

ENSEIGNEMENT CHANDRANANDA MATAJI

ANANDASHRAM

(Satsang du 24 février 2014, Anandashram, Kanhangad, Kérala)



Question : Quel est le but de votre vie dans l'Ashram ?

Réponse : L'ashram a été fondé en 1931 par Swami Ramdas qu'on appelle « papa », et ensuite la Mère spirituelle, Krishnabai Mataji, est venue le rejoindre. Dans son discours inaugural, Papa Ramdas a donné comme but à l'ashram l'Amour universel et le Service universel. L'idéal de l'ashram c'est l'Amour universel et le Service basé sur la vision du divin en chaque être humain.

Pour atteindre ce but, Papa a prescrit une triple « *sadhana* », une voie spirituelle qui rassemble trois chemins : tout d'abord le rappel du Nom, en sanskrit Nama ; ensuite la méditation, Dhyana ; et enfin le service, Seva.

Nama Japa consiste à chanter le Nom de Dieu avec foi et dévotion en permanence, à vivre constamment dans le souvenir de Dieu. Tous les Noms de Dieu sont puissants, ce qui compte c'est de chanter ce Nom, celui que vous choisissez, tout le temps.

Dhyana consiste à méditer sur les attributs de Dieu.

Seva signifie exprimer l'amour dans ses actions, accomplir son travail, quels que soient nos tâches et nos devoirs, comme un service à Dieu.

Q : Que signifie « méditer sur les attributs de Dieu » ?

R : Cela signifie que Dieu imprègne tout. Il a beaucoup d'attributs impersonnels, par exemple l'Amour ou encore l'Infini.

Pour méditer sur les attributs de Dieu, Papa Ramdas a donné 4 méthodes :
1^{ère} méthode de méditation : se concentrer sur les sons du Nom divin. Cela consiste à écouter le son qui résonne à l'intérieur de nous pendant que l'on chante le Nom du Seigneur. En faisant cela le mental devient concentré.

2^{ème} méthode de méditation : se concentrer sur la forme de notre gourou ou déité personnelle à l'intérieur du corps. La forme c'est celle de notre Dieu personnel, celui qu'on aime, par exemple Jésus. Il faut le visualiser à l'intérieur du cœur et répéter son Nom, écouter le son...

3^{ème} méthode de méditation : quand on médite notre mental se disperse, il saute d'une pensée à une autre. Afin de rassembler le mental sur une seule pensée, il faut alors considérer que partout où le mental se pose, c'est aussi une forme de Dieu ou de notre gourou qui se manifeste... Supposez que vous méditez et vous vous mettez à penser à quelque chose oubliée dans votre chambre... alors il faut penser que cet objet c'est aussi une forme de Dieu...

4^{ème} méthode de méditation : il s'agit d'éveiller le Témoin. Pour cela il faut s'asseoir en silence, observer ses pensées et ne rien faire d'autre sans vouloir rien changer, c'est-à-dire être juste « témoin ». En faisant cela, Papa a dit que les pensées vont progressivement se réduire jusqu'à ce que le mental cesse de produire des pensées.

Pour chanter le Nom de Dieu (le 1^{er} pilier, Nama), Papa a prescrit également 4 méthodes :

1/le chant oral/vocal qui consiste à produire un son.

2/le chant silencieux intérieur: si on pratique suffisamment longtemps le chant vocal on arrive au chant silencieux intérieur. Le chant silencieux signifie que les lèvres vont continuer à bouger mais que le chant ne va pas être audible pour les autres. Vous seul êtes capable d'entendre votre propre son.



3/ le chant mental : une pratique longue du chant silencieux conduit au chant mental dans lequel il n'y a plus de mouvement des lèvres ni de la langue ; c'est seulement dans le mental que se fait la répétition du chant. C'est ce qu'on appelle « *manasika japa* ». « Mana » c'est le mental et « *japa* » la répétition du Nom.

4/ Une pratique longue du chant mental nous mène à « *Ajapa japa* » qui veut dire la répétition de la non répétition du Nom. Cela signifie que la répétition du Nom se perpétue toute seule, sans aucun effort, avec la respiration.

Le but de toutes ces méthodes, selon Papa Ramdas, c'est de calmer le mental, le rendre stable, immobile de façon durable. Une fois que le mental est stabilisé, alors le Soi est révélé. C'est tout !

Il y a beaucoup de chemins qui conduisent à la réalisation du Soi et Papa Ramdas a choisi la répétition du Nom divin. Par souci d'harmonie et d'uniformité dans l'ashram, on a choisi de chanter le Nom de Ram bien que tous les autres Noms de Dieu soient puissants.

« *Om Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram* » : c'est ce mantra qui est chanté par Papa et Krishnabai.

Voici sa signification :

Om signifie le Non-Manifesté, la Conscience suprême, le *Purusha*.

Sri signifie ce qui est manifesté, la *Prakriti*. C'est la Manifestation, c'est toutes les formes, tout ce que nous voyons, tout ce qui est créé.

Ram signifie *Purusha et Prakriti*, les 2 ensemble et au-delà des 2. *Ram* c'est aussi la vraie Réalité ; *Jai*, c'est la victoire, la victoire de la vraie Réalité.

Ce qui est non-manifesté c'est par exemple l'amour, la compassion, la gentillesse. Ce n'est pas manifesté dans une forme mais on peut le sentir, c'est réel, bien qu'impersonnel.

Q : Comment peut-on dire que l'amour est impersonnel, puisqu'il faut des personnes pour qu'il y ait de l'amour ?

R: Impersonnel ça veut dire que l'amour n'a pas de nom ni de forme concrète, visible. Est-ce qu'on peut voir l'Amour ? On peut seulement le ressentir. Pareil pour Dieu, Il est sans nom et sans forme mais Il est assis dans le cœur de chacun. Dieu signifie Pouvoir, Force vitale, Energie, le Soi, l'*Atman*...

Dieu demeure à l'intérieur de chaque créature sous la forme de la Force de Vie. Si cette Force quitte le corps, nous sommes morts. C'est grâce à cette puissance universelle que le corps peut fonctionner. C'est un pouvoir cosmique, c'est pour cela que l'on dit que c'est une puissance qui remplit tout.

Comment comprendre cela ?

On peut prendre l'exemple du ventilateur qui est en train de tourner, du frigidaire, du mixeur, tout ça fonctionne comment ? Par le pouvoir de l'électricité... Sans électricité pas de ventilateur, pas de lumière, pas de frigidaire... Chaque objet a une utilisation propre, différente, mais l'Energie qui les fait fonctionner, la « *shakti* », c'est la même électricité qui n'a pas de nom ni de forme...

De la même façon, c'est la même Energie qui fait vivre chaque être vivant, le même Dieu qui est assis dans le cœur de chacun. Actuellement ce pouvoir, cette énergie agit à travers notre corps, et de façon erronée nous pensons que c'est nous qui pensons, marchons, mangeons. En fait c'est cette force qui nous fait marcher, manger ; tout est fait par ce pouvoir et nous ne faisons rien.

Prenons l'exemple de la circulation sanguine qui arrive dans notre corps sans notre participation active, idem pour la respiration qui arrive sans qu'on ait rien à faire pour cela.

Tout nous est donné, nos paroles, nos pensées, nos émotions, nos sentiments, tout vient par cette source, tout cela nous est donné... Nous ne sommes rien, c'est ce Pouvoir qui fonctionne.

Q: Quel est le but de ce Pouvoir ?





R : C'est un jeu. Avant la création de l'univers, ce Pouvoir était seul et ne pouvait pas jouer. Etre seul c'est ennuyeux. Il a donc pris des formes infinies, Il a créé la variété : le royaume des plantes, des animaux, des humains. Il n'a pas créé l'univers, Il est devenu lui-même l'Univers. Le Pouvoir cosmique s'est manifesté sous différentes formes et réside dans chaque créature manifestée. Il a réalisé tout cela grâce au pouvoir de la manifestation qui s'appelle *Prakriti*. Elle possède 3 qualités (*gunas*) : *tamas* qui signifie la paresse, l'inertie ; *rajas* qui signifie l'activité ; *sattvas* qui signifie l'harmonie.

Tout l'univers manifesté est constitué de ces 3 qualités. Une fois que l'on parvient à réaliser que Dieu réside en nous, que notre corps est juste un instrument et que l'Esprit qui réside en nous est Dieu qui se manifeste, Papa a l'habitude de dire que l'Esprit en nous se met au travail... Nous ne sommes pas celui qui fait. Celui qui fait, c'est ce pouvoir universel et cosmique qui est présent en chacun de nous.

Pourquoi souffre-t-on ? Pourquoi notre vie est-elle misérable ? Parce que nous pensons que nous sommes l'auteur de l'action, celui qui fait. Une fois que l'on a compris intellectuellement que nous ne sommes pas celui qui fait mais que Dieu seul fait à travers nous, alors on est libre. En ce moment même nous pensons être l'auteur de l'action et c'est cette erreur qui cause toute notre souffrance... Nous ne sommes pas celui qui fait, nos ongles poussent, notre sang circule alors qu'on ne fait rien pour... Quand nous venons au monde nous n'amenons rien, on vient avec les mains vides. A notre mort on n'emportera rien non plus.

Q : Qu'en est-il de l'énergie que nous avons à l'intérieur de nous ?

R : Tout ce qui est donné entre-temps est donné par le pouvoir cosmique. Nous venons de Dieu et nous sommes en chemin de retour vers Dieu. Entre les 2, tout ce qui nous est donné vient de Dieu, à travers 2 institutions : la nature (ou *prakriti*) et la société.

Q : Puisque tout nous est donné, alors pourquoi certains sont dans la pauvreté et d'autres dans l'abondance ?

R : Nous pensons que nous possédons les choses mais nous ne sommes pas les possesseurs. Même les riches ne possèdent rien. Pour tout le monde c'est la même chose, personne ne possède, on arrive tous les mains vides, on repart tous les mains vides.

Il y a 2 sources : la nature qui donne l'air, l'eau, la terre, l'espace... Tout cela nous est donné gratuitement par la nature. Elle donne de manière inconditionnelle et sans limites, elle donne à chacun la même chose.

Par contre la société fait payer tout ce qu'elle donne. Pour notre confort, pour les vêtements, le téléphone, tout est « donné » par la société.

Dieu a donné à quelqu'un l'idée de créer le ventilateur et on en profite tous ! Tout ce qu'on utilise nous est donné pour vivre confortablement et on ne pense jamais à remercier ceux qui ont inventé tout cela. Une fois qu'on a compris ça, qu'on a conscience de tous les gens qui œuvrent pour le confort de notre vie personnelle, on commence à avoir de la gratitude et à devenir humble. On va faire attention à chaque objet, à nos chaussures, nos vêtements. On va en prendre soin... Toute notre attitude change grâce au sentiment de gratitude qui s'éveille en nous. Tout m'est donné et je dois donc utiliser les choses de façon appropriée.



Comment payer en retour la société pour tout ce qu'on reçoit ?

En vivant de manière harmonieuse, en étant honnête dans sa vie de famille, consciencieux dans son travail et le faire avec excellence. Quand on travaille avec excellence, l'excellence c'est Dieu.

Une fois qu'on a conscience que tout nous est donné, on réalise que Dieu nous a confié les choses pour qu'on les emprunte... Mais on a tendance à oublier cela et à croire que nous sommes les détenteurs... Alors que c'est une erreur puisque même les émotions nous sont données, rien ne nous appartient !... Quand on est en colère, si l'on pense « je suis en colère », on va être dans un état misérable, mais si l'on pense « la colère m'est donnée », alors ça ne nous dérange plus...

Entre-temps on a cru qu'elle était « à nous »...

Tout le voyage spirituel consiste à passer du moi au nous, le moi de l'individu au nous de toute la création.

Q: Si l'on dit, concernant les gens pauvres ou les intouchables, que cela leur est « donné », est-ce que ça ne risque pas de « justifier » leur pauvreté ?

R: Papa a posé la question à Dieu : pourquoi la misère dans le monde ? Dieu a répondu : c'est pour la joie ! Papa a insisté : comment peux-tu parler de joie alors que c'est la misère partout ? Alors Dieu a expliqué : dans une comédie il y a des acteurs. Pendant qu'il joue, le jeu n'affecte pas l'acteur.

L'acteur qui joue la pauvreté n'est pas réellement pauvre, ce n'est qu'un rôle qu'il doit jouer.

Q : Donc la vie est comme un film ?

R : Exactement ! C'est ce que Dieu a dit à Papa. Le jeu n'affecte pas l'acteur. Dans un film l'acteur doit se rappeler en son for intérieur qu'il n'est pas le rôle qu'il joue. Dans la vie c'est pareil. Nos parents nous sont donnés et Dieu est le « manager » en chef ! Notre vie est prédéterminée. Quand le rôle est terminé, on retourne derrière l'écran, on quitte ce corps.

Nous sommes venus de Dieu et nous retournons à Dieu.

Comment comprendre cela ?

Prenez votre maison, elle contient plusieurs chambres, la salle à manger, la cuisine... On a construit différentes pièces et on leur a donné un nom et une forme.

L'espace vide n'a quant à lui ni nom ni forme.

Nous sommes comme l'espace vide, nous sommes déjà là et un nom, une forme nous sont donnés.

Quand le corps s'en va, le nom s'en va et on redevient l'espace vide. C'est comme cela que Krishnabai expliquait la nature de la Réalité.

La vie est une « pièce » et Dieu est le directeur de la pièce, c'est Lui qui nous donne un rôle à jouer.

Et ces rôles sont nombreux ! A la maison certains nous appellent « mère », d'autres « grand-mère », pour notre mari on est sa femme, etc. En fait nous ne sommes rien de tout cela vraiment, nous sommes le « Je », c'est tout.

Toute notre vie est prédéterminée. Tout arrive selon la volonté de Dieu. Même le fait de venir ici à l'ashram c'est la volonté de Dieu, ce n'est pas entre nos mains...

Qu : Est-ce qu'on est des marionnettes ?

R : C'est le mot exact ! Tout le problème est là, si on ne comprend pas qu'on est les marionnettes de Dieu, on souffre. Pour le comprendre on dispose de la triple *sadhana* qui permet d'expérimenter en pratique ce qu'on a essayé de comprendre intellectuellement.

Chacun doit faire sa propre *sadhana* individuellement. Si on va voir un saint dans un ashram, cela va nous aider dans notre *sadhana*. La seule chose qui compte c'est la pratique spirituelle.

Tout ce qui nous arrive dans notre vie quotidienne est là pour tester la profondeur de notre pratique spirituelle. C'est le test, l'examen.



Krisnabai et Papa Ramdas

Q : Si Dieu est Amour, pourquoi va-t-il donner un rôle de méchant ou de pauvre à quelqu'un ?

R : Je vais vous donner un exemple ; quand vous regardez un film, est-ce que vous voulez qu'il y ait seulement des héros ? Dieu veut se régaler d'un bon film, il veut tous les rôles !

Q : Comment Dieu choisit-Il les rôles ?

R : Comment un réalisateur de production choisit-il les acteurs ? Dieu fait pareil. Tout ce qui arrive dans notre quotidien c'est pour tester notre *sadhana*. Comment pourrait-on savoir où on en est dans notre *sadhana* s'il n'y avait pas tous ces événements du quotidien ?

On peut se dire « j'ai fait ma méditation » « je suis un grand dévot », « je suis humble, patient »...

Mais comment peut-on vraiment le savoir si ce n'est pas testé ? C'est pourquoi Dieu vient nous visiter sous différentes formes toute la journée dans nos événements quotidiens. Tant que personne ne te crie dessus, comment sauras tu que tu as de la patience ? Si tu restes calme, là ça veut dire que tu as de la patience. Dieu est toujours Amour, Bonté, Il est là pour nous aider...

Il faut rester vigilant à tout instant. Dieu vient tester notre *sadhana*. C'est pourquoi il faut être compatissant envers tous. Qui que ce soit qui vient à nous, c'est Dieu qui vient nous tester. Pour s'en rappeler la *sadhana* nous aide, avec le chant du Nom, la méditation, le service... Sans la *sadhana* on va réagir immédiatement... Une fois qu'on sait que Dieu est Celui qui fait, il faut essayer de jouer à la perfection le rôle qui nous a été donné, quel que ce soit ce rôle. Faites le bien !

Aimez tous les hommes car Dieu réside en chacun ! **Qui que ce soit que vous aimez ou servez, c'est Dieu que vous aimez ou servez. Si vous commencez à servir avec cette attitude, il n'y aura en vous plus aucun désir ni attente personnelle ; alors ce sera le service désintéressé. Dès qu'il y a une attente il y a un regret ou un remords quelque part.**

Aimez juste pour l'Amour. Je sers Dieu en chacun, Il est présent au cœur de chacun.

Lorsqu'on commence à accepter les choses telles qu'elles sont, sans attendre aucun changement, alors commence le progrès spirituel. Le progrès spirituel nous fait accepter tout ce qui est comme cela est.

Dans un zoo, il y a plusieurs espèces. On ne va pas laisser le lion en liberté. Si on le voit face à face, on est terrorisé, mais dans sa cage on est content de le voir. On accepte le lion comme un lion sans vouloir qu'il soit autrement, la biche comme une biche, etc.

Dans la vie, il y a des riches, des pauvres, des gens pénibles, méchants, gentils... Il faut juste les accepter tels qu'ils sont. On doit faire attention aux gens mauvais, on garde nos distances mais on peut les aimer quand même. Tout le monde a sa juste place. C'est le secret pour être en paix, dans la joie, secret qui nous a été transmis par notre Maître...

Maintenant vous allez toujours sourire, c'est le sourire permanent ! On accepte tout, le bonheur, les épreuves, les souffrances...

Essayez de pratiquer et commencez à aimer tout le monde... Si quelqu'un vous ennue priez Dieu pour lui, demandez à Dieu de l'aimer. Et si quelqu'un vous aime, donnez de l'amour aussi. Plus vous allez aimer gratuitement, plus vous allez recevoir !

Q : quand on tue un moustique est-ce qu'on « tue » Dieu ?!

R : Le moustique est aussi une forme de « Dieu ». Protégez-vous et protégez sa vie aussi, il est aussi une forme de Dieu. Il faut le laisser vivre. Vivez et laissez vivre !

Entretien traduit par Claire Dagnaux
et transcrit par Carole Viturat



Une partie du petit groupe des voyageuses fev 2014