

# **ROLE DE L'ABHYASI**

**DANS LE**

## **SAHAJ-MARG**

**Par**

**SHRI RAM CHANDRA**

**Président de la**

**SHRI RAM CHANDRA MISSION SHAHJAHANPUR**

## NOTE DE L'ÉDITEUR

Le but de chaque abhyasi (celui qui pratique une méthode de spiritualité) est de réaliser l'Ultime. Le Sahaj Marg, ainsi que nous le savons tous, est une « Nouvelle et Originale méthode Divine de Raja-Yoga », un processus simple et pratique pour réaliser Dieu. Nous sommes, en vérité, très heureux qu'une telle méthode de la plus grande efficacité soit à notre disposition aujourd'hui.

Cependant, on s'est aperçu que, tandis qu'il avance sur ce chemin simple, exempt de rituel et naturel, l'abhyasi devrait garder invariablement présent à l'esprit son rôle exact et important dans la grande poursuite où il s'est engagé. Dans ce but précis, les deux aspects de son rôle : le théorique et le pratique, tels qu'ils sont décrits dans l'ouvrage du Grand Maître lui-même (Sa Sainteté Shri Ram Chandra Ji Maharaj, Fondateur Président de la Shri Ram Chandra Mission - Shahjahanpur (U.P.) -) ont été convenablement exposés dans ce petit traité.

Nous espérons qu'il sera d'une grande efficacité pour aider les abhyasis qui désirent intensément la Réalité.

Basant Panchami 9-2-1981

Lakshmi SHANKAR

Surintendant

Département des Publications

Shri Ram Chandra Mission

Shahjahanpur (U.P.) Inde

## PLAN

### A — THÉORIE

1. Développement du non-attachement
2. Observance des préliminaires à la Méditation

### B — PRATIQUE

3. Méditation
4. Cleaning
5. Prière

### C — COMPLÉMENT ESSENTIEL POUR DES PROGRÈS RAPIDE

6. Souvenir constant
7. Dévotion
8. Abandon

## A. — THÉORIE

### **Développement du non-attachement**

*NOUS NE POUVONS EN AUCUN CAS  
ÉCHAPPER A MAYA, A MOINS DE CULTIVER  
LE NON-ATTACHEMENT*

Il est vrai que nous ne pouvons nous libérer de Maya si nous ne cultivons pas le non-attachement. Mais cela ne signifie pas briser nos rapports avec foyer, famille et tous nos intérêts en ce monde pour adopter la vie d'un mendiant religieux. Je ne suis pas d'accord avec ceux qui sont d'avis que le seul moyen de cultiver le non-attachement c'est de quitter famille et foyer pour se retirer dans un coin solitaire en rejetant tous les liens au monde. Le renoncement effectué de cette façon par la force, est rarement efficace car il est bien possible malgré ce détachement du monde apparemment voulu, que l'on puisse encore intérieurement y demeurer attaché. Certes, en tant que chef de famille il nous faut nous occuper de beaucoup de choses; il nous faut prendre soin de notre famille, donner une éducation à nos enfants, pourvoir à leurs besoins, les protéger de la chaleur et du froid, etc... Pour assurer ces besoins, nous gagnons et possédons de l'argent et des biens. Le véritable mal n'est que l'attachement exagéré aux choses avec lesquelles nous sommes en contact, c'est la principale cause de nos souffrances. Mais si nous pouvons faire toutes les choses de la vie en pensant que c'est notre devoir, sans aucun sentiment de répulsion ou d'attraction, nous sommes d'une certaine façon libérés dès liens du monde et avons renoncé au monde dans son sens véritable, même si nous possédons et utilisons beaucoup de choses. Tout ce que nous possédons semblera alors nous être confié par le Maître Suprême, en vue d'accomplir les devoirs qui nous échoient. Le renoncement signifie en réalité le non-attachement aux objets du monde et pas la non-possession des choses. Ainsi la vie du chef de famille pour qui la possession des choses et les liens avec le monde sont indispensables, n'est pas un obstacle sur la voie du renoncement et donc de la réalisation, pourvu que l'on ne

soit pas indûment attaché aux objets avec lesquels on est en contact. Il y a de nombreux exemples de saints qui ont atteint le plus haut degré de perfection et ont mené tout le temps une vie de chef de famille. Le renoncement est en fait un état intérieur du mental qui ne perd pas de vue le caractère transitoire et changeant des choses et crée un sentiment de non-attachement pour de tels objets. Les yeux se trouvent alors fixés à tout moment sur la Réalité qui est immuable et éternelle et cela vous libère du sentiment de l'attraction et de la répulsion. C'est Vairagya (renoncement) au vrai sens du terme.

Lorsque nous acquérons cet état d'esprit nous sommes libérés des désirs. Nous nous sentons satisfaits de ce dont nous disposons. La fin des désirs signifie l'arrêt de la formation des Samskaras. Il ne reste plus maintenant qu'à subir les effets (Bhog) des samskaras (impressions) précédemment formées qu'il nous faut épuiser au cours de notre vie. La Nature nous aide aussi dans ce processus en créant un champ d'action pour Bhog de façon à supprimer du corps causal les impressions de nos pensées, et de nos actions. Lorsque ces enveloppes fondent, nous commençons à prendre des formes d'existence plus subtiles.

L'homme qui naît en ce monde est sûr de goûter à la souffrance. On ne peut y échapper. Quand je vois le monde, je le trouve très pénible. Certains gémissent de douleur, quelques-uns souffrent de la perte de ceux qu'ils aiment, un grand nombre sont anxieux de réussir à chaque pas. Nous essayons de nous débarrasser de tout cela en faisant pénitence et les Rishis (les sages) s'y sont adonnés complètement. Tout ce qui naît de l'attachement est souffrance. Le plaisir et la peine contribuent tous deux à cette souffrance. Il n'y a pas de remède pour en venir à bout, à moins de se consacrer à des pensées saintes de la plus pure nature.

Nous n'avons pas besoin de renoncer au monde et de faire pénitence dans les bois. Que le monde matériel et le monde spirituel aillent côte à côte, brillant de façon égale. On n'y perdra en aucune façon, si pendant que l'on accomplit ses devoirs de chef de famille, on se dirige en même temps vers la Réalisation de Dieu. Il nous faut voler avec les deux ailes si nous voulons réussir. Les gens ont en général l'idée vague qu'il faut rechercher Dieu dans les forêts. Mon idée est qu'il faut Le rechercher dans son cœur. On accomplit ses devoirs de chef de famille et en même temps on est occupé à une dévotion envers Dieu. Vous pouvez objecter que ces deux choses sont incompatibles et contradictoires, mais ce n'est pas vrai.

Avec le temps la sagesse Divine commence son travail "et l'on accomplit son devoir en dépassant le mental.

Ainsi Vairagya ne peut s'atteindre que si l'on est complètement orienté, vers le Divin. Quand cela se produit, on se désintéresse naturellement de son propre soi et de tout ce qui y a trait. Ainsi l'on perd non seulement la conscience du corps mais aussi par la suite la conscience de l'âme. Il ne reste alors plus rien que « l'Être sous une forme morte — ou un mort vivant ».

## **Pratique des préliminaires à la méditation**

### ***UNE POSITION AISÉE ET NATURELLE***

### ***TRACE NOTRE CHEMIN VERS L'ULTIME***

Quand l'idée de retourner vers l'état originel se fit jour en l'homme, il lui devint essentiel d'amener l'activité qui avait surgi en lui à un état aussi latent que possible. Il commença à en chercher les moyens. Enfin, il comprit que, de même que le mouvement latent était plus grossier comparativement à l'Absolu avec lequel il était relié, de même il lui fallait avoir recours à quelque chose de plus grossier pour lui permettre d'atteindre l'idéal désiré de la Réalité (*Ainsi il pensa qu'il lui fallait commencer par agir sur sa forme extérieure, individuel.*) Cela l'amena à la conclusion qu'il lui fallait créer en lui une sorte de contraction ou de retrait similaire à celui existant à l'époque du Pralaya. Or le Soi est omnipénétrant en l'homme tout comme il l'est dans l'univers entier (nous prenons l'univers dans son sens indivis comme un tout). L'état de Pralaya survient lorsque la contraction commence à intervenir. Une contraction similaire en l'homme le conduit à son Pralaya individuel. Ceci veut dire qu'il commence à progresser de son état de grossièreté vers son état véritable. La contraction débute toujours d'en bas et graduellement monte vers le haut par suite de sa tendance à monter. Donc pour

monter il faut que la contraction parte d'en bas. La contraction de la forme ne pouvait se faire qu'en ramenant ses jambes et les parties adjacentes en une certaine posture et en les y maintenant. De quelque façon qu'on le fasse, la forme finalement sera celle d'un Asana. Cette idée de contraction (Pralaya) est essentielle parce qu'elle pose les jalons de notre chemin vers l'Ultime. La posture doit toujours être la même. En procédant ainsi on collabore avec la grande force, la chose même que l'on utilise au début pour atteindre son objectif particulier. Ainsi la forme qui est associée dans son psychisme à la Réalité aide beaucoup le débutant dans l'initiation primaire.

La colonne vertébrale bien droite, le cou et la tête droits dans k prolongement pendant la méditation, voilà ce qui a été trouvé de plus avantageux depuis les temps anciens parce que l'on croit que le flux de la grâce Divine descend directement sur l'Abhyasi en cette posture. Toutefois, suivant notre méthode nous n'insistons pas là-dessus. Je conseille en général aux Abhyasis de s'asseoir dans une position aisée et naturelle ; de plus, même ceux qui prennent une posture droite et rigide se laissent automatiquement aller à une position penchée légèrement en avant lorsque l'état d'absorption dans la béatitude se produit. La position penchée en avant peut donc même être considérée comme plus naturelle si l'on garde en vue la montée vers les plus hauts états de conscience. En fait, une controverse sur ce point, comparativement de minime importance, semble sans intérêt.

Il vaut mieux s'asseoir dans la pénombre du matin pour méditer ou si cela n'est pas possible à une heure fixe convenant à l'Abhyasi. Ne soyez pas troublés par les choses extérieures mais restez occupés à votre travail en considérant que d'une certaine façon elles vous aident en vous faisant sentir le besoin d'une plus grande absorption dans vos pratiques.

# **PRATIQUE**

## **La méditation**

### *QUAND NOUS MÉDITONS*

### *LA FORCE CENTRALE QUE NOUS POSSÉDONS*

### *RESTE ACTIVE*

Avec le système d'entraînement du Sahaj Marg nous partons de Dhyan, la 7<sup>o</sup> étape du Yoga de Patanjali : fixer le mental sur un point unique pour pratiquer la méditation. Les étapes précédentes ne sont pas suivies séparément mais rentrent automatiquement en activité à mesure que se fait la méditation. Ainsi, l'on gagne beaucoup de temps et de travail. Dans certains Sansthas, la routine habituelle suivie comme pratique est souvent gardée confidentielle. Elle n'est seulement révélée qu'à ceux qui entreprennent de s'y conformer formellement. On ne comprend pas très bien au fond quel est leur but. La Nature n'a pas de secret et je pense que celui qui prétend suivre la voie divine ne doit pas en avoir non plus. La pratique suivie à notre Mission est la méditation sur le coeur. La même méthode a été recommandée par Patanjali. Il y a là une grande philosophie à la base. Nous sommes toujours occupés à des choses du monde. Si nous faisons quoi que ce soit, nos pensées semblent avoir des ailes durant les heures de loisir. Nous sommes toujours dans le tumulte et le désordre. Notre mental individuel est devenu si habitué à une telle activité que tout est sens dessus dessous. Nos actions et nos pensées sont pour beaucoup dans nos errements. Lorsque nous restons en contact avec des idées et des pensées de différentes sortes elles laissent des impressions sur nos sensations émotives et nos instincts. Tous les instincts sont pollués et adoptent un comportement erroné. Les traces faites ainsi sur nos Indriyas (*INDRIYAS : les dix sens de la cosmogonie Hindoue, cinq sens de connaissance et cinq d'action d'où la traduction : Instincts adoptée*) les changent en bloc solide comme le roc où il ne reste ni Bhog ni sagesse. L'âme, certes, n'est pas touchée, mais nous créons de tels obstacles et de telles enveloppes qu'elle s'en trouve enfermée comme dans un cocon. Nous ne pouvons même plus jeter un coup d'oeil à notre âme, encore bien

moins la réaliser. Sous l'effet de nos pensées et actions viciées nous altérons notre sens de la discrimination et de la connaissance exacte. Ceux qui ont atteint cet état de solidité n'aiment pas suivre l'entraînement du Raja Yoga. C'est la raison pour laquelle les gens font la sourde oreille à ce que nous disons. Aucune pratique du Hatha Yoga ne peut apporter de véritable réalisation car elle ne peut aller plus loin que l'Ajna chakra et il reste encore bien des étapes à franchir ensuite. Donc le Raja Yoga est la seule chose qui puisse nous conduire au but. Il n'y a pas d'autre moyen pour s'approcher du Centre. Il nous a été donné la même force que la force centrale même si elle est souillée par nos activités erronées. Nous nous servons de cette même force au cours de la méditation. Voilà pour ainsi dire comment nous procédons naturellement avec la force de la nature. Quand nous méditons, la force centrale que nous possédons reste active. Cela disperse les nuages épais qui sont désagrégés par cette force. Cela ne peut s'exprimer par des mots, seul un Abhyasi peut le sentir. Cela ne peut se connaître qu'en le pratiquant. Vous vous trouverez bientôt en train de nager dans une paix et un bonheur éternels. Tout se termine là. Il ne reste plus aucun attachement au monde. Le mental est discipliné, automatiquement réglé. Les instincts commencent à être contrôlés et vous avez la maîtrise sur eux. Se maîtriser signifie maîtriser la Nature. Quand l'ouverture sur votre âme devient transparente vous découvrez que le travail de la Nature est à votre mesure ou plutôt vous commencez à travailler vous même.

Dans notre système, il est conseillé à l'Abhyasi de méditer sur le coeur en songeant à la Lumière Divine qui s'y trouve. Mais on lui recommande de ne pas voir la Lumière sous une forme quelconque telle qu'une ampoule électrique, ou une bougie, etc... Dans ce cas la lumière qui apparaîtrait intérieurement ne serait pas réelle mais seulement une projection de sa propre imagination. Il est conseillé à l'Abhyasi uniquement de supposer qu'il y a une lumière en gardant au fond de lui la pensée du Divin. Ce qui se passe alors est que nous méditons sur ce qu'il y a de plus subtil que l'on puisse atteindre.

La méthode de méditation sur le coeur consiste à imaginer une Lumière Divine à l'intérieur. Lorsque vous commencez à méditer de cette façon, s'il vous plaît pensez seulement que la Lumière Divine intérieure vous attire, ne vous tourmentez pas si des idées venant de l'extérieur vous viennent pendant la méditation. Laissez les venir mais continuez votre travail. Traitez vos pensées et vos idées comme des hôtes que vous n'auriez pas invités. Si cependant elles vous

troublent pensez qu'elles sont celles du Maître, non les vôtres. Ce processus de méditation est très efficace et ne manque pas d'apporter le résultat désiré. Asseyez-vous dans une pose confortable pendant une 1/2 heure dans la matinée de façon très naturelle. Ne faites que méditer. Ne luttez pas contre les idées qui généralement surgissent pendant la méditation. La concentration est le résultat automatique et naturel de la méditation. Ceux qui insistent sur la concentration au lieu de la méditation et obligent leur mental à s'y attacher arrivent en général à un échec.

Tous les saints ont utilisé le mot « Lumière » et je ne peux l'éviter moi non plus car c'est la meilleure façon d'exprimer la Réalité. Mais cela crée des complications, parce que lorsque nous parlons de lumière l'idée de luminosité prédomine et nous pensons que c'est quelque chose de brillant. La lumière réelle n'implique pas cette idée. Dans notre méthode l'Abhyasi, certes, voit parfois la lumière, mais le scintillement de la lumière ne se produit qu'au début lorsque la matière vient en contact avec l'énergie. Autrement dit, ce n'est qu'un indice signifiant que l'énergie a commencé son travail. La lumière réelle a la couleur de l'aube ou un léger reflet de non-couleur. Bien que le mot lumière ne soit pas une traduction exacte de ce que c'est (parce que la lumière est réellement une chose beaucoup plus lourde que ce n'est véritablement), nous l'avons exprimé de cette façon uniquement pour faciliter la compréhension. Si l'Abhyasi commence à se sentir de plus en plus léger, cela veut dire qu'il progresse, parce que dans ce cas, il entre en l'état en lequel Dieu est. La Lumière signifie la perte de poids de ses propres pensées. Ainsi, la Lumière de la réalité ne se réfère qu'à la substance de la réalité ou de façon mieux appropriée à la substance sans substance.

Toute attention exagérée, artificielle ou mal dirigée, provenant des désirs personnels ou des idées préconçues de l'Abhyasi, cause des dommages très souvent irrévocables. Ainsi, les visions de lumière ou autres, ne doivent pas être créées artificiellement et l'on ne doit pas s'y appesantir. On doit simplement les noter lorsqu'elles ont lieu sans aucun sentiment d'attachement personnel envers aucune d'elles. Le seul objet d'attachement personnel doit être le But Ultime: la Réalisation, qu'il faut garder tout le temps fermement en vue; et ceci constitue la meilleure garantie contre toute diversion non pertinente. Un exemple de cette attention mal dirigée et nuisible, comme déjà souligné, est : insister sur la concentration de la conscience à laquelle s'attendent lors de toute pratique de méditation la plupart des Abhyasis du Raja Yoga. Ceci a fait de grands ravages dans l'histoire de la Sadhana

Yogique, aux Indes et ailleurs. Les méthodes d'austérités ascétiques, les pénitences et les mortifications physiques utilisées habituellement pour maîtriser le mental ne l'empêchent pas de suivre ses tendances mal dirigées. D'autre part, elles ne servent qu'à refermer le mal sur lui-même et il pourra ressurgir quand, par hasard, la maîtrise de soi sera quelque peu relâchée. La véritable solution du problème réside, non pas dans le contrôle artificiel du mental par suppression, contrainte ou mortification, mais dans sa modification graduelle, ce qui le soulage de ses tendances mal dirigées. En ceci, comme pour tout d'ailleurs, l'attitude de l'étudiant sincère, réceptif et ouvert à tout pour travailler et se développer de façon naturelle, assure les plus rapides progrès.

En général, je conseille de méditer sur le coeur là où on le sent battre. La méditation sur d'autres points peut aussi se faire, par exemple fixer l'attention sur le bout de son nez ou entre les sourcils, etc... Mais à mon avis la méditation sur le coeur est ce qu'il y a de plus facile et de plus bénéfique. Il y a une grande philosophie sous jacente dans la méditation sur le coeur. Le coeur est la station de pompage du sang. Il envoie le sang purifié dans toutes les parties du corps jusqu'aux plus petites cellules. Or, nous avons pris le coeur comme centre pour notre méditation: Le sang qui court à travers notre organisme est affecté. La dureté due à nos propres pensées et actions commence à diminuer. C'est la première chose que nous gagnons dès le premier jour de cette méthode de méditation sur le coeur. Le coeur est le noyau et il crée le mouvement vibratoire partout où il est, dirigé. C'est le champ où le mental doit agir et c'est l'instrument par lequel nous développons notre faculté de discrimination. La force subtile travaille en cet endroit pour la descente de l'énergie divine. Si de façon, ou d'autre, notre pensée s'y adjoint ou que nous l'exercions à s'infiltrer où il faut, la dirigeant vers la Réalité, le problème est résolu. Les gens peuvent se demander pourquoi il est nécessaire de méditer. La réponse est tout à fait simple. Par la méditation, nous nous rassemblons en un point, de sorte que notre mental individuel perd l'habitude qu'il a formée de vagabonder. Par cette pratique nous dirigeons notre mental individuel dans la bonne voie parce que ses habitudes sont ainsi métamorphosées. Quand ceci est fait tout naturellement nos pensées ne s'évadent plus. Le coeur est essentiellement le point depuis lequel le lien reliant l'animé à l'inanimé se ressent le mieux. C'est la raison pour laquelle la méditation sur le coeur est très utile. De plus, le coeur est le champ d'action du mental. Le mental reste toujours tel qu'il est. C'est le coeur qui

en tant que champ d'action du mental est à corriger. D'où le point le plus approprié pour la méditation ne peut être que celui d'où part le courant vers le haut ou vers le bas. Cela ne peut être que le coeur et rien d'autre. Trikuti (le centre entre les sourcils) peut être utilisé aussi mais ce n'est pas aussi facile pour le commun des mortels car cela demande plus de travail à l'Abhyasi. Cela peut aussi donner naissance à beaucoup de complications par la suite si la méditation n'est pas convenablement pratiquée par l'Abhyasi. La méditation sur le nombril n'a d'autre valeur spirituelle que de provoquer une sensation de chatouillement qui finalement amène le mental et les passions à leur maximum de force.

A un certain stade de développement de la dévotion chez l'Abhyasi, nous insistons généralement sur la méditation sur une forme apparemment humaine. Les critiques peuvent sans doute considérer que c'est un suicide de, l'avancement spirituel. Ce n'est pas le cas, pourvu que l'être sur lequel l'on médite soit d'une envergure spéciale, qu'il soit descendu de l'Absolu Immatériel pour donner un entraînement spirituel, ou ait atteint personnellement, le niveau d'évolution spirituelle requis, par un effort suprême.

## **Le cleaning**

***LE PROCESSUS DE NETTOYAGE UTILISE LA FORCE ORIGINELLE DE  
LA PENSÉE SOUS FORME DE VOLONTÉ HUMAINE,  
POUR L'AFFINAGE DE L'AME INDIVIDUELLE AFIN DE LA RENDRE  
CAPABLE D'ESCALADER LES MARCHES GLISSANTES  
DU CHEMIN VERS LA RÉALISATION, JUSQU'À L'ESSENCE  
LA PLUS SUBTILE DE L'IDENTITÉ***

Dans la soirée asseyez-vous à nouveau dans la même posture au moins pendant une demi-heure et pensez que les complexités, l'enchevêtrement de vos pensées antérieures, la grossièreté ou la solidité de votre état fondent ou s'évaporent en fumée dans votre dos. Cela vous aidera à purger votre mental et vous rendra

réceptif à l'influence efficace de notre grand Maître. Dès que je trouverai que vous êtes libérés de ce qui n'est pas vous-mêmes, je vous changerai cette technique ou vous demanderai de l'arrêter suivant le cas. De cette façon, nous nous envolons très haut par l'éveil et le nettoyage des chakras et de leurs points adjacents, nous occupant de la kundalini en dernier, de toute manière l'Abhyasi n'a rien à faire par lui-même, c'est exclusivement le travail du Maître. Mais il faut se rappeler qu'en pratiquant ces méthodes, il ne faut pas trop forcer son mental mais seulement prendre un rythme normal. Ce processus de nettoyage (cleaning) doit se répéter pendant environ cinq minutes avant de méditer le matin. D'autres modes de cleaning peuvent aussi être conseillés suivant les besoins particuliers des Abhyasis ; on ne peut les mentionner ici en détail. Il suffit de dire que le processus de nettoyage utilise la force originelle de la PENSÉE sous forme de volonté humaine, pour l'affinage de l'âme individuelle afin de la rendre capable d'escalader les marches glissantes du chemin vers la Réalisation, jusqu'à l'Essence, la plus subtile de L'IDENTITÉ (*Pour ce qui est de l'Identité je peux dire qu'on ne peut mieux la comparer qu'à une notion subtile qui par la suite se développera en pensée. Il est très difficile d'exprimer son sens exact. On peut toutefois la concevoir comme ce qui nous permet d'avoir la conscience de l'origine, ou sous forme un peu plus grossière la conscience originelle, ou en d'autres mots, la réalité recouverte de quelque chose de plus grossier.*

*L'identité demeure jusqu'au moment du Mahapralaya, où elle perd son individualité ou identité et s'immerge dans, l'Identité commune qui plus tard sert de cause à la prochaine création. Ainsi c'est l'individualité qui cesse et non l'Identité. C'est la conséquence de l'action dormante de la Racine ou du Centre là où la différence entre « être » et non-être n'est que nominale).*

## **La Prière**

***LA PRIÈRE DEMEURE LE MOYEN***

***LE PLUS IMPORTANT ET LE PLUS INFALLIBLE***

## ***POUR RÉUSSIR***

Une chose de plus dans la pratique est de faire chaque jour, au moment de se coucher, la brève prière (*O Maître, tu es le but réel de la vie humaine, nous sommes encore esclaves de nos désirs, qui mettent des obstacles à notre progrès. Tu es le seul Dieu et la force qui peut m'ammener jusqu'a ce But*) avec la plus grande humilité et d'un coeur débordant d'amour divin. Répétez la prière dans votre mental une ou deux fois et commencez à méditer dessus pendant quelques instants. La prière doit être faite comme par un être malheureux qui dépose son fardeau d'un coeur profondément affligé devant le Maître Suprême en implorant sa miséricorde et sa grâce, les larmes aux Yeux. Alors seulement il deviendra un aspirant méritoire. Il y a plusieurs façons d'aimer Dieu et bien des « Bhavas » sont utilisés: le sentiment paternel (Pitri Bhava), le sentiment amical (Sakhya Bhava), etc... A mon avis il ne peut y avoir de meilleur rapport que celui existant entre l'Amant et le bien aimé. Si l'Abhyasi se, considère comme l'Amant, prend Dieu pour son Bien-Aimé et conserve le même sentiment, le résultat' sera que Dieu lui-même deviendra l'Amant et l'Abhyasi le Bien-Aimé au bout du compte. Mais si l'on croit avoir atteint le but à ce stade ce sera une grosse erreur. Ce qui reste à faire ne peut être déterminé car il s'agit uniquement de pratique.

La prière demeure le moyen le plus important et le plus infailible pour réussir. Grâce à elle, nous établissons notre lien avec le Divin. La raison pour laquelle la prière doit être offerte avec un coeur plein d'amour et de dévotion est que l'on doit créer en soi un état de vacuité pour que le flux de la grâce Divine puisse être attiré. Lorsque le monde émergea en sa forme actuelle, le point central était déjà profondément enraciné en tous les êtres. Ce point central enraciné en nous, est une partie du Suprême et attire notre attention vers la source. Dans la prière nous essayons d'atteindre ce même point central, Ceci n'est possible que lorsque nous créons intérieurement un état similaire.

Ceci demande de la pratique. On peut l'atteindre en s'abandonnant à la Volonté Divine qui est absolument simple et paisible. Apparemment cela semble très difficile, en fait ce n'est pas difficile mais cet état est réservé à ceux qui y aspirent ardemment. Lorsqu'un être crée 'en lui' un désir intense de l'Absolu, il est en vérité en état de prière et c'est ce, que chacun doit s'efforcer d'atteindre. Chaque

fois qu'un être entre en cet état, même pour un instant, sa prière est exaucée. Mais il faut un entraînement continu pour y arriver. On devrait exhorter les gens à prier de cette façon. Si l'on y réussit et qu'on s'y établisse, que reste-t-il à faire d'autre que se souvenir, se souvenir de façon telle que l'on ne prenne même pas conscience du souvenir ? (*Ce souvenir continu, sans conscience du souvenir, de la relation avec, le Divin, est le véritable amour, il est comparable à celui que nous éprouvons pour un de nos membres, nous ne pensons jamais à notre pied ou notre main, mais nous en tenons compte dans tous nos actes et toutes nos pensées, cela fait partie de nous*).

## **COMPLÉMENT ESSENTIEL POUR DES PROGRÈS RAPIDES**

### **Le souvenir constant**

***NOUS DEVONS CONTINUER DE PENSER A DIEU***

***AU COURS DE TOUTES NOS ACTIVITÉS***

***PHYSIQUES OU MENTALES***

Le souvenir constant de Dieu est naturellement un trait caractéristique dans la spiritualité. La méthode pour cultiver le souvenir constant consiste à penser avec une conviction ferme, pendant vos heures de loisir, au bureau, chez vous, dans la rue ou au marché, que Dieu pénètre tout, est partout et que vous pensez à Lui. Essayez de garder cette pensée autant que vous pouvez.

Le mental des gens est absorbé à tout moment par les problèmes de leur vie matérielle et leur attention est rarement dirigée vers Dieu, sauf quand ils sont très malheureux ou en profonde détresse. C'est parce qu'ils attachent une importance

primordiale à leurs intérêts dans le monde, les seuls qu'ils aient constamment en vue. Ainsi restent-ils empêtrés dans Maya sans jamais penser à s'en sortir si peu que ce soit.

Le souvenir fréquent de Dieu bien qu'il soit une grande aide n'est pas tout ce dont nous avons besoin pour obtenir le succès final de la Réalisation. Nous commençons généralement une chose importante en prononçant le nom Divin et il est d'usage dans presque toutes les religions de le faire. Mais ce n'est qu'une formalité qui n'a plus aucune signification. Nous ne consacrons jamais la chose à Dieu au vrai sens du terme et au fond de notre coeur nous sommes en fait très éloignés de l'idée de Dieu. Se souvenir ainsi de Dieu ne sert à rien. La signification réelle de cette habitude est qu'il nous faut rester en contact avec l'idée de Dieu dans toutes les phases de nos activités mentales et physiques. Il faut nous sentir liés à chaque instant à la Puissance Suprême par une chaîne de pensées continuelle durant toutes nos activités. Ceci peut se faire facilement si nous considérons notre travail et tous nos actes comme faisant partie d'un Devoir Divin qui nous est confié par le Grand Maître qu'il nous faut servir du mieux que nous pouvons. Certaines gens pensent que ce souvenir constant ou même fréquent de Dieu est impraticable quand un être est entouré dans la vie des nombreux soucis causés par l'attachement au monde et les responsabilités. Mais la pratique et l'expérience leur prouveront que c'est un processus très facile qui peut être suivi par tous et chacun malgré tous les soucis et les engagements, si seulement ils apprennent à diriger leur attention vers Dieu au sens véritable.

L'idée du Guru comme force Suprême Divine est très utile dans la poursuite spirituelle si le Guru Lui-même se trouve immergé dans l'état Ultime de la Réalisation. Vous dépendez de son aide, vous pensez à Lui comme à un être surhumain. Si vous poursuivez la routine de votre vie en dédiant tout à votre Maître, imaginez tout le bien que cela vous apportera en fin de compte. En faisant une chose, pensez que vous ne le faites pas pour vous-même, mais pour votre Maître ; songez plutôt que le Maître lui-même le fait pour lui. En prenant votre petit déjeuner, songez que votre Maître déjeune. En allant au travail, songez que c'est votre Maître qui le fait. En revenant du travail, supposez qu'en cours de route vous voyez une danse attrayante. Vos yeux sont attirés par la charmante apparition des danseurs. Alors songez aussi que ce n'est pas vous mais votre Maître qui voit la danse. Vous perdrez tout de suite votre curiosité car la puissance du Maître com-

mencera à affluer pour vous débarrasser de la tentation. Quand vous revenez du travail, vos enfants se réjouissent de vous voir après tant d'heures, vous aussi, vous êtes heureux de leur joie et ce n'est que très naturel. Votre attention pendant un moment est tournée vers eux et vous vous sentez quelque peu éloigné de la pensée du sacré. Ce qu'il vous faut faire alors est de songer que le Maître en vous se réjouit et vous serez à nouveau en contact avec la, pensée sacrée. Si vous bavardez avec un ami, pensez que c'est votre Maître et non pas vous qui lui parlez. Quand vous marchez pensez que c'est votre Maître qui marche. Même pendant votre méditation, si vous gardez l'idée que ce n'est pas vous mais votre Maître qui médite sur sa propre forme, cela amènera d'excellents résultats. Vous pouvez adapter de la même manière toutes vos habitudes de travail. Si vous cultivez ce sentiment et maintenez le point de vue que votre Maître fait tout à votre place, non seulement vous serez en constant souvenir mais vos actions ne laisseront aucune impression quelconque, et vous cesserez de créer en vous de nouveaux Samskaras (Impressions).

## **La devotion**

***LE SOUVENIR CONSTANT ACQUIERT SON EFFICACITÉ***

***QUAND L'ABHYASI DEVIENT ATTACHÉ***

***A L'OBJECTIF DE SA MÉDITATION :***

***LE SOUVENIR CONSTANT***

Le souvenir constant, en somme, est le développement naturel de la pratique de la méditation et devient efficace lorsque l'Abhyasi devient attaché à l'objectif de sa méditation le souvenir constant. Alors la pratique spirituelle n'est plus une discipline aride mais une occupation savoureuse qui vous absorbe tout entier. Seul le feu de l'amour et de la dévotion brûle les déchets frivoles et sépare l'or des scories. Ce feu d'amour peut, cependant, prendre trois formes. La première est la

combustion lente produisant une épaisse fumée. La seconde produit parfois des étincelles, et la dernière donne une flamme brillante capable de tout réduire en cendres en un instant. Les deux premiers états sont fonction de l'exposition de la matière combustible à l'air. Lorsque la solidité qui empêche la combustion est chassée par l'effet de la chaleur interne, la flambée finale débute avec force. Mais il y a aussi le feu électrique qui ne passe pas par les deux premières étapes et n'apparaît qu'à l'état final, sans fumée ni vapeur. Si vous pouvez allumer en vous un tel feu, vous progresserez à pas de géant.

La dévotion et l'amour, naturellement, sont à la fois faciles et difficiles à acquérir d'un coup. La véritable dévotion n'a en elle aucune trace d'affectation et va de pair avec l'illumination. Aux étapes initiales, le dévot peut être conscient de ses sentiments envers l'objet de son amour mais dans les étapes ultérieures la passion et la fureur s'estompent jusqu'à ce que cette dévotion devienne presque inconsciente à l'étape Ultime. On peut dire du niveau de dévotion le plus subtil qu'il s'agit d'un abandon de soi total d'où la conscience de l'abandon est complètement absente par la grâce du Maître Suprême.

Là réside le problème de la pratique naturelle de la dévotion, de l'abandon, etc... On dit que pour cela il est plus facile d'aimer une autre personne de son espèce. C'est pour cela que l'on se sert du Guru en le considérant comme une personnification du Suprême. Dans mon cas, mon Maître fut le seul objet de mon amour. Je n'étais pas amoureux de la Liberté, de la paix, de la perfection ou d'autre chose, mais de Lui seul, de Lui uniquement. Mon Maître en était certes digne car il était l'homme le plus adéquat sur qui méditer, et à qui se consacrer. Il était totalement libéré des sentiments d'égoïsme, de désirs, d'attachement 'au monde, et voué entièrement à son «propre soi,». Cette phrase fait référence à un état spirituel de haut niveau rarement accordé à l'homme. C'était la raison pour laquelle je l'aimais du mieux que je pouvais, j'essayais, coeur et âme, de m'immerger en lui totalement et ceci a constitué toute la recherche de ma vie. C'est parce que j'avais trouvé un Maître sans égal. Quant aux résultats obtenus, je n'ai pas de mots pour les exprimer. Pour résumer il est l'Océan infini de Grâce en lequel nous devons tous nous immerger. Puisse ceci être accessible à tous les chercheurs sincères.

# **L'abandon**

## ***L'ABANDON DE SOI***

### ***A UNE GRANDE IMPORTANCE***

#### ***DANS LA RECHERCHE D'UN ABHYASI***

Le moyen le plus facile et le plus sûr d'atteindre le but est de s'abandonner au Grand Maître et de devenir soi-même un Mort Vivant. Ce sentiment d'abandon, s'il est acquis par des moyens violents ou mécaniques, est rarement authentique. Il doit se développer automatiquement en vous sans le moindre effort et sans aucune pression mentale. Mais si la connaissance de soi demeure il ne s'agit pas encore de véritable abandon. Que reste-t-il à faire lorsque vous vous êtes abandonné au vrai sens du terme ? Rien. Je crois qu'en cet état un Abhyasi demeure tout le temps en contact étroit avec la Réalité et le courant de luminosité divine continue à couler en lui sans aucun arrêt. De cette façon, vous pouvez résoudre le problème de votre vie de la façon la plus facile et la plus efficace dans le minimum de temps. Ainsi donc, si l'on fait cadeau de son coeur : si l'on en fait don au Maître Divin, il ne reste quasiment plus rien à faire. Ceci vous amène tout naturellement à l'état d'absorption en la Réalité Absolue. Adopter cette technique simple et facile fait que le tout début en est en même temps la fin. Que peut-on offrir de mieux qu'un tout petit coeur pour atteindre le plus cher objectif de la vie ?

Une chose encore. Pour effectuer cet abandon du, coeur de la façon la plus facile il suffit d'un acte de volonté. En outre, plus la volonté sera légère et subtile plus elle sera efficace. Adopter cette méthode donne la certitude de créer une attitude de renoncement dès le premier jour. Il suffit d'un peu de courage au départ.

L'abandon de soi n'est rien d'autre qu'un état de complète résignation à la volonté du Maître, avec un complet désintéret de soi. Demeurer en permanence en cet état mène au commencement de l'état de négation (*de soi*) Lorsque nous nous abandonnons au Grand Maître, nous commençons à attirer un flux continu de la plus haute Force Divine provenant de lui. En cet état un homme ne pense et ne fait

que ce que la volonté de son Maître lui ordonne. Il sent que rien dans le monde ne lui appartient mais que tout n'est qu'un prêt sacré de la part du Maître et il fait tout en pensant que c'est sur l'ordre de son Maître. Sa volonté sera complètement subordonnée à la volonté du Maître. L'abandon n'est pas une chose ordinaire qui se fait facilement. Cela débute par une négation complète de tous les instincts et des facultés, négation à laquelle nous parviendrons par la pratique des règles élémentaires de la dévotion. Nous nous soumettons au Maître et pensons à lui comme à un être surhumain. Nous l'aimons avec dévotion, foi et respect, essayant par tous les moyens d'attirer son attention et sa grâce.

Les sages ont classé les disciples en deux principales catégories: Manmat et Gurumat. Les premiers sont ceux qui s'approchent du Guru en vue d'un but déterminé tel que le soulagement de leur souffrance, le désir de faire fortune, etc... Ils ne se soumettent à lui que tant qu'ils espèrent en obtenir la satisfaction de leurs désirs. Si leur espoir est déçu ils s'en vont. Pour de tels disciples la question d'obéissance ou de soumission ne, se pose même pas, que dire alors de l'abandon. Les guru-mats sont ceux, qui suivent les prescriptions du Guru en tous points et essayent de se soumettre à sa volonté de toutes les manières possibles. La soumission commence par l'obéissance. Lorsque nous sommes profondément impressionnés par les grands pouvoirs d'un Maître de haute réalisation spirituelle, nous sommes intérieurement enclins à obéir à ses ordres.

Un bel exemple d'abandon nous est présenté (*dans le Mahabharata*) par Bharata le fils de Dasaratha lorsqu'il partit dans la forêt avec les habitants d'Ayodhya pour convaincre son frère Rama de revenir. En réponse à l'insistance des gens Rama répondit gravement qu'il serait disposé à revenir dans sa, capitale à condition que Bharata lui demande de le faire. Tous les yeux se tournèrent vers Bharata qui était lui même venu pour le convaincre de revenir, mais il répondit calmement « ce n'est pas à moi de commander mais seulement d'obéir ». Ainsi donc, l'abandon de soi a une grande importance pour un Abhyasi dans sa recherche.