

CHANDRANANDA-2

4 mars 2015



Vasana et croyances limitantes - L'espace entre l'inspir et l'expir - la sadhana - Rôle et nature du Guru - Offrir son mental à Dieu - Ecouter Dieu dans le silence - La peur du silence - Les 4 voies de la sadhana - La précieuse vie humaine - Se souvenir de Dieu au dernier moment - La Bhagavad Gita: mode d'emploi de la vie humaine - Le combat du mental et de l'intellect.

Q ? : Pouvons-nous épuiser les *Vāsana*¹, les empreintes du passé ?

C'est possible, nous le pouvons. Au moment même où vous déclarez que vous n'avez plus d'impressions du passé, il n'y en a plus. Elles n'ont plus d'effet. Ce sont les pensées qui vous modèlent. Ce que nous pensons, nous le devenons. Il faut toujours penser que nous sommes libres et rapidement nous devenons libres.

Q ? : Ce sont nos croyances qui nous limitent ?

Oui, ce sont nos croyances qui nous limitent. Si nous croyons que nous sommes l'Infini, le Tout, la Plénitude, nous devenons cela. Si nous pensons que nous sommes limités, nous devenons limités. En réalité nous sommes Plénitude, nous sommes Tout. Mais par une sorte d'incompréhension, d'ignorance, nous croyons que nous sommes limités, que nous sommes vides, qu'il nous manque quelque chose. Alors il faut toujours se rappeler que nous sommes la totalité, que notre bonheur ne dépend de rien d'autre à l'extérieur. Nous sommes *Pūrna*², Plénitude. Notre bonheur vient de notre propre plénitude. Nous n'avons nul besoin d'objets ou de personnes à l'extérieur. Il est nécessaire de faire disparaître ce désir : "*je veux*", "*je veux ceci, je veux cela*". Quand cela a disparu, nous sommes Plénitude.

Dieu plus les désirs = l'homme.

L'homme moins les désirs = Dieu.

1 *Vāsana* : imprégnation mentale, souvenir inconscient.

2 *Pūrna* : Réalité éternelle, Perfection.

Nous sommes Dieu mais nous l'avons oublié.

Qu'est-ce que Dieu ? Dieu est la puissance qui crée, qui soutient. La vie en nous tous est la manifestation de Dieu. Nous sommes Dieu. La manifestation de vie en toute chose c'est Dieu. Mais nous ne croyons pas que nous puissions être Dieu. Nous doutons.

Q ? : Si on rapproche cette phrase "Dieu + les désirs = l'homme" de l'exemple du film dont vous parliez hier, cela veut-il dire que Dieu joue à s'oublier lui-même ?

C'est le pouvoir de *Māyā*³ qui nous fait oublier. C'est voulu par Dieu. Dieu ne peut pas faire jouer ses acteurs et se réjouir du jeu si les acteurs se rappellent qu'ils jouent un rôle car alors les acteurs ne vont plus jouer. Dieu joue en nous-mêmes à faire semblant qu'il n'est pas Dieu. A partir du moment où l'on croit que l'on a ce pouvoir immense, infini en nous, on le devient. Prenons l'exemple d'une graine. N'importe quelle graine de n'importe quelle plante. La graine plantée donne naissance à un grand arbre. Si vous ouvrez la graine et regardez à l'intérieur, pouvez-vous voir l'arbre ? De la même façon, en nous se tient Dieu. On ne peut pas le voir. Il faut donc passer par un processus, comme la graine qui doit avoir toutes sortes de circonstances favorables pour germer et ensuite croître. De la même façon il faut nous mettre nous-mêmes dans des conditions favorables. Par exemple, regardez le lait. Pouvez-vous voir le beurre dans le lait ? Il faut laisser reposer le lait, recueillir la crème, la baratter pour obtenir du beurre. Pour nous, ce mouvement de barattage, c'est la *sādhana*⁴. Il n'y a qu'un petit voile qui nous sépare de Dieu, c'est pour cela que nous ne pouvons pas le voir. Ce sont les pensées qui créent ce voile. Les pensées nous séparent de Dieu. Et entre deux pensées il y a Dieu. Entre deux pensées il y a un petit espace et cet espace est Dieu.

C'est une histoire du Seigneur Krishna. Un jour de pleine lune il dansait avec les gopis, les gardiennes des troupeaux de vaches. Ce jour-là, Krishna s'est manifesté comme s'il se dédoublait. Dans la ronde

3 *Māyā* a plusieurs sens : Sagesse éternelle, éternel pouvoir du divin - Puissance cosmique grâce à laquelle l'univers se manifeste et s'organise - Illusion cosmique qui conduit l'homme à prendre le phénomène pour le noumène - Puissance d'illusion du Seigneur - Apparence... (Vocabulaire de l'Hindouisme : J. Herbert, J. Varenne)

4 *Sādhana* : pratique spirituelle

formée par les gopis Krishna s'est intercalé entre les gopis. Une gopi, Krishna ; une gopi, Krishna ; une gopi, Krishna ; une gopi, Krishna... Et chaque gopi avait la certitude que Krishna était là, avec elle. Au milieu de la ronde il y avait encore Krishna et Rādhā. Krishna est Dieu. Une gopi, c'est une pensée. Entre deux pensées il y a Dieu. Mais nous n'en sommes pas conscients. C'est quand les pensées ralentissent et cessent qu'il est possible d'en faire l'expérience.

Entre l'inspiration et l'expiration il y a aussi un espace, et dans cet espace Dieu est là. Cet espace est Dieu.

Quand vous prenez un livre, n'importe quel livre, que voit-on sur le livre ? Les lettres. On oublie qu'il y a le fond sur lequel les lettres sont imprimées tant on est captivé par les lettres. Mais sur quoi les lettres peuvent-elles être écrites ? Ce fond, ce support, c'est Dieu. Même l'espace entre les mots, c'est Dieu.

Q ? : Quand on pense à Dieu on pense à quelque chose d'extraordinaire...

C'est pour cela que l'on ne voit pas. Observez votre respiration, ce petit espace entre l'inspir et l'expir, c'est Dieu. Apprenez à le reconnaître.

Q ? : C'est la rétention en Yoga ?

Non. Ce n'est pas nécessaire. La respiration est normale. Elle se fait automatiquement. Nous n'en sommes pas conscients. Asseyez-vous simplement et observez votre respiration. Nul besoin de faire quoi que ce soit. Asseyez-vous chaque jour, sans rien faire, une heure. En observant simplement les pensées. Au bout d'une heure, écrivez toutes les pensées qui vous ont traversés. Lisez-les comme si c'était la biographie de quelqu'un. Alors, progressivement, en commençant à les observer ainsi, les pensées vont se réduire. Et lorsque les pensées se seront arrêtées, vous verrez Dieu face à face. C'est aussi simple que cela. Soyez juste les témoins de vos propres pensées. C'est une pratique.

La plupart du temps nous ne sommes pas attentifs et nous courons à l'extérieur au lieu de chercher à l'intérieur. Il faut observer l'intérieur avec la respiration ou les pensées. C'est un voyage. Pour ce voyage nous n'avons besoin ni d'argent, ni d'amis, ni de billets... C'est un voyage gratuit. On peut le faire quand on veut et aller où on veut. A

un moment donné on trouve la source d'où tout cela vient. Il y a une source au fond de nous.

Nous ne sommes pas les pensées, nous ne sommes pas le mental ni l'intellect⁵ parce que je peux les voir. Si je peux les voir c'est que j'en suis le témoin, c'est que j'en suis séparé. Dans le langage moderne on appelle cela la pleine conscience. Soyez conscients, buvez votre verre d'eau avec toute votre attention. La concentration augmente et ensuite l'attention se développe. La plupart du temps nous faisons quelque chose en pensant à autre chose. Quoi que vous fassiez, au moment où vous le faites soyez pleinement conscients.

L'expérience de Dieu est très facile mais nous n'y croyons pas car on se demande comment cela peut être aussi facile. Pour faire l'expérience de Dieu, rien n'est nécessaire, nous n'avons besoin de rien. Juste être. Soyez simplement sans rien faire d'autre. Ramana Maharshi donnait toujours cette réponse quand on lui demandait de quelle façon faire l'expérience de Dieu : "*Restez juste tranquilles*". Quoi qu'il arrive, quoi que vous pensiez, faites chaque action avec toute votre attention : manger, marcher... C'est cela la *sādhana*, faire tout ce que l'on fait en se concentrant juste sur ce que l'on fait. Si vous regardez, regardez consciemment. A ce moment-là vous vous fixez sur un point et quand le mental est concentré, la conscience se développe, l'attention se développe. Il n'est pas nécessaire de lutter ni de faire une grande *sādhana* mais juste cette pratique simple.

Regardez une fleur, regardez-la avec toute votre conscience. Quand on voit la fleur il n'y a pas besoin de la sentir ni de faire quoi que ce soit. On regarde simplement. Toutes nos facultés sont orientées vers la fleur que l'on regarde. En ce moment nous entendons le chant du "*Rām Nām*" (en arrière fond de l'enregistrement on entend la voix d'un homme qui chante le nom de Rām sans interruption). Quand vous chantez le nom de Rām, vous devez entendre votre propre chant, pas celui des autres. Vous devez mettre toute votre attention dans ce que vous chantez. La

5 **Intellect.** Fonction qui permet de saisir des concepts, de comprendre par la pensée, qui donne à l'intelligence la prééminence sur les émotions (mental). Le mot sanskrit est **Buddhi**, la faculté d'intelligence et de conscience individuelle qui permet de voir, de comprendre, de connaître directement, totalement, qui permet la discrimination. C'est une dimension spirituelle de l'être qui, en chacun, est en contact avec le Soi. En fin d'entretien Chandrānanda explique la différence entre mental et intellect.

concentration et l'attention se développent. Vous restez fixés sur un point et non dispersés, éparpillés. D'habitude, quand on chante le "*Rām Nām*", on pense à quelque chose, on regarde quelqu'un d'autre. Il y a trois façons de chanter le nom de Dieu : vocalement, silencieusement, mentalement. Le chant vocal, tout le monde peut l'entendre car il est projeté à l'extérieur. Dans le chant silencieux la langue et les lèvres bougent mais le son ne se projette pas à l'extérieur. Enfin seul le mental chante, il n'y a que vous qui puissiez vous entendre à ce moment-là. Et parmi les trois, le meilleur est le chant mental. La langue et les lèvres sont immobiles, le mental répète le chant et vous l'écoutez. C'est la *sādhana* qui a été prescrite par Papa Ramdas. En pratiquant ce chant attentif, le mental peut s'arrêter un bref instant. Il se crée alors un petit espace qui permet de faire l'expérience de Dieu. Mais aussitôt les pensées reviennent et on reprend le chant attentif. Papa a chanté ainsi le nom de Dieu. Il s'est écouté chanter et ce son produit à l'extérieur l'a conduit à l'intérieur et il a découvert la source.

Ramdas était le guru de Krishnabai, la Mère. Il lui a enseigné trois pratiques et elle a fait une triple *sādhana*. Elle a chanté le nom de Dieu (*nāma*), elle a médité (*dhyāna*) sur les attributs de Dieu et elle a offert tout son travail, son service (*seva*) à Dieu. Elle avait un problème de concentration et disait à Papa que même lorsqu'elle chantait, son mental vagabondait. Alors elle lui a demandé ce qu'elle pouvait faire. C'est à ce moment-là que Papa lui a donné cette triple *sādhana* (*nāma, dhyāna, seva*) pour apaiser son mental car au début elle ne pratiquait que le chant. Elle a commencé à pratiquer les trois voies en même temps. Quand elle a été davantage à l'aise dans sa pratique Papa lui a donné une autre *sādhana*. Il lui a demandé de revoir, au moment où elle allait se coucher, toutes les actions accomplies du moment de son réveil à celui de son coucher. Puis, après un temps de pratique il lui a demandé de se souvenir de toutes les paroles qu'elle avait prononcées. Puis encore plus tard toutes les pensées qu'elle avait eues successivement. Voilà comment elle a accompli sa *sādhana*.

Krishnabai a donc commencé par récapituler ses actions. Supposez que l'on vous demande la même chose, vous allez commencer à vous concentrer sur ce que vous faites pour pouvoir vous en rappeler. C'est le niveau du corps.

Puis c'est la même chose, un peu plus subtile au niveau de la

parole. Il est nécessaire de respecter la suite des actions, des paroles, du matin au soir ; et non dans le désordre. Krishnabai est ainsi devenue attentive et consciente de ce qu'elle disait pour pouvoir s'en rappeler.

Ensuite le travail fut plus subtil car il s'agissait du niveau des pensées. Il fallait qu'elle observe les pensées du matin au soir, dans l'ordre, qu'elle s'en rappelle et puisse l'écrire.

Elle a donc commencé sa *sādhana* au niveau du corps et est allée vers le plus subtil. Elle a donc dû tout observer attentivement. Et quand elle a commencé à récapituler méticuleusement ses pensées, l'espace entre les pensées a commencé à augmenter progressivement jusqu'à s'étendre à trois-quatre heures entre deux pensées. Pendant tout ce temps, libre des pensées, elle était en Dieu, avec Dieu.

Chacune de ces étapes a duré entre six mois et un an.

Pour faire cela on n'a besoin de personne, on ne dépend de personne. On peut faire cela tout seul. Maintenant vous savez ce que vous pouvez faire.

Q ? : Peut-on atteindre Dieu sans l'aide d'un guru ?

Un jour quelqu'un a posé cette question à Swami Chinmayānanda⁶ qui a répondu : *"Quand tu lis un livre, est-ce que le livre te répond ? Qu'entends-tu par guru ? Le guru n'a pas de forme physique. Le guru est le Soi, c'est notre propre Soi, le guru est à l'intérieur, il est là. Il faut aller à l'intérieur et entrer en contact".* Dans la *Bhagavad-Gītā*, Krishna dit : *"il faut s'abandonner au Soi, offrir son mental au Soi, soumettre son mental au Soi. Le Soi qui est Dieu est notre guru. Le guru est à l'intérieur."*

Q ? : Que signifie "offrir son mental" au Soi ?

Le mental n'est rien d'autre qu'une accumulation de pensées. Soumettre son mental au Soi ne veut rien dire d'autre que penser à Lui, n'avoir aucune pensée excepté Lui. A l'extérieur c'est la même chose, il n'y a aucun auteur à l'action, c'est Lui qui fait tout et tout ce qu'Il fait est pour le meilleur.

⁶ **Swami Chinmayānanda Sarasvati** (né **Balakrishna Menon**, 8-05-1916/3-08-1993) est un maître indien réputé, enseignant de l'Advaita Vedānta la pensée non-dualiste fondée sur les Upaniṣad, textes majeurs de l'hindouisme. Il est connu comme un commentateur notable des écritures de l'Inde, et ses commentaires se situent dans la tradition de Adi Shankara. (Wikipedia)

A ce moment-là Il parle. Maintenant aussi Il est en train de parler. Mais à cause des pensées nous ne sommes pas capables de L'entendre. Pourtant, à chaque instant Il nous parle. Quand on est trop tourné vers l'extérieur on ne peut pas L'entendre, il faut aller vers l'intérieur. Dieu est Silence. Son langage est celui du silence, complètement différent de ce que l'on connaît. C'est en allant dans le silence que l'on comprend son langage. Le sens du silence, c'est l'absence de pensées. A ce moment-là on est relié à Lui et on peut L'entendre très clairement.

A chaque instant, en ce moment même, Il nous parle mais nous sommes occupés ailleurs. La seule façon de L'entendre c'est d'entrer dans son propre langage, c'est-à-dire, le silence. Nous avons avec Dieu un problème de communication, de langage. A chaque instant Il nous attend mais nous ne voulons pas entrer dans le silence. Nous sommes occupés... Nous n'avons pas le temps... Pas le temps de L'écouter. C'est pour cela que le voyage intérieur est important afin de rendre le mental silencieux. Si nous entendons le silence de la même façon que nous nous écoutons et nous comprenons en ce moment, nous entendrons Dieu. Si l'on veut communiquer avec qui que ce soit, il faut que l'on s'adapte à son langage. Il faut donc que l'on s'adapte au langage du silence.

Q ? : J'ai l'impression que nous avons peur de ne pas être capables de comprendre le silence. Alors nous voulons être guidés, tenus par la main.

Oui, c'est l'extériorité. C'est comme un enfant qui a besoin de jouets, alors on s'amuse avec nos proches, on va voir des enseignants, des maîtres. Une mère donne à ses enfants des jouets pour s'amuser. Le temps de l'enfance est le temps des jeux. Et puis, l'enfant se fatigue et revient vers sa mère.

Pour nous c'est la même chose. Nous avons reçu beaucoup de jouets, des amis, des objets, des tas de choses... et nous jouons chaque jour. Alors quand revenons-nous Le voir ? Dans le sommeil. Mais ensuite on retourne jouer. Dans le sommeil profond nous sommes reliés à Lui. Mais dans le sommeil profond nous ne souvenons de rien, même pas de notre nom. C'est pour cela que quand nous nous réveillons nous nous sentons rafraîchis. Nous sommes retournés dans notre propre mère. Nous sommes heureux, nous sommes bénis. Quand on est insomniaque on va chez le médecin se faire prescrire des

somnifères. On a besoin de ce contact avec Dieu pendant le sommeil. On dort à ses pieds, sur ses genoux. Mais nous ignorons cela.

On ne doit pas être effrayé, le silence est Dieu.

Maintenant que vous savez cela commencez à vous réjouir et à profiter du silence. Et puis commencez à réfléchir. Par exemple vous voyez une noix de coco. Mais d'où est venue la première noix de coco du monde ?

De même, d'où venons-nous ? De nos parents ? Mais nos parents ? De leurs parents... Et si nous remontons ainsi de génération en génération d'où viennent les premiers parents ? Dans la *Bhagavad-Gītā* Krishna dit : "*Je suis le père et la mère, je suis la nature, je suis la première cause, je suis la source*". Dieu est la première cause et tout vient de lui. Mais entre temps nous l'avons oublié et il nous faut nous souvenir. A chaque fois que l'on a peur et que l'on redoute d'aller dans le silence il faut prier.

L'important est de commencer. C'est la *sādhana* qui n'est rien d'autre qu'une discipline. Prenez la voie qui vous attire, qui vous semble réalisable et commencez. Il faut bien se connaître pour prendre une voie qui correspond à notre nature et ne pas prendre une voie qui ne nous convient pas. Et ne remettez pas à plus tard. Commencez ici et maintenant. Le temps ne doit pas être gaspillé. Pensez-y, commencez, ne vous arrêtez plus et ne remettez pas tout en question tout le temps.

Q ? Pouvez-vous expliquer comment bien connaître sa propre nature ? Avez-vous un exemple à donner ?

Certaines personnes sont capables d'introspection, sont capables de se poser la question "*Qui suis-je ?*". C'est la voie directe de Ramana Maharshi. Mais d'autres ne peuvent pas faire cela. Ils peuvent chanter et pratiquer la répétition du Nom. Pour d'autres encore cela va être le Yoga. Dans la *Bhagavad-Gītā* il y a quatre voies :

- Le Karma-Yoga, la voie du service (*seva*).
- Le Bhakti-Yoga, la voie de la dévotion.
- Le Raja-Yoga⁷, le contrôle de l'énergie.
- Jñāna-Yoga, la voie de la connaissance. La voie de Ramana.

⁷ **Raja-Yoga ou Haṭha-Yoga.** Dans les textes anciens Raja-Yoga et Haṭha-Yoga désignent souvent la même pratique.

La plupart du temps on commence par la voie du service (Karma-Yoga). Après avoir pratiqué le service, on peut pratiquer en même temps la dévotion (Bhakti-Yoga) et la méditation ainsi qu'une discipline pour contrôler nos sens et nos désirs (Raja-Yoga). En commençant ces pratiques vous purifiez tout ce qui vous compose. Cela nous rend prêts à recevoir l'enseignement, la connaissance. On peut alors commencer la voie du "*Qui suis-je*" (Jñāna-Yoga) et être conscient de Dieu.

Qu'est le Karma-Yoga, la voie du service ? C'est accomplir son service, ses tâches habituelles pour les autres ou la communauté de façon désintéressée, sans attendre de bénéfice pour soi-même et sans croire que c'est nous qui agissons : "*Ce n'est pas moi qui fais l'action, c'est Dieu qui l'accomplit à travers moi*". Cela ne veut pas dire travailler bénévolement. On fait le travail que l'on doit faire, son métier par exemple, en se concentrant sur le fait de ne pas rechercher les bénéfices de cette action et ne pas se sentir l'auteur de l'action. C'est le début d'une *sādhana*.

Puis nous nous concentrons sur Dieu qui nous fait faire toutes ces actions. Tout nous est donné. Et nous développons la dévotion (Bhakti), l'amour de cette puissance qui nous donne tout. En effet, nous venons au monde sans rien et tout nous est donné. Et puis, à la fin de notre vie nous nous en retournons sans rien avec nous. Pendant notre vie Dieu pourvoit à tout à travers deux institutions : la Mère nature et la société. Alors nous développons en nous la dévotion et la gratitude et nous cherchons à remercier et développons nos qualités en retour. La gratitude permet aussi de créer une vie harmonieuse au sein de notre famille, une vie professionnelle honnête et consciente, une écoute des besoins de notre entourage social. Et chercher, dans la mesure de ses possibilités, ce qui peut aider et soulager autour de soi. C'est notre contribution. Nous n'avons pas besoin de quitter notre travail ni de changer quoi que ce soit. Juste être dans la gratitude car du matin au soir tout nous est donné, tout nous rend service, tout nous est utile. A ce moment-là une touche d'amour entre dans toute notre vie, dans tout ce que nous pensons, disons, touchons. L'amour se répand et c'est en retour, pour tout ce que nous avons reçu, notre façon de contribuer. Commencez ! Faites ce qui vous convient, mais faites quelque chose.

Q ? : Comme Papa Ramdas est décédé depuis une cinquantaine

d'années, comment se fait la transmission et vous, Mātaji, quel est votre rôle au sein de l'ashram ?

Le Guru est à l'intérieur, avec nous. Nous n'avons jamais rencontré Papa mais nous avons rencontré Swami Satcidānanda.

Swami Satcidānanda a servi Papa Ramdas et Krishnabai pendant cinquante ans. Il a été longtemps en leur compagnie et il a réuni en lui Papa et Mātaji. Quand nous avons rencontré Swami Satcidānanda, nous avons senti et rencontré Papa et Mātaji ensemble. C'est Dieu qui a arrangé tout cela, avant notre naissance. Il a tout organisé mystérieusement. On ne peut pas comprendre tout cela. Ici, nous sommes tous des serviteurs. Nous avons pris le *sannyāsa*⁸, le vœu du renoncement et nous faisons le service qui a besoin d'être fait. Nous sommes les enfants et les serviteurs de Papa.

Mais n'oubliez pas, vous êtes Dieu. On dit qu'un homme bien guidé, bien accompagné est Dieu. Mais un Dieu mal guidé, c'est l'homme. Nous avons un potentiel considérable. Tant que l'on ne rentre pas à l'intérieur on ne peut rien y puiser. La vie nous a été donnée pour faire ce chemin-là. Adi Shankarācārya⁹ a dit dans le *Vivekacūdāmaṇi*¹⁰ : *"C'est très difficile d'obtenir une naissance humaine. Après huit millions de vies d'incarnation on peut obtenir une vie humaine. Il ne faut pas gaspiller cette vie. Il faut s'éveiller dans cette vie, révéler notre vraie nature."* (cf : annexe en fin d'entretien)

Q ? : Et si on gaspille cette vie ?

Il faudra renaître et renaître et renaître...

Q ? : Mais pas dans une vie humaine ?

Je ne sais pas. Mais personne n'est revenu pour nous le dire. Les écritures disent que cela dépend de notre dernier désir, de notre

⁸ **Sannyāsa** : Etat monastique, renoncement à tout attachement.

⁹ **Adi Śaṅkarācārya (Shankara)** : grand philosophe de l'Advaita Vedānta.

¹⁰ **Viveka Cūdāmaṇi** ou **Vivekacūdāmaṇi** littéralement "le suprême joyau de la discrimination" ou "le diadème de la discrimination" est l'un des grands textes sanskrits du philosophe et mystique indien Adi Śaṅkarācā qui vécut entre le VIII^e siècle et le IX^e siècle de notre ère. Celui-ci est composé de cinq cent quatre-vingts versets écrits en sanskrit. Il traite de la non-dualité propre à la philosophie de l'Advaita Vedānta qui est une des écoles philosophiques hindouistes les mieux connues du Vedānta.

dernière pensée au moment de notre dernier souffle car cela laisse une empreinte, une trace qui permet à Dieu de nous donner notre naissance suivante. Cela dépend de nous. Cette toute dernière pensée avant de quitter le corps correspond à notre désir le plus fort et c'est cela qui va définir notre nouvelle naissance. C'est une continuité. Il n'y a que le corps qui va changer. Tout le reste de ce qui nous compose (mental, intellect...) ne change pas. Imaginez, TOUT sauf le corps. Tout ce qui nous fait, tout ce que nous portons. Tout. On a pris naissance dans ce corps. Quand le corps n'est plus bon à rien, et qu'il ne peut plus satisfaire les désirs profonds, à ce moment-là on décide soi-même de quitter le corps. C'est seulement par sa propre volonté que l'on quitte le corps. Et on est prêt pour la prochaine vie. Ce sont les écritures qui le disent.

Q ? : A propos de la dernière pensée. On dit que quand Henri IV s'est fait assassiné, au moment où il allait rendre l'âme, son serviteur lui aurait dit : "*Pensez à Dieu, Sire*".

Dans la *Bhagavad-Gītā*, Krishna dit : "*Si tu te souviens de Moi au tout dernier moment, cela suffira, tu seras libéré*". Que veut dire "se souvenir de Dieu" ? C'est se rappeler qu'on est le Soi. Mais il est très difficile de se rappeler du Soi au tout dernier moment si toute notre vie nous ne nous sommes pas entraînés à penser au Soi tout le temps. Il n'y a pas de raccourci.

Q ? : Je viens de perdre une amie assez jeune qui avait beaucoup de projets. Elle a eu un cancer et a beaucoup souffert. Est-ce que le Soi de toutes ces personnes qui meurent dans de grandes souffrances, leur a dit : *c'est assez, je ne veux plus de toi*. Est-ce que c'est ce qui arrive toujours?

C'est pour tout le monde la même chose. On ne quitte pas le corps si on n'est pas prêt à le quitter. On quitte le corps parce qu'il n'est plus fonctionnel. Il ne répond plus. Quand le corps ne répond plus aux besoins, quand il tombe en lambeaux, il n'est plus utile. On sait qu'on ne peut plus le porter, alors on le quitte.

Pour nous c'est un point de vue étrange.

Cela est dit dans la *Bhagavad-Gītā*. C'est un manuel de vie pour tous les êtres humains. Quand on achète un ordinateur ou tout autre appareil il y a un mode d'emploi. La *Bhagavad-Gītā* donne le mode d'emploi de toute la vie humaine. Mais en général on n'aime pas lire les modes d'emploi. On demande plutôt à l'installateur de venir mettre l'appareil en marche plutôt que de lire le mode d'emploi. De la même façon Dieu nous a donné la vie et il nous a remis un mode d'emploi. C'est la *Bhagavad-Gītā*. Mais on ne lit pas la *Bhagavad-Gītā*. On préfère s'adresser à quelqu'un qui a une certaine connaissance, qui a déjà utilisé le mode d'emploi et qui va nous faire un raccourci. C'est celui-là que l'on appelle le Guru. Que fait-il ? Il vient, il va nous montrer comment nous servir de la vie, va montrer comment ça fonctionne et montrer le mode d'emploi.

De plus, celui qui installe l'ordinateur va non seulement montrer comment ça marche mais aussi proposer une batterie qui permet de conserver en mémoire le travail déjà fait même s'il y a des pannes d'électricité. Et ça aide. Car sans cette batterie, s'il y avait une panne d'électricité toutes nos données seraient perdues. Parfois aussi vous désirez utiliser l'ordinateur mais il y a une panne d'électricité. Cette batterie vous permet de poursuivre votre travail sans l'interrompre.

De la même façon le guru vous dit que vous devez avoir une batterie "UBS" de rechange. "*Uniterrupted Brahman Supplied*". Une "*Batterie Branchée sans Interruption au Brahman*". C'est cela le rôle du guru, il est cette batterie de secours. Dès que l'on est perdu en chemin, on retourne le voir et il nous aide à vivre notre vie d'une manière claire et sans erreurs. Si vous avez une connexion avec le guru, avec la batterie de secours, rien ne peut vous affecter dans ce monde.

Dieu nous a donné la vie, il a aussi donné le mode d'emploi mais nous avons rejeté le mode d'emploi. La *Bhagavad-Gītā*, *mode d'emploi*, n'est pas seulement réservée aux Indiens. Elle enseigne comment vivre une vie accomplie et heureuse.

J'ai pu lire qu'il fallait s'en remettre complètement à Dieu même si on a des doutes sur ce qu'il nous fait faire. Et que c'est ce renoncement et cet abandon à Dieu qui nous apporterait ce bonheur.

Si on lit tout seul le manuel, on va avoir du mal à tout comprendre.

Il faut le lire avec quelqu'un qui le connaît bien. Il faut quelqu'un qui puisse expliquer pour comprendre ensuite de quoi il s'agit.

J'ai cru comprendre qu'Arjuna n'adhère pas à ce qu'on lui fait faire mais le fait quand même. C'est difficile à admettre car nous avons notre libre arbitre et pouvons sentir si nous sommes dans le juste ou non. Et il me semble qu'Arjuna doit faire des actions qui vont contre sa bonté naturelle.

Arjuna était un grand guerrier. Il avait gagné beaucoup de guerres. Il était toujours victorieux. Il avait une réelle capacité à gagner la guerre. Il était conscient qu'il devait combattre et qu'il était là pour cela. Il s'était préparé. Il savait ce qu'il avait à faire. Il savait contre qui il allait se battre. Mais juste avant de s'engager dans le combat il s'est adressé à Krishna : *"Krishna, peux-tu conduire mon chariot et te placer entre les deux armées pour que je puisse voir contre qui je vais combattre"*. Krishna a placé le chariot entre Bhishma et Drona et au moment où Arjuna a vu ces deux guerriers et tous les autres et tous ses proches, il s'est dit *"comment puis-je combattre mon grand-père, comment puis-je me battre contre mon propre guru, celui qui m'a appris tant, comment puis-je tuer les miens ?"* C'était une pensée juste. Mais ensuite sa réflexion et son jugement ont été faussés. Avant qu'il se mette à réfléchir il s'apprêtait à se battre, il était totalement prêt et il savait contre qui il allait se battre. Alors que s'est-il passé ?

Cela est le point important. Quand il s'est approché des deux armées, son intellect s'est effacé et son mental (plan des émotions) a pris le dessus. Le mental recouvre la vérité. L'intellect donne l'image claire et donne la capacité de discriminer entre ce qui est juste et ce qui est faux. Il faut régir notre vie par l'intellect et non par le mental. Pendant quelques instants l'intellect d'Arjuna a disparu et son mental l'a conduit à réfléchir de façon erronée. Il a pensé qu'il allait tuer ses proches. Ce n'était pas une pensée juste car en tant que roi son devoir (dharma) était de livrer cette bataille. Arjuna est un roi. Son devoir est de protéger son peuple. Il devait protéger son peuple du mauvais Duryodhana. Ce qu'il a mis en avant plan était son histoire personnelle, familiale, alors qu'il s'agissait d'une question de justice.

Si l'intellect l'avait guidé, Arjuna aurait réfléchi de cette façon : *"je livre une bataille juste, je dois la faire, et je m'y engage"*. Mais il se laisse

débordé par le mental et les émotions et il ne sait plus ce qu'il doit faire. Il s'est perdu.

Qu'a fait alors le Seigneur Krishna ? Krishna est notre vrai Soi. Krishna était très proche d'Arjuna, comme un frère. Il était capable de tout faire pour Arjuna. Mais il n'a rien fait. Il lui a simplement dit : *"Tu dois livrer ta propre bataille"*. Ce que Krishna a montré à Arjuna c'est qu'il considérait la situation à partir de son mental et comme ce n'était pas la bonne façon il fallait qu'il retourne sur le plan de l'intellect pour qu'il puisse discriminer et livrer bataille. Krishna a donc permis à Arjuna de comprendre qui il était, quelle était sa vraie nature. Il lui a fait comprendre qu'il n'était pas ni le corps ni le mental mais l'Ātman. Et l'Ātman est le même en chacun d'entre nous. Il n'y a ni commencement ni fin, ni naissance ni mort. Il n'y a que le corps qui apparaît et qui disparaît. Voilà quel fut l'enseignement que Krishna a délivré à Arjuna. Puis Krishna lui a dit qu'il fallait maintenant choisir et décider de livrer bataille ou non. Mais il ne lui a jamais dit *"fais ceci ou cela"*. Non.

Donc, le mental n'est qu'un voile qui empêche de voir la réalité. Il ne donne qu'une satisfaction immédiate et éphémère. Quand on ne fonctionne que sur le plan du mental, le chagrin, la souffrance arrivent en même temps. Notre super ordinateur c'est l'intellect, il faut qu'on s'en serve. Il faut vraiment aborder cette vie avec l'intellect. Le mental n'est qu'émotion, recherche du plaisir instantané et n'a pas la capacité de discriminer. C'est parce que nous sommes sur ce plan du mental que nous souffrons. Il n'y a que l'être humain qui a cet intellect.

Q ? : Pouvez-vous nous expliquer la différence entre mental et intellect ?

Le mental est le plan des émotions. Le plan de l'intellect donne le pouvoir de discrimination. Par exemple, on voit que quelqu'un a un problème et on veut faire quelque chose pour lui. Si on suit la voie du mental on se lance immédiatement, sans réfléchir, dans l'action. Par contre, si on est attentif à l'intellect, on va avoir une pensée claire de ce que l'on peut faire ou pas.

Arjuna avait cette bataille à livrer entre le juste et l'injuste. Il a oublié que c'était sur ce plan-là que tout se situait. Il est redescendu sur le plan affectif, sur le plan mental. C'était une bataille pour la justice et cela était clair, il était le roi et rien de personnel ne devait s'immiscer

dans ce devoir.

Quand on est clair, rien ne nous arrête dans n'importe quel domaine. Mais quand on est pris par la confusion du mental on laisse les choses se faire sans être capable de prendre une décision appropriée. Il faut rester calme, rentrer en nous-mêmes profondément pour laisser émerger l'intellect. Mental et intellect sont comme le grand frère et le petit frère. Dès que le grand frère se met à parler le petit frère pense que le grand veut tout contrôler et ne veut pas écouter. Le grand frère ne doit pas crier non plus. Il doit toujours parler doucement. Il ne doit pas non plus blâmer le petit. Ni crier, ni blâmer mais demander petit de rester attentif. Le grand doit aimer le petit et le petit doit commencer à respecter le grand. Ainsi les deux frères se rapprochent jusqu'à ce qu'ils coopèrent et le petit obéit au grand. Tant que les deux ne fonctionnent pas bien ensemble, on ne peut pas commencer le voyage intérieur. Ce n'est que lorsqu'ils forment une équipe qu'il peuvent progresser ensemble et aller vers l'Ātman. Il faut unifier mental et intellect pour pouvoir commencer à méditer. Associés ils peuvent trouver l'esprit, trouver la source. Mais il faut d'abord que le mental obéisse à l'intellect. On leur donne des petits noms "*Illu*" et "*Billu*". Le petit doit respecter le grand et le grand aimer le petit et ne pas pointer ses fautes. "*Illu-Billu*". Dans la méditation le mental veut s'échapper, vagabonder, courir, aller partout et lui dit "*ne t'en vas pas*". L'intellect va indiquer la direction, le chemin à suivre et le mental va finir par obéir et prendre la direction indiquée et suivre l'intellect.

Entretien transcrit et annoté par Jacqueline Danigo

Annexe

Dans plusieurs textes du Vedānta il est dit qu'il est difficile d'obtenir un corps humain. Voici un petit texte de cette tradition védantique.

C'est une chose rare que d'avoir un corps humain, servez-vous en pleinement.

Une âme peut s'incarner en quatre millions d'espèces vivantes, seulement après cela a-t-on la chance de devenir humain, d'obtenir un corps humain.

On ne devrait pas gaspiller cette chance.

Chaque seconde de la vie humaine est précieuse, et si vous ne le comprenez pas, alors vous vous retrouverez les mains vides et les larmes aux yeux.

Parce que vous êtes des humains, vous avez reçu le Pouvoir de décider du Bien et du Mal.

Vous ne devriez jamais vous considérer comme faible ou comme une créature déchue. Quoi qu'il ait pu vous arriver jusqu'à présent c'est peut-être parce que vous étiez dans l'ignorance.

Mais maintenant attention.

Si vous n'atteignez pas Dieu après avoir obtenu un corps humain, alors vous aurez vendu un diamant au prix des épinards.

Brahmānanda Sarasvati