

notre conscience et laisse une cicatrice derrière. « Je voulais ceci, je ne l'ai pas eu et je voulais réussir à l'avoir ». Si vous l'obtenez, il reste une cicatrice de fierté, de supériorité et si vous ne l'obtenez pas, il reste une cicatrice d'infériorité, de frustration ou de tristesse. La conscience est donc entaillée et mutilée. Mais lorsque le silence est présent à l'intérieur de vous, que vous percevez et que vous agissez à partir de lui, qu'y a-t-il alors à blesser ou à mutiler ?

Vous pouvez détruire la bâtisse, les murs, le toit, les fenêtres, mais personne ne peut abîmer ou mutiler l'espace. Pouvez-vous frapper l'espace ? Non, car l'espace est le vide. Ainsi, une conscience remplie de silence et de vide ne peut jamais être abîmée.

Asna-viram veut dire littéralement sans muscles, tendons, glandes, etc. Les *rishis* écrivaient toujours de façon poétique dans les *Upanishads*. La conscience n'a pas de corps, elle est non mutilée et elle n'a pas d'organes, elle n'a pas de parties. Notre conscience a des puissants organes de pensées, d'intentions, d'objectifs, d'idéaux, de sensations, de sentiments, d'émotions, de modèles de réactions, de mécanismes de défense, tout cela constitue notre conscience. Ce sont des instruments très puissants, comme le sont les mains et les pieds pour le corps physique.

Vous devez imaginer la structure de la pensée invisible dont nous parle le *rishi*. Une personne qui vit dans la dimension de la transformation a une conscience vide et ne peut être blessée ou manquer de sécurité. (...)

Shuddham veut dire pur. Il vit dans une dimension de la conscience qui ne connaît pas l'impureté, qui ne peut être impure, qui ne peut être blessée et déséquilibrée. (...)

Quand sommes-nous déséquilibrés au niveau sensuel, psychologique, verbal ? Vous pouvez noter si vous observez que c'est seulement lorsque vous voulez quelque chose de l'extérieur, quand vous attendez quelque chose d'une relation avec la nature, un individu ou la société, quand l'esprit se transforme en coupe pour faire l'aumône, car alors, vous pouvez obtenir ou non ce que vous attendez. Mais lorsque vivre le mouvement de la relation devient un mouvement de compréhension, alors vous déployez votre être et il n'est pas question de mendier quelque chose à quelqu'un ou à Dieu parce que vous êtes juste en train d'exprimer, de manifester le Divin. Il était non-manifesté, il est devenu manifesté, c'est l'évolution du cosmos, il était visible et il devient invisible. Donc, ce qui est invisible, non-manifesté en nous, devient manifesté au travers de regards, de mots, de paroles, et nous vivons au niveau sensuel dans un état de conscience qui n'est jamais déséquilibré car il inclut tout, il n'est pas abîmé, et n'est jamais blessé. (...)

Lorsque vous bougez, vous rencontrez l'éternité et l'infinité de la vie. Dans l'isolement il n'y a pas de vie, dans la stagnation il n'y a pas de paix. La paix est le parfum de la qualité de vos mouvements, il ne peut donc pas y avoir d'impureté, de déséquilibre. (...) Le *Yoga* est un état d'équanimité intérieure. *Yoga chitta vritti nirodah* est le premier sutra du *Yoga* de Patanjali. C'est un état de conscience où il n'y a pas d'agitations ou *vrittis* dans les sentiments, les émotions, les pensées, etc. L'état de *Yoga*, la vie d'un yogi est ce silence ou ce vide sacré qui inclut tout et qui n'a pas de centre, pas de point d'accroche. L'état de silence est donc un état de pureté.

Apapa-viddham - il n'a jamais été transpercé par le péché. (...) Qu'est ce que le péché ? C'est un comportement sensuel résultant du déséquilibre du mental. Il n'y a pas d'autre péché. (...) Je ne suis pas en train d'appliquer un principe éthique ou religieux. (...) Le péché n'est rien d'autre qu'un mauvais ajustement, un manque d'équilibre exprimé au niveau sensuel.

Cet équilibre du mental, cet état spontané de paix, d'équilibre et de détente est des plus important et des plus pertinent de nos jours. La science du *Yoga* est aujourd'hui d'une

nécessité historique parce que nous vivons dans un âge où le nucléaire est hautement sophistiqué et que nous utilisons des instruments ultra sensibles.

La première ligne du *mantra* nous explique donc dans quelle dimension vit une personne réalisée. Lorsqu'une telle qualité de vie est présente, qu'arrive-t-il ? La réponse se trouve dans la deuxième ligne : Elle devient un *kavi*. *Kavi* veut dire poète. (...) Mais ce n'est pas un poète dans le sens ordinaire, *kavi* signifie une personne qui voit le passé, le présent et le futur, une personne dont la perception dépasse la division psychologique du temps, reste reliée à l'intemporalité de la vie et en communion avec l'éternité. (...)

Sa vision est libre des limitations dues aux séries, aux successions dans la relation de cause à effet. Elle a transcendé cela, comme vous transcendez la loi de gravitation de la terre. Sa conscience a dépassé le principe de causalité. (...) Cette relation de cause à effet a un intérêt, une utilité sur le plan physique et une justification sur le plan psychologique, mais lorsque vous appliquez la loi de causalité dans le domaine de la spontanéité et de la simultanité, vous voulez diviser l'Éternité en causes et effets. Votre logique ne provient pas alors de la loi de l'infinité de la vie.

Le *kavi* est une personne qui est transformée en conscience, dont la perception n'est jamais touchée, jamais polluée, jamais contaminée par l'idée du temps, de série et de succession, par l'idée de relation de cause à effet et par la tentative de corrélérer la cause à l'effet. Elle voit la vie comme un tout.

Qu'est-ce que cela veut dire dans votre vie, dans ma vie de tous les jours ? Si quelqu'un parle de façon grossière, si quelqu'un est impoli dans son comportement, les mots grossiers qu'il prononce n'affectent pas une personne qui vit dans une dimension transformée de conscience. Cela peut lui causer de la tristesse mais cela n'affecte pas sa façon de répondre. Elle voit que la personne est conditionnée à se comporter de cette manière, et il n'y a pas alors besoin de se venger, ou de rendre les coups. Elle voit comment le psychisme d'un individu agit sur son comportement, et grâce à cela peut décoder le comportement de tous les psychismes humains et ainsi, s'en libérer. Même la réaction de combat prend une nouvelle dimension comme le Mahatma Gandhi nous l'a enseigné.

Le *rishi* essaye de décrire une personne qui voit le Tout, qui ne reste pas coincée dans la loi de causalité et dont la réponse n'est pas fondée sur une cause immédiate de provocation. La provocation bloque la spontanéité. Lorsque nous sommes provoqués, agités, dérangés, alors nos réactions naissent de cette perturbation, de ce dérangement, et nous ne sommes plus unifiés. Mais une personne qui vit dans cette dimension répond à partir de l'équanimité, de la paix et de la relaxation du Tout, et non à partir d'un effet provenant d'une cause immédiate apportant le déséquilibre. (...)

Paribhuh svayambhur. Dans cet état, la personne est devenue l'*Isha* de son propre esprit. La Conscience, l'Intelligence imprègne son esprit comme le principe d'Intelligence Suprême pénètre et imprègne l'univers tout entier. (...) L'esprit, le mental est la conscience conditionnée, le système neurochimique conditionné, le corps physique et biologique conditionnés. Nous avons vu qu'il y avait des mouvements énormes à l'oeuvre dans les structures biologique et psychologique, ce sont des mouvements involontaires. La culture et la civilisation humaine ont conditionné le corps et la pensée dans un certain sens, comme les mouvements involontaires des instincts et des pulsions dans la structure biologique, le mouvement du savoir, l'expérience dans la structure psychologique qui continuent à le faire. Alors que dans la vie d'une personne qui vit le Samadhi, qui est arrivée au Yoga, à la transformation, le principe d'*Isha*, le principe de l'Intelligence Suprême imprègne et pénètre sa structure biologique et psychologique comme elle imprègne aussi le cosmos. (...) L'énergie conditionnée dans les structures biologique et psychologique est complètement entre les mains de l'Intelligence Suprême, l'énergie du

silence, l'énergie du vide de l'espace, l'énergie du Tout. Le Tout libère des énergies comme la pensée libère des tensions ou comme les pulsions libèrent de l'énergie. Le Tout libère aussi une gigantesque énergie d'une profondeur et d'une célérité incroyable, et devant laquelle les énergies de la structure psycho-physique sont impuissantes.

Paribhuh, la Suprême Intelligence du Tout a enveloppé son être entier de toutes parts. Il n'y a plus un seul aspect de sa vie d'homme, un seul niveau de sa vie (sensuel, verbal, intellectuel) ou un domaine d'action qui se trouve en dehors du domaine de l'Intelligence. Chaque chose se trouve enveloppée de tous côtés par l'énergie du Tout ou de la Suprême Intelligence. Comment cela se produit-il ?

Svayambhur, vous devez renaître de vous-même, alors seulement, cela se produit. Par l'observation, par la compréhension des mouvements de la vie et des différentes énergies, la conscience naît de vous-même. Une telle personne est *svayambhur*, née d'elle-même, elle s'est auto-générée, auto-crée. (...)

Elle n'appartient plus à une famille, à une caste, à un pays, à une race, à une religion. Elle est née d'elle-même, grâce à l'observation, la purification, la co-relation, elle est re-née, née deux fois en quelque sorte. Le mot *Brahman* en sanskrit veut dire celui qui est re-né, celui qui est né deux fois est *Brahman*. C'est la seconde naissance. La première étant la naissance physique donnée par vos parents et la deuxième est celle où vous naissez de vous-même en étudiant auprès d'un enseignant qui vous aide à re-naître et à devenir ainsi un *Brahmin*. Cela n'a rien à voir avec les castes qui sont venues bien plus tard que le *Veda* et les *Upanishads* .

La conscience imprègne tout, chaque couche de son être, chaque goutte de sang, chaque domaine d'action, elle est ainsi re-née, devient née d'elle-même, auto-crée. Vous comprenez ? C'est la définition d'un *Sannyasin* : né de lui-même, il n'appartient à aucun pays, aucune race, religion, caste, idéologie, ou système. Libre de tout le passé de l'humanité, il re-né des cendres du passé dans l'éternel présent.

Yatha-tathyato'rthan vyadadhat shashvatibhyah samabhyah : pour une telle personne, l'éternité intemporelle offre toutes ses richesses : la douceur et la tendresse de l'amour, de la compassion, la clarté de la conscience, la détente du Tout. (...) Elle répond alors à partir de la détente et la spontanéité de l'Intelligence.

Ce *mantra* nous donne, aussi loin que les mots peuvent le faire, une description d'une personne qui est entièrement libre des conditionnements psycho-physiques, qui vit dans l'état de *Yoga*, de méditation, de conscience qui inclut tout. Cela constitue une autre façon de vivre. Je pense que le temps est venu pour entreprendre l'exploration de cette façon différente de vivre parce que la psychologie a montré les contradictions internes de l'enseignement de Freud, Jung, Adler, James, etc. La physique a montré les limitations et les contradictions non seulement de la théorie de la relativité d'Einstein mais de ce qui en a découlé. Et les organisations et les institutions religieuses ont montré la cruauté de l'autoritarisme. Le temps est venu pour l'exploration de la liberté inconditionnelle dont parle les *Upanishads* à leur façon.

Il reste un mot à expliquer : *Vyadadhat*. Toute la richesse contenue dans l'éternité intemporelle, dans l'infinité du vide de l'espace s'écoule vers une telle personne. L'Intelligence Cosmique Suprême est la source de l'afflux de toute la richesse de l'équanimité, de la félicité, de la détente qui est amour, la compassion, en accord avec ses besoins psycho-physiques et à n'importe quel moment.

Savez-vous ce que signifie la grâce de la vie ? C'est lorsque l'amour visite votre cœur et reste en vous. C'est lorsque votre système nerveux peut contenir la tendresse de l'amour et de la compassion. C'est vraiment la grâce de la bénédiction. (...)

Yatha-tathyato, toute la richesse de l'éternité et de l'infinité est là pour abonder vers une telle personne, elle n'a pas besoin de chercher à l'obtenir, elle l'a. Dans sa vie, il n'y a plus rien à acquérir, tout ce qui est nécessaire abonde vers elle. C'est ainsi qu'œuvre l'Intelligence Suprême.

NEUVIÈME MANTRA

*Andham tamah pravishanti ye Avidya m upasate
Tato bhuya iva te tamo ya u Vidya yam ratah*

Vidya ou connaissance de la Réalité Ultime et *avidya* ou connaissance du monde objectif, sont toutes deux nécessaires mais lorsque vous êtes lié à *avidya* et au plaisir que vous en retirez, ou que vous êtes engagé psychologiquement dans *vidya*, alors vous êtes dans l'obscurité car le désir de se tourner vers l'autre côté n'est plus là.



Il y a dans ce *mantra* deux mots très importants et déterminants : *vidya* et *avidya*. Littéralement, *vidya* signifie connaissance et *avidya* ignorance, mais l'*Upanishad* ne les utilise pas dans ce sens. Pour le *Véda* et les *Upanishads*, *vidya* signifie la connaissance de la Réalité (*Brahma Vidya*, *Atma Vidya*, *Adhyatma Vidya*), la connaissance concernant la nature ultime de la Réalité, la nature du Divin, contenu en vous et en tout. (...) *Avidya* ne veut pas dire ici ignorance mais connaissance de la matière, de l'énergie, du cosmos qui vous entoure. *Vidya* est ainsi la connaissance de ce qui est en vous, le sujet, et *avidya* la connaissance de ce qui est extérieur à vous, l'objet. Vous devez connaître la signification de ces deux mots : sujet et objet. Je regarde le monde ou le cosmos, celui-ci devient ainsi l'objet, et Je qui regarde est appelé le sujet. (...)

Les anciens sages d'Orient étaient des amoureux de la vie. Si quelqu'un devait me demander quelle est l'essence de la culture Orientale (Indienne ou Chinoise), je répondrais sans hésitation : l'amour de la vie et la passion de vivre.

Afin de comprendre ce qu'est la vie et de découvrir son mystère, ils ont commencé par étudier la matière qu'il y avait à l'intérieur ou à l'extérieur d'eux. Et ils découvrirent que, pour vivre, la matière avait besoin d'être raffinée, purifiée, et que certains comportements étaient nécessaires. (...) La matière brute devait être contrôlée, façonnée, modelée, régulée, conditionnée grâce à l'entraînement physique. (...) La matière subtile ou les énergies, quant à elles, devaient être conditionnées grâce à l'éducation, et les instincts, les pulsions grâce à la sublimation. (...) L'entraînement, l'éducation, la purification avaient pour seul but de raffiner, d'épurer ou de purifier le monde objectif. (...)

Dans l'entraînement, vous devez répéter certaines méthodes, certaines techniques, certains processus. (...) Dans l'éducation, la répétition de mouvements physiques ne suffit pas, mais il faut des systèmes de connaissance et des informations organisées. Ils développèrent donc les sciences, ou *shastras*, comme la science du *Hatha Yoga*, du *Tantra Yoga*, du *Mantra Yoga*, du *Laya Yoga*, du *Nada Yoga*, du *Karma Yoga*, du *Bhakti Yoga*, etc. (...)

À partir de la conception, le conditionnement commence. Ce processus de conditionnement depuis la naissance jusqu'à la mort s'appelle *samskara*. Il sert à raffiner, à épurer et à purifier le physique et le mental. On donne un nom à l'enfant, puis des cérémonies et des *mantras* rythment sa vie. (...) Je ne veux pas vous accabler mais toutes ces sciences, et ces conditionnements sont appelés *avidya* par les *Upanishads*.

Vidya est la connaissance qui concerne l'Ego, pour savoir s'il existe ou pas, s'il y a quelque chose au-delà du cerveau, de l'esprit, de la pensée, du savoir, des concepts tels que le temps, l'espace, le langage, la musique. C'est une quête de ce qu'il y a au-delà. *Avidya* est la quête qui vise à harmoniser et réguler la matière et les énergies qui

sont visibles ou invisibles, tangibles ou occultes, etc. Si cette distinction est comprise, continuons. (...)

Le *mantra* nous dit que ceux qui sont friands de sciences, de technologies et de toutes les méthodologies qui en découlent, et qui cherchent à contrôler et à réguler la matière ou l'énergie, ou bien ceux qui essaient de comprendre psychologiquement quelle est la nature de la Réalité, entrent dans une obscurité aveuglante encore plus sombre que la première fois. (...)

Ce *mantra* ainsi que le suivant sont la source, la racine de la psychologie du *Yoga*.

Lorsque vous suivez des techniques et des méthodes pour conditionner la matière autour de vous et à l'intérieur de votre corps, vous obtenez certains résultats. (...) Vous conditionnez l'eau, par exemple, et vous obtenez de l'électricité. Lorsque vous conditionnez la matière à l'intérieur de votre corps, vous produisez aussi certains résultats. L'expérience est le résultat du conditionnement qui vous donne du plaisir ou de la peine. Lorsque vous nommez, lorsque vous identifiez, vous conditionnez. C'est le fait de nommer ou d'identifier qui stimule émotions, sentiments, sensations et mémoire. (...)

Dés qu'il y a une activité physique, naît une expérience. Dés qu'il y a un mouvement psychologique, naît une expérience. L'entraînement ou l'éducation dans le domaine de la matière et de l'énergie produit des résultats et ces résultats sont des expériences qui vous conditionnent à nouveau. En premier, vous conditionnez la matière : vous évitez de manger de la nourriture crue, vous la cuisez à la vapeur, mélangez les jus d'une certaine manière. L'expérience est soit agréable soit désagréable et elle conditionne à nouveau.

Ainsi, la connaissance de la matière objective et le processus de raffinement grâce à l'entraînement, à l'éducation, à la purification, etc. vous maintiennent dans le cercle vicieux du conditionnement, de l'expérience. Vous ne pouvez en sortir. Il est nécessaire de donner un nom à un enfant, vous devez lui apprendre des méthodes pour se laver, pour manger, pour dormir. Le conditionnement est une part inévitable de la vie humaine pourtant il limite votre liberté. Le fait de vivre implique la réduction de la liberté. Les conditionnements sont nécessaires dans le processus de raffinement, vous ne pouvez donc y échapper.

L'*Upanishad* dit que vous ne pouvez échapper au conditionnement et à son utilisation dans votre vie. Vous ne pouvez échapper à l'éducation et l'enfant jusqu'à l'âge de 8-10 ans a besoin d'être formé. Vous devez lui répéter les choses, le contraindre parfois un peu, le persuader et même de temps en temps utiliser la force. Si vous vous dites : « Je ne vais pas le forcer, c'est une question indiscutable de liberté, je ne vais pas le conditionner », alors l'enfant sera sous l'emprise de ses pulsions animales, de ses instincts et de mouvements incontrôlables dans son corps. Si vous n'aidez pas l'enfant à apprendre et à contrôler les déséquilibres créés par les pulsions et le mouvement de la pensée, vous lui faites du mal. Ainsi, l'entraînement, le conditionnement limite la liberté au cours des 8 ou 10 premières années de la vie. Les Indiens disent même qu'il est nécessaire jusqu'à 16 ans. Même après cet âge, il est nécessaire d'avoir de la discipline, de l'organisation et de l'ordre dans la façon de vivre : lorsque vous vous réveillez ou que vous vous couchez, dans votre façon de parler et d'utiliser les mots, dans votre relation à la nourriture, dans votre relation à tous les niveaux. La discipline est nécessaire jusqu'à ce que la compréhension et la spontanéité aient émergées. L'entraînement conduit à l'éducation et implique une discipline intelligente, afin d'aider la personne à voir émerger en elle l'ordre et la spontanéité. (...)

Tout ceci est nécessaire, vous ne pouvez faire sans, et cependant l'*Upanishad* l'appelle *avidya* : l'ignorance. Utiliser une méthode, une technique dans son domaine

particulier et lui donner une importance relative, c'est une chose, mais les considérer comme la suprême et la seule Réalité, c'est tout à fait autre chose. Utiliser la structure de la pensée, la connaissance, ou l'expérience contenue en nous, c'est une chose, mais la vénérer, la glorifier, c'est autre chose. La vénération devient alors une force qui divise.

Lorsque vous prenez la partie pour le Tout, l'*Upanishad* dit que vous êtes dans l'obscurité. Reconnaître la partie pour ce qu'elle est, la technique ou la méthode pour un conditionnement, c'est une chose, mais considérer le conditionnement comme la façon naturelle et spontanée de vivre, c'est autre chose. Nous ne devons pas confondre les deux. Lorsque vous prenez la partie pour le Tout et que vous glorifiez *avidya*, (...) vous n'avez plus le désir de découvrir ce que vous êtes, ce qu'est *Atman*, Dieu, la Vérité, la Réalité, l'Ego. Vous cherchez, vous étudiez mais cela reste au niveau verbal. La connaissance vous donne du plaisir et vous en restez là. (...)

En revanche, si vous n'imposez pas vos conditionnements aux autres, que vous ne rattachez pas toute la vérité à une seule partie, je crois que les conditionnements deviennent alors une richesse de vie et au lieu de rendre esclave ou de diviser, ils enrichissent la culture humaine. (...)

Dans ce grand jardin de la famille humaine, il existe une grande variété de conditionnements. Si l'utilité du conditionnement est bien comprise, et si vous l'utilisez à bon escient sans insistance et dogmatisme, alors il peut vous mener à la recherche de ce qu'il y a au-delà, et vous pouvez vous en libérer.

La deuxième moitié de ce siècle a connu une vigoureuse et véhémence force de rejet de toute la culture humaine et un retour aux méthodes primitives au nom de la liberté, allant même jusqu'à rejeter la nécessité de penser, de se discipliner. Tous les conditionnements étaient bannis. (...)

Durant les années 50 ou 70 dans le monde entier, tout conditionnement fut jeté par-dessus bord parce qu'on voulait vivre de façon déconditionnée. Mais, vous ne pouvez sortir de l'univers du conditionné ou du connu en les rejetant ou en les abandonnant. Le fait d'ignorer ou de rejeter ne conduit jamais à la révolution. Le rejet ne conduit jamais à la création.

Le sort de l'humanité est d'être conditionnée pour mieux s'améliorer, ceux qui le rejettent, ceux qui refusent d'utiliser les conditionnements pour rendre les relations harmonieuses et qui se satisfont seulement des mots qui parlent de liberté, de satori, de transformation, ceux-là pénètrent dans une obscurité encore plus dense qu'auparavant. Cette connaissance verbale d'*Atman*, de *Paratman*, de la Réalité est plus dangereuse que les conditionnements nous dit le *rishi*.

L'*Upanishad* nous dévoile que *vidya* et *avidya* sont tous deux nécessaires. La vie réclame les deux : le sens de la liberté et aussi le processus du conditionnement, le sens de la pureté spontanée qui est amour et aussi la nécessité de s'entraîner, de se réguler, de s'éduquer. (...)

J. Krishnamurti a essayé d'amener l'humanité à écouter, comprendre, agir instantanément et être ainsi transformé. De mon côté, je pense que la transformation ne peut se produire si les systèmes biologique et psychologique ne sont pas purifiés et nettoyés. L'assise silencieuse est faite pour ça, pour s'immerger dans l'océan du silence et de l'immobilité. (...) Ce n'est pas une discipline qui se répète mécaniquement, de même que le fait de prendre vos repas chaque jour, de dormir ou de respirer. (...)

Ai-je clarifier le fait que les conditionnements ne doivent pas devenir des rituels, des actions mécaniques et répétitives ?

Maintenant, qu'est-ce que l'enseignement de l'*Upanishad* a à voir avec notre vie ? Comment puis-je le corréler à mon vécu quotidien ? Je ne laisse plus de place aux comportements répétitifs vides de sens, j'agis à partir de ma compréhension. C'est ce que nous devons apprendre. (...)

Lorsque je vis en société, une certaine part de discipline et d'ordre est nécessaire. Celle-ci provient du conditionnement au niveau verbal, physique et aussi psychologique. Vous devez donc vivre avec ces conditionnements mais dans un but de liberté, sans vous y attacher, sans leurs donner trop d'importance, sans essayer de les imposer aux autres.

Votre façon de vous relier aux autres et au monde extérieur doit devenir le déploiement de ce qui existe à l'intérieur de vous. Après tout, nous sommes concernés par le fait de vivre, et vivre est un constant déploiement de notre intelligence. Or l'intelligence est amour, il s'agit donc d'un déploiement d'amour.

Lorsque vous avez compris pourquoi certaines choses doivent être faites d'une certaine manière, alors vos actions provenant de cette compréhension sont un déploiement.

J'essaye de vous dire que la liberté intérieure consiste à faire les choses à partir de votre compréhension, comme un déploiement intérieur et non en réaction aux contraintes extérieures. C'est tout le propos du *Yoga*.

L'action, *karma* est liberté. La réaction, le fait de faire les choses sous la contrainte est esclavage. Si vous agissez spontanément dans le sens d'un déploiement intérieur, il y a libération, illumination. Il n'y a alors aucun effort à faire. (...)

DIXIÈME MANTRA

*Anyad ev'ahur Vidya ya anyad ahur Avidya ya
Iti shushruma dhiranam yen as tad vicacakshire*

L'enseignant aide l'élève à dissiper les ténèbres de l'ignorance grâce à la perception indirecte en utilisant les mots et grâce à la perception directe en l'amenant à éveiller sa sensibilité pour voir la vérité par lui-même.



Les *Upanishads* sont des dialogues entre les enseignants et leurs élèves. Le propos de ces dialogues est d'aider l'élève à découvrir la nature de la réalité en ayant une perception indirecte de celle-ci grâce aux mots. Si le sens des mots, après avoir été compris, pénètre le cerveau et atteint la sensibilité ou l'intelligence organique contenue dans le corps, alors la perception directe a lieu grâce à cette sensibilité activée. La Réalité est ainsi découverte partiellement par les mots et devient révélation par l'activation et la stimulation de la sensibilité. La sensibilité, tout comme l'intelligence, pénètre alors la totalité de votre être qui sent alors la Réalité, la vérité indiquée par les mots. Les dialogues sont donc faits pour la perception indirecte et directe.

Qui peut être appelé un élève ? Les *Upanishads* disent que celui qui a l'envie irrépressible de voir le sens des choses, de le percevoir personnellement, sans passer par des instructions indirectes ou des récits et des descriptions de seconde main, mais qui est amené à laisser la découverte ou la révélation se manifester dans sa propre vie, celui-là est l'élève, l'étudiant, le *shishya*. Le mot *shishya* indique un désir d'apprendre de la part du cerveau et du cœur et aussi une disponibilité des sens.

Et qui peut être appelé un enseignant ? Le huitième *mantra* de l'*Upanishad* nous donne le mot *kavi* : celui qui pénètre le manifesté, celui qui voit le non manifesté et aussi ce qui ne peut se manifester, celui qui voit le visible, qui pénètre l'invisible, et qui est capable de sentir l'infini est un *kavi*. Le mot *manishi* nous explique aussi ce qu'est un enseignant. La perception de la réalité a pénétré entièrement l'esprit d'une telle personne, la perception de l'illimité, de l'innommable, de l'incommensurable, de l'indescriptible, de l'éternel ; la conscience et la perception de cela a pénétré le limité, le conditionné, l'esprit, la structure de la pensée. (...)

Qu'attend-on d'un enseignant ? Le *mantra* utilise le mot *dhiranam*. (...) *Dhira* est un joli mot. Il est relatif à celui qui a *dhi* qui veut dire intelligence. La perception qu'il a de la réalité a stimulé son intelligence. Comprenez bien cela, s'il vous plait. Un *guru*, un enseignant n'est pas supposé parler à partir d'un savoir bien que le sien puisse être immense. Celui qui parle à partir d'un savoir ou d'une grande érudition peut être appelé un philosophe, un érudit, un savant (*pandit*) mais la vastitude et la profondeur de cette connaissance verbale donne seulement une perception indirecte de la réalité et ne vous rend pas capable d'être un enseignant, un maître, un guru. L'intelligence doit être éveillée grâce à la perception du sens inhérent au mot. (...) Si la connaissance n'attise pas l'intelligence qui est une énergie non cérébrale, alors même la perception indirecte n'a pas lieu.

L'activation de l'intelligence grâce au savoir est un des sens du mot *dhira*, c'est une merveilleuse nuance. La seconde signification de ce mot, qui est aujourd'hui mise de côté et qui représentait l'ancienne façon de vivre, est que l'intelligence activée par le développement de la connaissance doit passer directement au niveau sensuel, être

maintenue et contenue par les sens, *dhi* étant la sagesse présente dans toute la structure biologique. On en vient au mot *dharana* que l'on trouve dans le *Hatha Yoga* et qui est dérivé du mot *dhirate* : tenir, contenir, maintenir, retenir. Le mot *dhira* est relié à *dhi* et *dhru*. L'intelligence éveillée par le développement du savoir, par la perception indirecte, passe directement dans tous vos sens, dans toute votre structure mentale, et votre sensualité, que ce soit au niveau votre façon de parler, de votre façon de voir, de vos gestes, de votre relation à la nourriture, de votre manière de vous vêtir, de dormir, de votre comportement avec les autres. (...)

L'enseignant a la perception indirecte de la Réalité grâce au savoir, et il a la communion directe avec celle-ci grâce à l'activation de l'intelligence. Ce contact direct et cette rencontre personnelle avec la Réalité se manifeste dans son comportement et sa relation avec les autres. Si ce n'est pas le cas, ce n'est pas un enseignant. Celui qui parle de la Réalité n'est pas forcément un enseignant, celui qui écrit, qui chante des hymnes ou compose des poèmes à son sujet ou bien la représente sous forme de peinture ou de sculpture n'est pas un enseignant, sauf s'il vit en communion avec la Réalité et que tout son comportement la manifeste. Les mots enseignant et élève ont un sens sacré dans les *Upanishads*.

La vie est faite pour vivre, et vivre, c'est découvrir le Divin en vous et autour de vous, découvrir l'essence de la vie au travers de votre être, de vos comportements verbal et sensuel. Comment l'enseignant laisse voir le Divin ou la Réalité dans sa vie ? L'être, la présence de l'enseignant possède une stabilité et une fermeté enracinées dans la terre, ancrées dans la paix. La présence physique dégage une paix, ainsi qu'un sentiment de fiabilité et de stabilité. (...)

La qualité de ce qui est en ordre est la clarté. Lorsque vous comprenez quelque chose, il n'y a pas de confusion, c'est clair. Alors votre présence manifeste la stabilité de la paix intérieure, vous vous sentez ancrés dans la paix, il n'y a pas un résidu de doute, d'obscurité, de confusion, aucun chaos ou désordre d'aucune sorte. Vous parlez avec précision et exactitude, vous ne dites pas une chose un jour et autre chose le lendemain, vous ne pensez pas une chose et dites autre chose et agissez encore différemment. La lumière du soleil est précise et exacte. C'est grâce à cela que l'obscurité est percée. S'il n'y a pas précision et exactitude, l'obscurité de l'ignorance ne peut être percée car c'est grâce aux mots que vous pouvez dissiper l'obscurité, comme le soleil dissipe les ténèbres.

L'enseignant aide l'élève à dissiper l'obscurité de l'ignorance. Mais si ses mots et son regard manquent de précision, en étant hésitants, vacillants, alors l'élève ne sera pas aidé. La vérité n'hésite pas, tout comme les rayons du soleil. La flamme de la lampe que vous allumez peut vaciller mais la lumière du soleil n'hésite et ne vacille jamais, elle possède une stabilité et une nature à la fois pénétrante et vive. L'enseignant est une personne dont le langage et les mots ont le parfum et le goût de l'exactitude. Vous pouvez ainsi compter sur lui. Sa présence et son discours ont une grande fiabilité.

Pouvez-vous compter sur quelqu'un sans pour autant créer une autorité ? Bien sûr que oui. Car vous vous fiez aux mots, vous sentez qu'ils sont authentiques et cela stimule en vous le désir l'explorer. (...) Si la fiabilité et l'authenticité du discours provoque une envie irrépressible en vous d'expérimenter, d'explorer et de découvrir la vérité derrière ces mots, alors cela a activé votre énergie créatrice. (...) Sinon, vous vous dites « Quel beau discours c'était » et repartez vivre votre vie. (...)

Les mots utilisés par l'enseignant ne tirent pas leur fiabilité et leur authenticité seulement de l'exactitude et de la précision. Le troisième aspect de la vie de l'enseignant est son comportement sensuel qui manifeste la même paix, relaxation, précision, exactitude et intelligence. Son comportement physique n'est ni déséquilibré, ni confus, ni

chaotique car l'intelligence qui a été éveillée vient toucher directement ses sens. La précision, l'exactitude, la stabilité, la paix passent au niveau sensuel. (...)

L'intelligence et l'ordre du cosmos sont révélés dans le manifesté, dans le monde des formes et l'enseignant est ainsi une personne dont l'être et le comportement manifestent et expriment la Suprême Intelligence, la clarté, la sainteté, et la tendresse de l'amour. (...)

Il nous reste à voir le mot *vicacakshire* (...) qui est la sensibilité de percevoir par nous-mêmes la vérité décrite par le mot. L'enseignant a donc deux choses à faire dans la vie de l'élève, développer sa perception indirecte grâce aux mots et ensuite sa perception directe grâce à sa sensibilité, ces deux choses doivent se produire. Que doit-il percevoir ? Le mystère de la vie.

DOUXIÈME MANTRA

*Andham tamah pravishanti ye asamhutam upasate
Tato bhuya iva te tamo ya u samhutam ratah*

Le manifesté et le non-manifesté forment ensemble le Tout de la vie. Si vous êtes englué dans l'un des deux, votre vie devient à sens unique et la souffrance est inévitable.



Samhutam est ce qui est manifesté, ce qui a une forme, ce qui est devenu tangible, visible, qui a revêtu une apparence dans le cadre de l'espace et du temps. Vous avez deux mots : impression et expression. Ce qui est contenu à l'intérieur s'exprime, se manifeste, prend une forme, devient visible, s'expose. Lorsque ce qui est contenu s'expose, il devient expression, et lorsqu'il se cache, il devient impression. (...) *Samhuta* représente le monde manifesté, le monde exposé, développé, la vie élaborée et *asamhuta* représente ce qui est imprimé, la vie sans forme. La vie a deux parties, la forme et le sans forme, le manifesté et le non-manifesté, mais le mot *asamhuta* en sanscrit rajoute une autre dimension : le non-manifestable, ce qui ne peut jamais se manifester complètement, ni prendre forme totalement. Ainsi, vous avez le manifesté, le non-manifesté et le non-manifestable, le connu, l'inconnu et l'inconnaissable, le visible, l'invisible et l'infini, le fini, l'infini et le fondement absolu de l'existence. Dans la psychologie et la philosophie occidentale, vous avez deux mots : la forme et le sans forme, le manifesté et le non-manifesté, mais dans le langage sanscrit, dans l'approche védique, il y a une troisième dimension : le non-manifestable. Ces trois dimensions ont été introduites dans la langue anglaise par J. Krishnamurti dans ses enseignements spirituels et psychologiques. Il y fait référence au connu, à l'inconnu et à l'inconnaissable, qui est au-delà du nommable et du compréhensible. (...)

Le Dr David Bohm et J. Krishnamurti ont utilisé le terme « fondement absolu de l'existence » dans le livre *Le temps aboli* où ils dialoguent au sujet de l'espace et du temps, du manifesté et du non-manifesté, de la matière et de l'énergie, du vide et de ce qu'il y a au-delà. Sartre l'appelle l'essence de l'existence et les *rishis* des *Upanishads* l'Ultime Réalité. (...)

La première ligne du *mantra* nous dit que ceux qui adorent, admirent le monde non-manifesté, ceux qui sont attirés par l'abstrait, épris de lui et non du concret, ceux qui sont séduits par le non-manifesté, le sans forme, entrent dans les ténèbres. C'est applicable à la psyché des Indiens qui aiment l'abstrait, utilisent le nom de dieux, de déesses, et de Divin. Ils parlent tellement de *sat chit ananda*, de la vérité et du bonheur et sont tellement épris de l'invisible qu'ils ont malheureusement négligé le monde manifesté. Toute la culture indienne les a incités à adorer le non-manifesté, ils ont été fascinés par les innombrables énergies à l'œuvre derrière le rideau du monde manifesté, ont été captivés par l'idée d'absolu, ont été intoxiqués par le mot même de dieu, par son idée, l'idée d'absolu, de ce qui est transcendant, et ont négligé le manifesté. Ils vivent dans le corps, dans le monde matériel et en même temps ils le négligent. Il y a donc du désordre, et du chaos dans leur psyché, c'est pourquoi il est dit qu'ils vivent dans l'obscurité.

Pouvez-vous imaginer des personnes parlant de spiritualité, de non-dualité, d'*advaita*, fervents des temples, des mosquées et des églises et vivant salement, sans aucun sens de propreté et d'hygiène ? Pourquoi ? Parce qu'ils ont décrété que le monde manifesté était une illusion, *maya*, et ils l'ont insulté, ont été cruel avec le monde des

formes, y compris leur propre corps, laissant de côté des génies comme Patanjali, Shankara, Vivekananda ou Ramana. (...)

Comme j'ai considéré le monde manifesté comme une illusion, je m'assois pour faire une *puja* à la maison et mon enfant va à l'école la faim au ventre, je parle de *sat chit ananda*, de vérité, de bonheur etc..., je chante des *bajans* et dès que j'ai terminé, je vais dans ma cuisine, je vais à mon travail au bureau et je peux me livrer à la haine, à la corruption, à la cruauté. Je me permets de le faire parce que j'ai considéré le monde manifesté comme une illusion, et comme quelque chose d'absolument pas important. Je fais semblant avec l'absolu et la non-dualité. Je me détourne du monde manifesté, ça n'a ainsi pas d'importance quand je mange ou ce que je mange, parce que je suis intoxiqué par dieu.

Cela a généré en moi une peine profonde durant toute ma vie de vivre dans ce pays, le pays de la spiritualité et de la religion du Veda, des *Upanishad* et de la *Gîta*, et d'assister à ce que les gens ont fait d'eux-mêmes : l'inutile, la tristesse infondée, l'exploitation, la famine, la pauvreté, le désordre, le chaos. La vie sociale est la partie manifestée de la vie. Les *rishis* l'avaient souligné et je dis que les Indiens n'en ont pas tenu compte. C'est très facile d'être intoxiqué par la vie intérieure, et il n'y a pas moyen de vérifier ce qui vous arrive. Vous parlez de *samadhi*, de méditation, d'expériences occultes, on ne peut le vérifier. Ainsi, le manque de fiabilité, l'authenticité pervertie en autorité et les chemins multiples d'exploitation envahissent le monde psychique et religieux. Les Indiens, les Tibétains, les Chinois, les Orientaux ont exploité la dimension psychique de la vie, comme vous avez trouvé l'exploitation économique et politique en Europe et en Amérique, mais c'est encore plus dangereux.

Soyons donc prudents, le non-manifesté, l'invisible, le domaine des énergies invisibles et immatérielles sont importants, mais si vous commencez à leur accorder trop d'importance, (...) vous entrez dans une obscurité dense, aveuglante et profonde. Vous êtes une manifestation de la réalité, et vous devez vivre avec ses autres expressions manifestées, vous devez vous relier les uns aux autres de façon à exprimer ensemble cette harmonie et cette beauté intérieure, cet ordre interne. Vous exprimez et vous révélez la force de cohésion de l'amour et de la compassion qui maintient le cosmos unifié.

Le mot *asambhutim* désigne la vie humaine et aussi le phénomène de dissolution. La vie est un cycle de création et dissolution, d'émergence et ré-immersion. Ce que vous appelez mort est dissolution. La vie est un cycle de *sambhuti-asambhuti*. *Sambhuti* : la création devient manifestée et *asambhuti*, c'est la dissolution et le retour au non-manifesté. (...)

La vie qui, en un instant, est entrée dans les gènes et s'est manifestée dans le ventre de la mère, permettant à ce qui était juste une goutte de prendre graduellement la forme d'un corps, se termine au moment de la mort en se dissolvant de façon mystérieuse. (...)

La vie est ainsi un cycle d'émergence et de ré-immersion, de naissance et de mort. Ce que nous appelons mort n'est pas une destruction entraînant un vide mais une dissolution qui est une ré-immersion dans la source.

Vimala n'a jamais trouvé dans les interprétations traditionnelles cette façon d'expliquer ce *mantra*. C'est de façon très intime que je partage avec vous la découverte du sens du *mantra* qui s'est révélée à moi alors que j'étudiais la philosophie à l'université. J'essayais d'en discuter avec un bon nombre de professeurs de philosophie mais ils me dirent que c'était pure impertinence de ma part que d'interpréter de cette façon le *mantra* et que je commettais même un pêché envers le Veda. Mais je ne peux trahir ma compréhension, ma perception. (...)

Maintenant, intéressons-nous à la deuxième ligne du *mantra*. C'est au tour de ceux qui admirent uniquement ce qui est manifesté de recevoir un choc, ceux qui ne prennent pas la peine de percevoir que le monde manifesté est seulement une fraction du tout, juste un aspect de la vie. (...)

Ils sont si attachés au manifesté qu'ils deviennent effrayés par la mort, ils ont peur à l'idée de mourir et veulent en retarder l'échéance. Ils sont attachés aux formes, à leur propre forme et à celles qui les entourent et désirent en obtenir un maximum de plaisirs. Comme si vivre devenait un moyen d'obtenir des plaisirs. Ils commencent à avoir peur de souffrir, et cherchent avec obsession à sauver leur plaisir. Nous sommes entrés dans une course au plaisir. C'est de là que provient l'engouement pour s'accaparer les ressources nécessaires à la production des biens matériels. (...) Un jour, l'humanité devra apprendre à partager les ressources, construire une économie qui ne sera plus basée sur l'exploitation et passer à un gouvernement mondial unique et à une famille humaine globale.

Je disais donc que vous étiez attaché au monde manifesté car il vous procure du plaisir sensuel qui peut être répété et qui est tangible. Ce n'est pas le cas du samadhi qui vous apporte seulement la relaxation psychique. La paix, l'innocence, le samadhi ne peuvent pas se répéter, ils n'ont pas de continuité, alors que dans le monde manifesté, il y a une apparente continuité, une suite et une succession. C'est l'illusion de posséder, c'est l'oubli que la vie est une danse de création et de dissolution et que le Moi, le Je qui veut posséder, avoir du plaisir, peut se dissoudre à tout moment. Vous oubliez la présence de la mort comme une épée au dessus de votre tête, vous oubliez que la vie est simultanément création et dissolution. (...)

Le manifesté et le non-manifesté constituent ensemble le Tout de la vie. Si vous êtes empêtré dans l'un des deux, alors votre vie deviendra à sens unique, partielle, compartimentée et cela vous conduira à la tristesse et à la souffrance, vous pouvez aller dans des grottes Himalayennes, vous pouvez devenir moine, aller aux monastères, aux ashrams etc..., votre vie empestera l'incomplétude, la partialité et la fragmentation.

QUATORZIÈME MANTRA

*Sambhutim ca vinasham ca yas ted ved'obhayam saha
Vinashena mrtyum titva sambhutya'mrtam ashnute*

Vous devez être conscient que la vie est à la fois création et dissolution, naissance et mort, manifesté et non-manifesté et qu'il existe une part transcendante de la vie, de la Réalité qui reste au delà du non-manifesté et du manifesté.

La vie ne s'est pas épuisée en se manifestant. Ce que vous appelez Divin n'est rien d'autre que la partie inépuisable de la vie. Chaque mort correspond à l'énergie qui retourne à la source transcendante. La mort est juste dissolution mais pas destruction.



La vie est immanente dans le manifesté comme dans le non-manifesté et transcende ainsi le Tout. La vie est l'énergie de l'amour, et l'amour transcende toutes les formes et même le vide du sans-forme.

La lecture du livre « Le temps aboli » peut vous aider à comprendre car D.Bohm et J.Krishnamurti commencent leur discussion par la matière qui est le monde manifesté, pour ensuite discuter de l'énergie qui est le monde non-manifesté, et enfin parler de ce qu'il y a au-delà et qu'ils appellent le vide. Toutes les énergies sont contenues dans le vide de l'espace. Qu'y a-t-il au-delà de ce vide ? Ils en viennent tous les deux à dire qu'il existe un fondement absolu de l'existence qui transcende les énergies.

Vous êtes immanence et transcendance. La vie est immanente dans l'énergie qui n'a pas de forme et dans le monde matériel qui possède une forme. (...) La vie est inépuisable, elle a donc existé depuis des millions d'années. Beaucoup sont nés, beaucoup sont morts et finalement la fontaine de la vie continue à couler, la vie continue à émerger. Ce que l'on appelle le Divin, Dieu, la Suprême Réalité n'est rien d'autre que le caractère inépuisable de l'énergie. La vie ne semble pas s'épuiser à se manifester. Pourquoi ? Parce que la mort est juste une dissolution et non une destruction.

Le fondement de l'existence est retrouvé par le processus de dissolution. Il se manifeste par l'émergence et revient à sa source par la dissolution. Chaque mort est l'énergie revenant à la source transcendante du fondement absolu de l'existence. Les religions occidentales disent : « Je retourne au ciel auprès du père. » À travers le processus désagréable de la mort, vous retournez auprès du Créateur.

Le processus de la mort est désagréable parce qu'après la mort, le corps que vous chérissez, que vous nourrissez, que vous habillez, dont vous prenez soin, doit être brûlé, consumé par les flammes ou enterré, et en une seconde, apparaît une rupture complète dans ce qui se déroulait. Vous laissez ainsi toute chose et tout être, c'est le moment d'une irréversible séparation et vous ne pouvez revenir en arrière. (...) Vous avez donc peur de cette dissolution. Mais la création et la dissolution sont comme les deux parties d'une cacahuète. Il y a une fine peau que vous appelez la vie et vous la pelez ou bien c'est la mort qui la pèle, et vous trouvez ensuite deux parties, création et dissolution, émergence et ré-immersion, manifesté et non-manifesté, c'est le mystère de la vie. (...)

Le *rishi* dit que le maître est celui grâce à qui nous apprenons, l'enseignant qui nous aide à voir le mystère qui est que la vie est une danse commune du manifesté et du non-manifesté et que l'énergie transcendante demeure au-delà de cela, permettant le retour à la source aussi bien à partir de la manifestation que de la dé-manifestation. Si

vous le permettez, j'utilise pour parler de la mort ce nouveau mot dé-manifestation comme l'on dit conditionnement et déconditionnement.

Nous avons vu ce qu'étaient un enseignant et un élève, ce qu'était enseigner, ce que signifiait *sambhuti*: le manifesté, et *asmbhuti*: le non-manifesté, ce qu'il y a d'immanent et de transcendant au-delà la manifestation, ce qu'est la mort et comment mourir et naître sont les deux faces d'une même médaille. L'expression d'une forme n'est pas la naissance, ce n'est pas le commencement et la mort n'est pas la fin, c'est juste un cycle de recommencement achevant, en quelque sorte, le cercle de la vie. La vie est un tout et le tout est toujours symbolisé par un cercle.

La vie est un cycle, c'est un cercle : le manifesté et le non-manifesté ne sont jamais séparés. La manifestation ne se détache jamais du non-manifesté et mourir ce n'est pas se détacher du manifesté, c'est simplement passer derrière l'écran du visible.

QUINZIÈME MANTRA

*Hiranmayena patrena satyasy'apihitam mukham
Tat tvam pushann apavrnū satya-dharmaya drshtaye*

J'aimerais changer ce mantra en :

*Hiranmayena Patrena Satyasy'aphitam mukham
Tat tvam re satya-dharma ishad apavrnū*

Le visage de la Réalité est dissimulé, caché à notre perception par une belle paupière dorée. Au niveau sensuel par le monde manifesté et par les plaisirs procurés par les sens. Au niveau psychologique par la pensée et à un niveau encore plus subtil par le processus d'expérimentation ou celui du devenir qu'est l'Ego.

Vous, mes élèves, qui vous êtes dédiés à la vérité, qui êtes des chercheurs de vérité, pouvez-vous, s'il vous plaît, soulever doucement et juste un peu le voile doré qui recouvre son visage.



(...) Il y a longtemps, lorsque Vimala a voulu se plonger dans la profondeur de l'océan du Veda et des *Upanishads*, elle a étudié l'*Ishavasya Upanishad* et de nombreuses autres *Upanishads* comme *Kena*, *Katha*, *Prashna*, *Mundaka*, *Mandukya*, *Taittiriya*, *Aitareya*, *Chandogya*, *Brihadaranyaka*. Après un temps d'étude prolongé et une profonde contemplation lui ayant offert dans sa vie la perception de la vérité, elle ose dire aujourd'hui que les derniers *mantras* de l'*Ishavasya Upanishad* ne semblent pas être authentiques. Il en existe un nombre important de versions mais Vimala voit les choses autrement et elle les traduit selon sa propre perception.

Pourquoi sent-elle la nécessité de changer la version, le texte même des *mantras* et qu'est-ce qui lui en donne le droit ? Parce que les derniers *mantras* sont présentés, dans pratiquement chaque version, comme l'expression d'une prière. (...)

Si l'on revient au premier *mantra*, il n'y a aucune raison d'accepter cela. Après avoir discuté du manifesté et du non-manifesté, du fini et de l'infini, le *rishi*, le Sage se tournerait vers son élève et lui demanderait de prier ? Prier qui ? (...) Si chaque chose est imprégnée par la Suprême Intelligence, si l'élève lui-même en est imprégné, alors où parvient la prière ? (...)

Il s'agit d'un dialogue entre l'enseignant et l'élève et donc les *mantras* et les prières qu'ils contiennent sont complètement incohérents. J'irais même encore plus loin en disant qu'ils sont en contradiction avec les précédents.

Ainsi, le texte des *mantras* que je partage avec vous est celui que Vimala a composé et je suis sûre que les anciens Sages ne seraient pas gênés par ces transformations. (...)

Revenons au *mantra* et au sens littéral des mots.

(...) *Hiranmayena Patrena Satyasy'aphitam mukham*. Le visage de la Réalité est recouvert par une paupière dorée, un voile doré si vous voulez.

Satya dharma. Vous mes élèves qui vous dédiez à la vérité, dont l'unique religion est la vérité, pour qui *satya* est le seul *dharma*... , qui êtes complètement engagés dans la compréhension et le vécu de la vérité.

Tat vam. L'enseignant dit à l'élève, vous êtes dédié à la vérité, pouvez-vous, s'il vous plait, *apavrnū* : retirer, *ishad* : délicatement et un peu à la fois, le voile qui recouvre le visage de la réalité. *ishad* a ces deux sens : délicatement et un petit peu. (...)

Maintenant, qu'est-ce que ce *mantra* peut nous dire en cette fin du 20^{ème} siècle ? (...)

Le mot *apavrnū* : retirer, enlever, est très important pour nous. Il signifie que ce que vous appelez *sadhana*, ce que vous appelez éducation spirituelle est un processus négatif de dévoilement et non d'acquisition, de gain, de réussite. (...)

La première chose dans notre approche est donc négative et non positive. Il n'est pas dit que ceci est la vérité et qu'il faut aller la chercher et l'acquérir mais il est dit, à la place, qu'il nous faut seulement soulever la paupière. De quoi s'agit-il ? (...)

Dans ce *mantra*, la paupière représente ce qui s'exprime dans le temps et dans l'espace, ce qui a pris une forme, ce qui s'est manifesté comme fini et limité. L'infini, l'inépuisable, l'éternel a pris la forme du fini. La nature divine de la terre, sa fertilité, son énergie créative mêlée à la créativité de la graine, a donné naissance à une rose ou un lotus ou encore à une petite fleur de jasmin. La fleur ne représente pas toute la beauté contenue dans la terre qui s'est limitée en devenant fleur, ou une orange ou encore du raisin. La beauté, le parfum, le nectar, la créativité, tout cela se condense en un petit grain de raisin, une petite goutte d'eau, une minuscule fleur. La variété, les différentes expressions sont le couvercle.

La vie n'a pas de fin mais l'éternité de la vie est recouverte par la finitude. Le non-manifesté, le sans-forme accepte d'être recouvert par le voile des formes, des tailles, des modèles. La beauté accepte d'être limité en devenant un bel objet. (...)

Le monde fini et manifesté des objets et des choses crée l'illusion que la vie dans sa totalité est manifestée, et que seul le manifesté représente la totalité de la vie. Mais il est seulement une partie du non-manifesté. La finitude de la vie que nous touchons avec nos organes des sens est le couvercle doré qui recouvre le visage de la réalité, de l'éternité. Un enfant est né et la vie contenue en lui scintille dans ses yeux et vous regarde. C'est la vie qui vous regarde, qu'elle soit male ou femelle, (...) mais vous donnez un nom à ce corps en fonction de son sexe et vous le traitez en conséquence. (...) Vous ne le regardez pas comme une manifestation de l'éternité, comme une expression de la totalité. Vous le regardez comme une personne, avec ses particularités, et vous comparez, vous évaluez, vous aimez et détestez, vous louez et vous condamnez ; vous voyez comment tout le jeu des relations commence et se poursuit jusqu'à la fin.

Si l'on peut reconnaître que derrière ce couvercle de finitude il y a la pulsation de l'éternité, que derrière l'écran de la chair, des os, du sang etc..., se trouve le frémissement de l'innommable, que derrière le nom se tient le sans-nom, que derrière la forme se trouve le sans-forme, que derrière le fini il y a l'infini, alors on voit le visage de la Réalité. Si l'on peut enlever psychologiquement avec notre sensibilité le couvercle de finitude, alors on la voit, que ce soit dans un petit enfant, un brin d'herbe, une minuscule fleur.

Vous voyez, l'*Upanishad* traite du changement qualitatif dans nos relations avec le fini, le manifesté, le monde objectif. La religion est la transformation de la qualité de nos relations. Parce que nous voyons le corps comme fini et que nous pensons qu'il va mourir, nous nous attachons à lui, nous voulons le posséder. Si nous savons que ces expressions étaient là avant et seront là après notre départ de ce monde, que cette ondulation de

l'éternité dans la forme des objets et des choses, que ces mots de naissance, croissance, décrépitude et mort ont toujours été là, alors nous avons conscience de l'éternité et nous évoluons dans le monde fini sans attachement.

Il n'y a pas d'attachement mais de l'amour, de l'attention, de l'intérêt, de l'affection, une relation harmonieuse au niveau sensuel. La paupière dorée représente la variété des manifestations, le plaisir sensuel qui découle de la relation avec le monde manifesté. Si le monde manifesté n'existait pas, nous ne connaîtrions pas le plaisir sensuel qui est une chose très belle. (...)

Ainsi, le sensuel, le physique, le biologique, le monde matériel et ses différentes formes d'énergie, tout cela constitue ce qui recouvre la Réalité, c'est une belle couverture, elle resplendit sans équivalent, c'est pourquoi le *rishi* l'appelle le voile doré qui ne doit pas être jeté mais dont on doit s'occuper avec soin.

Je ne sais pas où les Hindous ont malencontreusement récupéré l'idée que le monde est une illusion. Il n'y a pas une *Upanishad*, pas un seul *mantra* que Vimala a parcouru qui dit que le monde est une illusion, *maya*, ce sont les commentateurs qui ont interprété le *Veda* comme cela, alors qu'on y trouve seulement les notions de limite, de finitude, de fugacité, d'incertitude. (...)

La compréhension est donc un processus qui découvre, qui enlève, il n'y a rien à obtenir, rien à acquérir, aucun but à atteindre. (...)

En poursuivant plus loin, nous pouvons dire que la pensée est la paupière dorée qui cache la réalité à notre sensibilité, comme les sens et le monde objectif cache la réalité à notre perception, au niveau psychologique, la pensée recouvre la réalité. (...) Ceux qui sont fascinés par la littérature, par l'art, par les sciences, les sciences sociales, tout ce qui compose le domaine de la pensée, oublie que le mot n'est pas la chose. La pensée, les philosophies, la religion, les écritures sont seulement des voiles qui recouvrent. Ils peuvent indiquer, mais le doigt qui montre le micro n'est pas le micro et vous le regardez comme un pointeur. De la même manière, tous les mots du *Veda*, de la *Bible*, du *Zen*, du *Coran*, du *Dharmapada*, chaque mot qui a été écrit jusqu'à aujourd'hui est seulement un pointeur, un indicateur, mais nous avons confondu la pensée avec la réalité, nous sommes restés attachés au *Veda*. (...)

Mais qu'est-ce que le mot recouvre ? Le son, le son est la première source de la création, le mot est la création de l'homme. Au commencement, il devait y avoir le son à partir duquel le mot a été créé et les gens ont commencé à le prendre pour la totalité de la chose.

Allons encore un peu plus loin, au tout début il y avait le son, le mot fut ensuite créé à partir du son et cela constitua le couvercle doré. Sommes-nous disposés à enlever le voile des mots, qu'ils soient du *Veda*, de la *Bible*, de tous les *shastras* ? Sommes-nous décidés à rejeter l'autorité même du mot et oser regarder la réalité qui est innommable, libre des mots et des pensées.

Vous admettez que la pensée est le voile qui cache la réalité de votre perception sinon les étudiants en *Yoga* ne se seraient jamais dirigés vers la méditation. Le processus du *Yoga* est *yama-niyama-asana-pranayama-pratyahara-dharana-dhyana-samadhi*. Pourquoi l'étude du *Yoga* doit culminer dans la méditation qui est une conscience libre de toute pensée ? Parce que la pensée recouvre la réalité, les descriptions, les définitions, aussi enchanteresses, exaltantes et sublimes soient-elles, ne sont, après tout, que des mots et l'écran des mots doit être écarté. (...)

Alors, comme le dit la deuxième ligne du *mantra*, s'il vous plait, soulevez le voile juste un peu, tout doucement et sans orgueil, sans impertinence et sans accuser les

anciens de nous avoir menti. C'est juste quelque chose qui recouvre. Pourquoi ne pas enlever le voile, soulever la paupière ? Toi élève qui te dédie à la perception et au vécu de la vérité, enlève le, s'il te plaît, et tu seras avec la réalité.

Nous avons vu les deux niveaux, le sensuel et le psychologique, poursuivons un peu plus loin. (...)

Nous en venons à la troisième variété de voile, de couverture ou d'écran doré (...), l'expérience de la réalité : le *Hatha Yoga*, le *Tantra Yoga*, le *Mantra Yoga*, tous ces *Yogas* sont des domaines de stimulation d'expériences dans notre corps, expériences d'éveil de la *Kundalini*, expériences occultes, pouvoirs transcendants. Après avoir écarté les pouvoirs matériels et psychologiques, nous arrivons au domaine subtil de l'occulte (...) Les gens sont très attirés par lui et s'ils s'assoient en silence pendant quelques mois et voient des lumières ou entendent des sons ou sentent des mouvements dans leur corps, comme le mouvement des *chakras* par exemple, alors ils pensent : « Ah voilà, j'ai eu une expérience spirituelle. »

Mais qui fait l'expérience ? (...) C'est le Moi, le Je qui expérimente. Il doit y avoir un expérimentateur, un centre qui peut convertir un événement en expérience. Comment cela se produit-il ? (...) Un événement se produit dans la structure biologique selon la culture, la formation, l'éducation. Et en accord avec ce qui vous conditionne, vous nommez et identifiez : c'est de la jalousie, de la colère, de la mesquinerie, de l'ambition. Ce sont des mouvements neuro-chimiques, ils ont déjà été nommés et identifiés par nos ancêtres (...) et je les reconnais en tant que tel. Mais ce n'est qu'un mouvement d'énergie qui nous parcourt. (...)

L'expérience a besoin d'un expérimentateur, elle a besoin de mémoire, individuelle et collective. Afin de pouvoir identifier, vous devez vous référer à votre savoir, votre expérience. (...) L'expérimentation demande de savoir reconnaître, identifier et nommer. C'est pour cela qu'un centre comme l'expérimentateur est nécessaire, en tant qu'écran de contrôle, source de mémoire. (...)

Ainsi, l'expérimentateur, l'écran de contrôle, le centre, le Moi, l'Ego créé par la civilisation, est la troisième paupière dorée qui recouvre la Réalité. (...) Le Je, le Moi, est toujours en train d'advenir, de changer, abandonnant quelque chose, obtenant autre chose ; il est occupé par le processus du devenir, toujours instable, vacillant, oscillant entre les goûts, les aversions, les désirs, les ambitions. (...)

Je désire me transformer, cela crée en moi l'idée de ce qu'est la transformation et cela m'amène dans une direction bien précise. Je veux être transformé, je veux être initié, je veux connaître l'illumination, le Samadhi. Le centre, le moi, le soi est une autre façon d'appeler ce processus du devenir, toujours instable et remuant, et nous le prenons pour l'essence de notre vie, alors que c'est l'Êtreté qui est l'essence de notre vie. C'est la pondération, la stabilité, l'immuable, l'absolu, l'innommable, l'incommensurable, l'éternel.

Notre essence est l'être, l'Êtreté (...) mais il est recouvert par ce processus de l'expérience et du devenir qui est un voile doré. (...) Il est tellement attirant et gratifiant. J'étais cela et je suis devenu ceci. (...) Cela recouvre l'essence de l'être. (...)

Et que doit faire une personne qui désire voir la vérité et la vivre ? *Ishad apavru* : elle doit juste enlever le voile. C'est tout ce qu'il y a à faire, c'est la première et la dernière étape, grâce à la perception, à l'observation, et à la compréhension. (...)

La deuxième ligne du *mantra* telle qu'écrite dans les textes peut être traduite par : « Comme je me suis dédié à la vérité, puisse l'Intelligence cosmique universelle soulever la paupière pour moi. » C'est une prière adressée à un Dieu qui ne va pas avec le début de l'*Upanishad*. (...) C'est une approche qui crée une autorité, des sectes, des dogmes et

des philosophies, etc... Alors que c'est au chercheur de vérité de découvrir la Réalité grâce à sa propre recherche.

Si cela est suffisamment clair, puis-je attirer votre attention sur un point important souligné par le *mantra*. Que signifie enlever ce qui recouvre ? Et comment faire pour l'enlever ? (...) Faire tomber l'irréel c'est être avec le réel. Une fois que vous comprenez ce qui est faux, cela quitte votre vie au même moment. Mais nous nous agrippons au faux même après avoir perçu le vrai, voilà la difficulté. Comprendre la vérité n'est pas difficile, mais nous nous accrochons à ce qui est faux car cela nous procure du plaisir, nous donne un sentiment de sécurité, ainsi que la gratification de l'ego. Et ce qui doit être découvert, ce qui doit se révéler n'a donc pas lieu. La vérité nous touche et s'en va pratiquement aussitôt.

Ainsi, dans la recherche, il n'y a rien de positif à acquérir et à atteindre, à proprement parler. La recherche est quelque chose de négatif et en Sanscrit il est dit que la *sadhana* sert à percevoir les obstacles et les barrières, et à les enlever, il n'y a rien à obtenir. (...)

Le courage est nécessaire, non pour voir la vérité car elle est présente partout, à l'intérieur et à l'extérieur, elle nous entoure et nous enveloppe, mais les sens, les mots, la pensée, l'Ego créent un écran, un voile qui nous empêche de voir et qu'il nous faut retirer. (...)

Puisse-t-il y exister le mouvement de la connaissance dans la structure psychophysique sans qu'il y ait l'imagination et la création d'une cristallisation d'un connaisseur. Puisse-t-il y avoir le mouvement de l'expérience sans expérimentateur, le mouvement de la pensée sans penseur.

SEIXIÈME MANTRA

*Pusann ekarshe yama surya prajapatya vyuha rashmin samuha
Tejo yat te rupam kalyana-tamam tat ta pashyamii yo asav asau purushah so'ham asmi*
et
*Vayur anilam amrtam ath'edam bhasm'antam shariram
Om krato smara krtam smara krato smara krtam smara*

Les seixième et dix-septième mantras ont été changés et condensés en :

*Vayur anilam amrtam ath'edam bhasm'antam shariram
Tejo yat rupam kalyana-tamam tat deva tvam asi
Yah asau asau purushah tat deva tvam asi*

Alors que la forme, la manifestation se trouve réduite en cendres, l'énergie qui composait la vitalité du corps, qui faisait fonctionner le système respiratoire, qui créait toutes sortes de manifestations dans votre corps, retourne à sa propre source. La destruction n'existe pas. La mort ne détruit pas.

La lumière contenue dans cette énergie qui était la source du bien-être, qui est l'essence de l'ÉTRETÉ, qui est la substance de votre vie, n'est pas la forme de votre corps qui prend fin un jour. Mais mes enfants, la substance de votre être est cette bénéfique énergie qui, comme un nectar, est secrètement présente dans le vide de l'espace, et vous êtes cela.



(...) Le corps dans lequel vous vivez est destiné à mourir, même si vous voulez allonger votre durée de vie de 100 à 150 ou 500 ans, à la fin du voyage, la structure biologique atteint ses limites. De la même façon qu'un arbre, un animal ou un oiseau meurt un jour ou l'autre, ce qui est la dissolution de la structure, notre corps va mourir lui aussi. (...)

Un jour le corps sera réduit en cendres. Depuis la nuit des temps, les corps des morts ont été incinérés, consumés par le feu. Vous pouvez avoir aimé votre corps, en prenant soin de lui, en l'aidant à se développer correctement, en l'aidant à rester flexible, vif, subtil, souple jusqu'au dernier souffle, c'est une très belle structure mais elle a une fin. N'oubliez pas que la mort accompagne chacune de vos respirations. Le corps reste vivant, palpitant de vitalité et de vigueur, avec la capacité de renouveler son énergie chaque matin grâce au nectar d'immortalité, et cette vitalité illimitée qui était dans le corps ne meurt pas. Le corps est mortel comme n'importe laquelle des manifestations matérielles, mais *vayur* ou *prana* est immortel. *Vayur* désigne *prana* et les étudiants en *Yoga* sont familiarisés avec la notion de *prana*. Lorsque vous étudiez le *pranayama*, il ne s'agit pas de juste inspirer et expirer mais de prendre conscience qu'à chaque inspiration vous recevez l'immortalité, l'énergie inépuisable qui est éternelle. Ainsi, grâce au processus de la respiration, entre dans le corps le nectar de l'énergie immortelle. L'énergie ne meurt pas, la matière change de forme mais l'énergie contenue dans le corps, non pas l'énergie musculaire, glandulaire, neurologique ou chimique, mais celle qui est en mouvement dans votre corps, lui permettant de rester en vie, celle-là retourne dans le vide de l'espace d'où elle était venue. Selon les sages de l'Inde ancienne, le cosmos est né du vide de l'espace, il n'a pas été créé par un créateur male/femelle. Le cosmos est né d'une explosion des énergies contenues dans le vide de l'espace qu'ils appellent *akasha*. (...)

La lumière contenue dans cette énergie, qui était la source du bien-être, qui constitue l'Êtreté, qui est la substance de votre vie, ne se réduit pas à la forme de votre corps qui doit un jour avoir une fin. Mais, mes amis, la substance de votre être est cette énergie bienfaisante et douce qui est cachée dans le vide de l'espace et qui a maintenu le bien-être dans votre corps. *Tat tvam asi tat deva tvam asi* : Vous êtes cela. (...)

Peut-il y avoir un contenant pour cette énergie ? Pouvez-vous imaginer un réceptacle pour le vide, le réceptacle de toutes les énergies, le fondement de l'existence ? Vous êtes cela : *Tat deva tvam asi*. Vous souvenez-vous lorsque nous avons étudié la relation entre le contenu et le contenant, un verre d'eau contenant de l'eau, l'océan contenant les nuages, la graine contenant l'arbre, ou encore, la graine de vie dans le corps humain contenant un autre être humain, c'est la relation entre le manifesté et le non-manifesté.

Le potentiel qu'a l'océan d'être transformé en vapeur, en nuages, le potentiel de se transformer en pluie et d'arroser la terre assoiffée, de couler sous la forme de rivières retournant vers l'océan, ce potentiel est présent dans l'eau de l'océan. Si vous comprenez la comparaison, alors vous comprenez que vous êtes l'énergie potentielle contenue dans le vide de l'espace, transformée en cette graine de vie, née sous une forme humaine, et que, grâce à l'interaction avec le monde environnant, vous partagez cette énergie comme la rivière partage ses eaux avec les gens qui vivent sur ses berges, et comme l'eau de la rivière qui retourne à l'océan, l'énergie contenue dans votre corps retourne à la source au terme de la vie.

Voyez-vous que c'est le démenti de l'autorité et de la suprématie du monde fini, voyez-vous que c'est la négation de toute mesure réclamant la suprématie et la vérité absolue, voyez-vous comment la mort est présente dans chacune de vos respirations ? Il est donc vraiment inconsistant et inutile de s'attacher à quoi que ce soit malgré le fait que nous devons interagir avec les choses et les êtres, que nous devons constamment faire des expériences, et manipuler les idées ainsi que le savoir. Le *rishi* dit : vivre dans le monde manifesté, évoluer avec le mouvement des pensées et traverser le mouvement des expériences, peut être un événement joyeux si vous avez conscience qu'un jour cela se terminera, que cela a un début appelé la naissance et aussi une fin dans le temps et l'espace. Aussi, ne devenez pas dépendant du monde manifesté, rencontrez-le, utilisez-le, vivez-y mais ne vous attachez pas à lui, aux pensées, aux expériences. (...) Le propos de la vie est de reconnaître le faux du vrai, le symbole en tant que symbole, le caractère limité des objets conditionnés et de vivre parmi eux. Vivre devient très agréable - les larmes de la souffrance, les secousses de la peine, la douleur de la séparation, la joie de la rencontre, la joie de l'amour et de l'interaction avec la personne que vous aimez. (...)

Revenons au premier *mantra* avec lequel nous avons commencé. Ce que vous voyez et sentez autour de vous, tout ce qui bouge, toutes les manifestations d'énergie qui vous entourent, sont pénétrées, imprégnées par l'Êtreté de la vie. Ni le temps, ni l'espace, rien ne peut mesurer l'Êtreté de la vie qui n'a ni continuité, ni suite, ni succession. Tout est imprégné par *Isha vasyam*.

Ils ont donné le nom d' *Isha* à l'Intelligence Suprême qui est harmonie, amour, compassion.

La vie autour de vous comporte deux aspects : ce qui imprègne et ce qui est imprégné. La matière est imprégnée d'énergie, l'énergie est imprégnée d'Intelligence. Et la matière, l'énergie, l'Intelligence sont contenues dans le vide de l'espace qui est le réceptacle de la vie. Voilà ce que nous dit le premier *mantra*.

Cette *Upanishad* est la clé de toutes les *Upanishads*. C'est le secret du *Yoga*.

Le deuxième sutra des *Yoga sutras* de Patanjali est : *Yoga citta vritti nirodhah*. Il peut être compris à la lumière de l'enseignement de l'*Ishavasya Upanishad*. *Citta* est la conscience, *Vritti* est le mouvement de la pensée, le mouvement de l'expérience causée par le processus mental, et enfin, *Yoga* est la dimension de conscience et de vie. Le mot *Yoga* indique deux choses non séparées : la dimension de conscience et, en même temps, la dynamique de vie. La dimension de conscience devient la dynamique du *Yoga*. Quelle est-elle ? *Citta vritti nirodhah*, elle est une dimension dans laquelle la conscience n'est pas limitée ou conditionnée par *vritti* : par la pensée, par ce que vous appelez les sentiments, les émotions, les sensations, etc... *vritti* est ce qui tourne en rond et se répète. (...)

En général, le mot *nirodhah* est traduit par contrôle. (...) Aujourd'hui, si vous le permettez, je vais le dire autrement. Il ne s'agit pas de contrôler, ni de supprimer, ni d'éliminer et encore moins d'occulter la pensée. Il s'agit juste de laisser libre le flot de la conscience, sans qu'il soit conditionné, pollué, contaminé ou limité par le mouvement de la pensée. (...)

Pourquoi et comment cela peut-il se produire ? Parce que dans la dimension du *Yoga* vous êtes conscient des limitations du monde manifesté, du mouvement des pensées et du processus d'expérimentation. (...) Vous avez vu ce qu'était le faux, le limité, vous en avez pris la mesure et ainsi, cela n'a plus le pouvoir d'altérer, de mutiler, de contaminer votre conscience.

Voyez-vous ce que je suis en train de faire ?

Je suis en train de relier les mots *vritti* et *nirodhah*, et de séparer le mot *citta*. (...) *Yoga citta vrittinirodhah*. Le *citta* ne peut pas être *nirodhah*, il ne peut pas être contaminé, altéré, mutilé par *vritti*. Parce qu'aussi longtemps que vous respirez, le passé continue à respirer à travers vous. Le processus qui nous fait nommer, identifier, reconnaître ne peut pas s'arrêter même si vous devenez un Yogi. Les pulsions de soif, de faim, de sommeil n'ont pas de fin, le mouvement de la pensée non plus, et votre interaction avec le monde matériel et le plaisir qu'elle vous procure ne va pas s'arrêter. Si le *Yoga* ou le *samadhi* demandent l'arrêt de l'interaction entre la pensée et le monde, et le renoncement au plaisir, alors, mon Dieu, la vie ne vaut pas la peine d'être vécue. Si le *Yoga* veut dire renoncer au plaisir de regarder une fleur, d'aimer une personne, d'avoir de la bonne nourriture et de beaux vêtements, alors la vie ne vaudrait rien. Ce n'est pas le plaisir qui doit être rejeté mais l'autorité du plaisir et sa suprématie. (...)

Les *rishi s* étaient des amoureux de la vie et du vivant, aussi ils nous disent de reconnaître ce qui est mesurable mais de ne pas le confondre avec la réalité. (...) La réalité est libre de toute mesure comme la vie est libre du temps. Vous l'avez créé et vous l'avez mesuré. Le son est libre de tout langage, qui n'est que symbole, aussi beau soit-il. (...)

Reconnaissons le caractère limité et conditionné du monde manifesté, reconnaissons les divisions psychologiques qui sont nécessaires, comme votre maison et la mienne, vos vêtements et les miens. Les différences, les distinctions, les divisions ont leur propre beauté. (...)

Si vous voulez élever des enfants et créer une famille, vous devez éduquer votre cerveau, entraîner votre corps, gagner votre subsistance, posséder une maison. L'*Upanishad* et la science du *Yoga* disent qu'il existe une façon de vivre qui vous permette de traverser tout cela sans vous retrouver coincé dans le déséquilibre de l'attachement qui vous rendrait exclusif et créerait des préférences et des préjugés qui vous rendraient dépendant. La vie est absence de dépendance, la liberté est absence d'esclavage, l'amour est absence d'attachement, la joie est non dépendance au plaisir, la paix est non

dépendance aux tensions, le sentiment du tout est absence de contradictions, de divisions. C'est si simple.

On se demande pourquoi l'humanité a transformé la vie en une si grande épreuve. Dans la société névrosée que nous avons créée, la psyché est encombrée de divisions, de distinctions, de complexe d'infériorité et de supériorité, de dépendance à la propriété, à la possession, aux plaisirs, etc... Au beau milieu de tout cela, vous et moi, étudiants de *Yoga* et des *Upanishads*, avons trouvé une alternative dans notre façon de vivre, de telle sorte que nous devenions des éléments d'amour, de joie et de paix où que nous allions. La dimension du *Yoga* a transformé notre conscience, la dynamique du *Yoga* comme mouvement de relation rempli d'harmonie, de paix et de joie, s'est manifestée. La dimension du *Yoga* se manifeste dans le développement de l'attention spontanée où que vous soyez, au sein de votre famille comme dans votre situation professionnelle.

Aum purnamadah purnamidam

Purnat purnam udachyate.

Purnasya purnam adaya

Purnam ev'avshishyate.

« Laissez la paix se manifester » nous dit le *rishi*. Le monde manifesté est aussi sacré que le non-manifesté parce qu'il exhale son parfum et contient son énergie. Le monde du savoir, de la pensée et de l'expérience a de l'intérêt parce qu'il montre ce qu'il y a au-delà de lui, et l'on ne peut l'ignorer. Si vous pouvez utiliser la pensée, de même que les connaissances et les mesures comme des pointeurs, alors elles ont leur utilité dans la vie. La connaissance et la pensée sont sacrées à mon sens, et ne sont ni à rejeter, ni à condamner. De même, le mouvement des expériences est aussi sacré si, au moment où vous les faites, vous êtes conscient des limitations du manifesté et de l'existence du non-manifesté. Chaque expérience, qu'elle soit sensuelle ou sexuelle, est une interaction entre les énergies et peut être un moment véritablement sacré et rempli de sainteté.

La vie est sacrée, la vie est bénie et notre travail est d'apprendre à vivre en utilisant tout ce qui est créé pour nous, toutes les ressources, tous les outils, tous les équipements. La matière, l'énergie, tout est là pour reconnaître le caractère sacré de la vie. La vie est un mouvement spontané dépourvu de motivation. Si vous me demandez, à la fin de l'*Ishavasya Upanishad*: « Pourquoi la création est-elle venue au monde ? » Je vous répondrais que la question reflète l'habitude qu'a l'esprit d'agir toujours sous l'emprise d'une motivation. Nous sommes habitués à avoir un motif qui ensuite se transforme en action. Mais l'émergence du manifesté à partir du non-manifesté n'a pas de motivation, le processus de la respiration dans votre corps n'a pas de motivation, il existe spontanément, sans motif, aussi la question du pourquoi me semble inadéquate. (...) Le réel a revêtu les habits du temps et de l'espace et apparaît comme irréel, le tout émane sous la forme d'infimes expressions. Non, il n'y a pas de pourquoi dans la spontanéité. Nous demandons-nous pourquoi l'amour existe ? L'amour est la vie, et la nature de la vie ne s'accomplit pas sans amour.

La vie est un mouvement libre de toute motivation. Il n'y a pas de motivation, pas de relation de cause à effet, pas de logique, c'est un mouvement holistique du Tout et nous devons découvrir son existence à l'intérieur de notre corps, de notre esprit, etc... Alors, notre vie serait l'expression du Tout en nous, comme le mouvement de la vie à l'extérieur est l'expression du Tout. C'est cela la religion, la religiosité, non pas évoluer de façon fragmentaire, partielle, compartimentée mais avec la totalité de votre être.

Le mouvement du Tout est attention et silence, la fragmentation conduit aux bruits, aux tensions, aux conflits.

La vie est bénie, la vie est sacrée et l'acte de vivre est une offrande, une prière pour le caractère sacré de la vie.

La relation entre deux personnes devrait être une interaction au niveau physique et psychologique, elle est donc basée sur la division qu'elle respecte et conduit à la communion de la non-dualité. La non-dualité entre les personnes se trouve dans l'interaction de la dualité. Lorsque la communion naît de l'amour et de l'amitié, alors la non-dualité se manifeste entre deux personnes et (...) la division devient un moyen d'exprimer et de manifester l'unité. Vous ne pouvez éviter la division, les différences, les distinctions, le caractère limité et conditionné des choses. Vous devez conditionner vos enfants lorsque vous les éduquez, et vous devez les entraîner jusqu'à ce qu'ils soient en âge de comprendre. L'entraînement, l'éducation sont des processus qui affinent et purifient.

La totalité de l'*Ishavasya Upanishad* est un chant qui désire nous dire que la vie est un tout, que toutes les divisions et les distinctions existent dans ce tout, qu'elles en sont des expressions et qu'en interagissant avec elles nous respectons la manifestation car elles nous aident à prendre conscience du non-manifesté.