

Préface... : présentation de Swâmi Prajnânpad (qui signifie “support de sagesse primordiale” et/ou “vision/perçu de la réalité”)

Depuis sa mort en 1974, ses disciples, peu nombreux, donnent chacun une vision différente de cet homme, qui leur a paru exceptionnel à bien des égards : « Un esprit scientifique qui a montré la logique de l'élan vers la libération. Il formule dans un langage réinventé pour notre époque, les vérités de toujours qui, présentées de manière traditionnelle, n'ont plus, pour nous, une grande signification ». « Il s'est servi de Freud comme d'un marchepied pour faire découvrir les vérités de l'Advaita ». « L'être “parfait” par excellence. Celui dont on ne peut rien dire justement parce qu'il est parfait ».

« Il est avant tout amour, amour d'une qualité telle, qu'une fois entré dans le cœur d'une personne, non seulement cet amour ne meurt pas avec le temps, mais se développe et grandit au gré des circonstances de la vie ».

Au travers de ces appréciations diverses transparaissent quelques uns des traits qui rendent la personnalité de Svâmi Prajnânpad si attirante pour un occidental ; Brahmane, héritier de la grande tradition religieuse hindoue, familier des textes traditionnels : Veda et Upanisad, Vedânta, Sâmkhya, bouddhisme et tantrisme, il incorpore et réinterprète, comme les grands sages d'autrefois, tous les éléments disparates de la tradition en leur donnant un vocabulaire et une tonalité nouvelle. Il désigne cette présentation, qui s'inscrit dans la grande tradition de l'Advaita Vedânta, sous le nom d'Adhyâtma yoga, terme difficile à traduire et que l'on peut rendre par : yoga concernant le Soi ou chemin vers soi.

Svâmiji, à la différence de beaucoup d'autres maîtres hindous dont la langue et l'éducation constituent un obstacle à la communication avec les occidentaux, a eu une formation de type occidental. Il parle fort bien l'anglais. Il a obtenu un diplôme de physique et enseignera cette discipline dans différentes écoles et universités. Il a le goût des démonstrations scientifiques, des raisonnements rigoureux. Il se réfère constamment à l'expérimentation, à la confrontation avec les faits et rejette le recours aux autorités aussi prestigieuses soient-elle.

Pour lui, il n'y a pas d'opposition entre science et tradition, entre science et spiritualité : « Qu'est-ce que la science ? Uniquement la recherche de la vérité ». Par ailleurs, alors que beaucoup de “spiritualistes” ou de “traditionalistes” ont rejeté Freud et la psychanalyse, Svâmiji, au contraire, s'y est beaucoup intéressé. Freud était pour lui « un chercheur de vérité... un grand et courageux héros de l'histoire » qui a dû avancer sans maître et sans aide. Svâmiji voit dans la psychanalyse le moyen de mettre en application, dans la vie quotidienne, les grands préceptes, les Grands Énoncés (*mahâvâkyâ*) des *Upanisad*. En effet, à l'époque où il a rencontré la psychanalyse, vers 1925, Svâmiji sent qu'il manque quelque chose pour faire le lien entre la vie quotidienne et les *Upanisad*. Ce chaînon manquant lui est fourni par la psychanalyse.

p. 7 et 8

L'enseignement de Svâmiji s'inscrit dans cette démarche syncrétique, si typiquement

indienne, qui consiste à absorber ce qui est nouveau et à l'incorporer dans ce qui vient du passé. Svâmiji, sans s'opposer à la Tradition ne reconnaît pas son autorité, mais incorpore, dans une synthèse audacieuse, tout ce qui lui paraît valable aussi bien de la Tradition indienne que de la science occidentale.

La nature de ce syncrétisme peut parfois surprendre. Svâmiji est parti des mantram des Upanisad. Ceux-ci expriment davantage l'état final, l'aboutissement de la recherche, plutôt que le cheminement. D'une certaine façon, le sacrifice védique était une forme de cheminement. L'unité sociale était assurée par l'oblation. En nourrissant les dieux, on maintenait l'ordre du monde. Le sacrifice védique exprimait par des gestes rituels selon la belle formule de Svâmiji « l'offrande de la dualité à l'Unité ». Les différents éléments jetés en oblation dans le feu, s'élevaient en une fumée unique dans laquelle toute différence des éléments constituants avait disparu. Lorsque le sacrifice védique est tombé en désuétude, les Grands Énoncés des Upanisad concis et condensés, coupés de leurs racines ritualistes, sont devenus lettres mortes. Il a fallu trouver d'autres modes d'expression, d'autres cheminements. Le Tantrisme et les diverses pratiques du Yoga ont répondu à ces besoins⁽¹⁾. Mais ici encore, les maîtres compétents sont devenus rares.

(1) « Le yoga continue à rester une technique sotériologique. En effet, il n'y a pas une seule forme ou variété de yoga qui ne soit pas tout d'abord une pratique... C'est toujours l'action, le geste, qui l'emporte dans le yoga (sur la parole et la pensée) ». (Mircea Eliade - Les techniques du Yoga. p. 247).

p. 9

C'est par la négation de la dualité avec laquelle on est entré en contact, que l'on a saisi à bras le corps, que l'on a goûté, dont on a joui et que l'on connaît à fond, qu'on extrait sa nature intime, son essence, son suc : la non-dualité. Svâmiji explique inlassablement ce processus et demande à chacun de faire par lui-même l'expérience de la réalité. Non pas de la réalité derrière les apparences, car celle-ci n'est pas un objet d'expérience mais de la réalité même de la dualité. C'est l'expérience même de la dualité qui conduit à la non-dualité.

Svâmiji citait souvent ce proverbe bengali : « C'est en vous appuyant sur le sol même sur lequel vous êtes tombé que vous pouvez vous relever ». Svâmiji, à chaque instant, agissait comme quelqu'un d'ouvert qui perçoit le relatif et en même temps sa relation à l'Absolu : apparition et dissolution du relatif dans la « Gloire et la Majesté » de l'Absolu.

p. 11

On y découvre le maître qui avec une patience infinie, des heures durant, écoute le disciple raconter son histoire interminable, s'efforce de rationaliser ses expériences et tenter vainement de se justifier. Le maître intervient à un moment crucial, au détour d'une phrase lorsque le disciple est mûr. Son intervention est tantôt douce et légère, tantôt brutale et d'une extrême sévérité, mais toujours en accord avec le cheminement

propre du disciple.

Aucun discours dogmatique d'aucune sorte. Le maître n'impose rien mais suit le disciple dans les interminables détours que prennent ses émotions, ses projections et ses identifications.

p. 13

dans les dialogues qui suivent : S. pour "Swàmiji" - P. pour "Prakash" :

L'ego a deux aspects. Le premier : « Je suis quelque chose. Parce que quand je me suis séparé du reste, je dois me considérer comme quelque chose ». Sentir « je suis quelque chose », implique « je continuerai d'exister », qui signifie « ceci ne peut être détruit ». De là surgit automatiquement la croyance à la permanence des choses, la croyance à l'immortalité. Et l'autre aspect : « Moi seul existe, il n'y a personne d'autre ».

Vous voulez vous y accrochez, ne pas en être privé. C'est cela la peur. Comme Svàmiji vous l'a déjà dit, la peur est une attirance négative. Derrière la peur, il y a toujours l'attirance vers cela même que l'on craint. Plus la peur est grande, plus l'attirance est grande. Ce n'est qu'en surface et pour diverses raisons, qu'on refuse cette attirance, d'où la peur. La peur, le dégoût, la haine, toutes ces émotions négatives, ne sont rien d'autre que le refus du positif.

p. 21-22

Chacun doit avancer en fonction de situations toujours changeantes.

« Mais si je considère qu'une situation particulière est absolue, sa disparition va me faire peur. Si je m'accroche à un type quelconque de fixité, j'aurai peur de l'insécurité. Est-il possible en fait, de s'accrocher à une fixité quelconque ? Voyons. Où ai-je commencé ? Combien d'étapes ai-je traversées, les unes après les autres ? » Prenez la sécurité : essayez de voir combien de fois vous vous êtes senti impuissant et en danger ? Mais quelque chose est survenu sur votre route... toujours... et cela dans une mesure non négligeable. C'est arrivé Ce qui est nécessaire, vient de lui-même.

Ainsi, vous trouvez maintenant que ce qui est nécessaire, au cours de cette vie, à son épanouissement, ce qui est inévitable vient de lui-même. Par conséquent, « tout ce qui vient est à moi, m'appartient... c'est à moi... est mien. » Alors la question d'avoir un niveau de vie élevé ou bas ne se pose plus. C'est uniquement parce que le mental cherche à s'accrocher à une quelconque fixité. C'est tout... ceci est la base, la manière de voir la vie dans sa totalité (*organic view*).

p. 31

L'eau doit couler jusqu'à ce qu'elle atteigne, en fin de compte, le niveau le plus bas. Une fois que cette vie a commencé, elle avance de manière sûre jusqu'à son point d'accomplissement. Quel chemin va t-elle prendre ?

Quelles circonstances rencontrera-t-elle sur sa route ? Le chemin et les circonstances qui lui sont destinées. Alors à quoi bon se faire du souci ? A rien. Il n'y a aucun souci

à se faire.

Telle est donc la nature de “l'ego”. Il se coupe et se sépare de ce qui est. Mais ceci est seulement une apparence. En réalité, on ne peut pas se couper de ce qui est. Là où est “l'ego”, que ce soit celui d'un individu, d'une famille, d'une société ou d'une nation, c'est toujours un “ego” pur et simple, ce qui signifie, se couper, se séparer de ce qui est. Ce que vous devez comprendre clairement c'est que vous vous coupez, vous vous séparez de tout ce qui est.

Mais cela aussi reste une apparence. En réalité, vous ne pouvez pas vous séparer. C'est pourquoi “l'ego” prétend simplement qu'il s'est séparé, mais, en réalité, ce n'est pas vrai. C'est pourquoi “l'ego” est blessé. Ceci en est la preuve la plus évidente. Vous prétendez que vous êtes séparé, mais la preuve que vous mentez, c'est que vous êtes affecté ! Vous êtes parti de la présupposition que vous étiez le seul à exister, sans personne d'autre. Mais vous avez été blessé.

Telle est la nature de “l'ego”. Ce point, il vous faut le saisir et le comprendre clairement. “L'ego” n'existe pas du tout. Avant toute chose, reconnaissez ce fait.

p. 31-32

S. C'est ainsi que les gens agissent généralement. Recouverts de l'étoffe de leurs idées sur les choses, ils s'engagent dans toutes sortes de transactions avec les gens. Quel en est le résultat ? Que reçoivent-ils ?

La question est de savoir s'ils sont en contact avec la peau de la main ou avec l'étoffe qui la recouvre. Alors, on les entend se lamenter et se plaindre : « Pourquoi ne suis-je pas directement en contact avec la peau ? Comment cette peau est-elle devenue une simple étoffe ? » N'est-ce pas absurde ? Et que pouvez-vous donc tenir d'autre quand, vous-même, vous avez pris l'étoffe pour la peau !?

p. 38

Rabindranath Tagore dit :

« Avec toute la passion de mon cœur Je t'ai créé, toi mon amour Tu es mienne et seulement mienne ! »

« Tu es mienne et seulement mienne ». Pourquoi ? Parce que je t'ai créée avec la passion de tout mon être.

A qui ai-je affaire, alors ? A toi ? Non, à moi-même ! Dès que vous avez compris ceci, la vérité devient transparente. On ne peut rien attendre de personne, l'attente est une fausseté... un mensonge. L'attente ne peut pas être comblée.

Tant que dure l'attente, le ressentiment continue à s'accumuler. Mais l'attente n'a pas de fondement. Tant que vous ne réalisez pas cela, vous ne pourrez pas détruire la racine du mental, car le mental continuera à créer quelque chose d'autre.

Aussi longtemps que dure l'illusion du désir, sa dissolution, sa destruction, ne peut venir que de deux façons. Par la satisfaction du désir, par *bhoga*⁽¹⁾ comme on l'appelle dans le langage que nous utilisons ici. Ce mot, *bhoga*, englobe tout. Ce mot est difficile à saisir. Vous pouvez dire que le désir est détruit, quand l'objet du désir est atteint, et quand, en même temps, vous réalisez également que le désir ne peut pas

être satisfait. C'est à cette seule condition que le désir est détruit. Le mot *bhoga*, lui-même, implique à la fois, ces deux aspects. Dans *upabhoga* (jouissance superficielle), il y a bien contact avec l'objet mais il n'y a pas de lucidité dans "l'expérience du plaisir" !

1 N.d.T. *Bhoga* : peut être traduit par jouissance lucide ou jouissance consciente, jouissance attentive qui s'oppose à *upabhoga*, jouissance banale ou jouissance ordinaire ou jouissance aveugle et superficielle.

p. 50

...un désir ne peut jamais être satisfait. Pourquoi ? Parce que le désir vous appartient tandis que sa satisfaction dépend de l'extérieur. Mais l'extérieur n'est pas vous. Cet objet, cette personne, cet événement est à l'extérieur, il n'est pas vous. Par conséquent, quand votre désir entre en relation avec l'objet, il dépend de l'objet. L'objet, cependant est séparé de vous. Comment, alors, le désir pourrait-il être satisfait ? Il ne peut pas l'être. C'est un fait. Comment pouvez-vous être sûr qu'un désir ne peut jamais être satisfait ? Uniquement quand vous aurez fait tous les efforts possibles pour le satisfaire, quand vous n'aurez rien laissé de côté. Seulement à ce moment-là et pas avant. La voix qui dit « renonce à tout », est celle-là même qui vous trahit.

p. 51

« Quand quelqu'un est libre de tous les désirs qui s'agitent dans son cœur (on ne dit pas qu'il y a renoncé ou qu'il les a rejetés), le mortel devient alors "immortel". Il atteint brahman (l'Absolu), ici-même (*atra*). »

Comment ? Simplement en voyant qu'il est libre des désirs qui étaient en lui. Il est libre d'eux quand ils sont tombés. Cette formule est l'expression de la réalisation. L'autre est simplement une tromperie intellectuelle.

p. 52

Pour savoir si le mental est apparu sous une forme ou sous une autre, il y a un moyen sûr : "ai-je une émotion" ? Et parmi toutes les émotions, la plus dangereuse est la comparaison. Car la comparaison n'a pas de base réelle. Fondamentalement, tous sont différents. « Si j'existe, l'autre aussi existe alors en même temps que moi. Que j'existe seul, ce n'est pas conforme à la réalité. » Quand vous dites "je suis" vous impliquez également "tu es... il est". Alors quand vous dites "tu" ou "il", voyez l'autre également. "Tu" et "il" sont également là. "Moi" implique toujours que "toi" et "lui" existent aussi obligatoirement. Comment est-il possible alors de ne considérer que "moi" et de refuser le "il", de refuser ce qui est si simple et si évident. Mais le mental désire ne prendre en considération que "moi" et pas "lui". A la place de "lui" il installe encore le "moi". S'il n'en était pas ainsi, comment pourriez-vous attendre que "il" agisse selon "votre" désir ? Que voulez vous voir ici, "lui" ou "vous-même" ? Essayez donc de voir ce que fait ce mental : il recouvre tout par le "sens du moi"

(*"I'ness*) de sa propre création. Tout ce qui arrive dans ce monde dans le jeu éternel des manifestations infinies est caché à votre vue. A leur place, le mental met simplement une forme, seulement "moi". Il en recouvre l'infinité des manifestations changeantes. N'est-ce pas comique ? Qu'est-ce que le mental fait alors ? Essayez de voir. Il transforme ce qui est si vaste et si grand en une entité si petite et si grossière ! C'est pourquoi, il ne peut rien voir d'autre que lui-même... C'est pourquoi il est toujours accompagné d'un « il devrait... il devrait être ainsi.. il devrait agir ainsi... il aurait dû agir de cette façon, etc... »

p. 53

On dit que l'on vit dans le monde. C'est une affirmation fausse. C'est une illusion. En réalité on ne vit pas dans le monde. On ne vit pas avec quelqu'un d'autre. On vit toujours dans son propre monde. On ne parle pas à quelqu'un d'autre. On parle à un objet de sa propre création. Voilà ce qu'est le mental.

Pour vérifier cela, essayez seulement de voir si vous avez une émotion, un trouble... un sentiment de mal-à-l'aise quelconque en vous ? Comment vous sentez-vous ? C'est toujours la même question. Comment vous sentez-vous réellement : êtes-vous tout à fait à l'aise ou non ? Si vous vous êtes séparé de la réalité, essayez encore une fois de voir ce qui se passe.

p. 58

C'est ainsi que l'on devient adulte. Avant d'atteindre ce stade, on est seulement un enfant. Car on attend. L'enfant attend seulement. L'enfant veut avoir. C'est tout. Le désir d'avoir, la tendance à avoir, c'est de l'enfantillage. Que l'on soit âgé de quatre vingts ou même de huit cents ans, c'est de l'enfantillage pur et simple. Un adulte est celui qui donne. Un enfant mendie. Par conséquent, celui qui mendie doit être considéré comme un enfant et celui dont il attend doit naturellement être regardé comme lui étant supérieur. Celui qui est un adulte, qui est dans une position supérieure, ne connaît rien d'autre que le don. Celui qui jouit de cet état adulte ne mendie pas. Seul un enfant mendie.

p. 70

S. : Essayez toujours d'appliquer ce principe... toujours ! Sinon cela finira par n'être rien d'autre qu'une gymnastique intellectuelle. Que signifie appliquer ? Vous sentez-vous le cœur léger ? Êtes-vous à l'aise ou non ? Rien d'autre. C'est ce que Svâmiji vous a dit dès le début : « Personne n'a le droit de juger. Vous n'avez que le droit de comprendre ». Essayez simplement de comprendre que "il" est "lui". Ceci est votre droit. Si vous ne désirez pas comprendre, très bien, continuez à recevoir des coups. Pouvez-vous juger les autres en termes de bien et de mal ? Le fait cependant est que vous n'avez aucun droit de porter des jugements... aucun droit. En portant un jugement, vous ne faites qu'appliquer aux autres vos propres critères, ce qui est absurde. C'est pourquoi Svâmiji vous a demandé simplement de comprendre. Essayez simplement de comprendre. C'est tout. Voir et comprendre. Essayez de comprendre

ce qu'il est.

L'effort pour comprendre... le sentiment d'avoir compris, vous rend libre de "lui". Quand vous avez tout compris : compris que est "ceci", que "cela" est "cela", alors vous êtes libre du monde entier.

p. 85

Oui, libre de cette illusion. C'est ce qu'on appelle illusion, C'est ce qu'on appelle *mâyâ*. « Cela est différent, mais je veux quelque chose d'autre à sa place ». Comme c'est absurde ! Et comme c'est contradictoire ! Quand cette *mâyâ*, cette illusion disparaît, le fait seul reste. *Mâyâ* signifie : *mettre quelque chose d'autre à la place de ce qui est*, lui donner une forme. Quand cette autre forme disparaît, *tattva* (le fait, la réalité) apparaît. Qu'est-ce que *tattva* ? *Tattva* « ce qui est ».

p. 86

Changement veut dire nouveauté, Chaque événement, chaque expérience, chaque phénomène, chaque chose est nouvelle... toujours nouvelle. C'est pour-quoi il est impossible de se former aucune opinion sur quoi que ce soit, sur la base d'un ancien critère. Agir ainsi, c'est aller contre la vérité.

Avant toute chose, il faut que vous réalisiez tout ce qu'implique ce principe de nouveauté. Comment ? En commençant par sa racine : le changement. Le changement, qu'est-ce que ça veut dire ? Une transformation. Une forme ancienne acquiert une forme nouvelle. Quelle est alors cette forme nouvelle ? Ce n'est pas la forme ancienne. C'est nouveau. Alors quoi qu'il arrive, tout événement, tout incident ou toute expérience sont nouveaux. Qu'il s'agisse d'une expérience physique, d'une expérience mentale ou d'une expérience émotionnelle, c'est une nouvelle expérience. Vous ne pouvez pas la juger selon aucun autre critère. Il n'y a aucun autre point de référence. Elle est entièrement nouvelle et différente. Elle n'est pas "cela". Toute expérience sans exception est nouvelle, parce que le changement est la loi. Le changement est la vérité.

C'est un principe de base. En observant ce principe, toutes les difficultés pourront être résolues.

p. 93

Alors si je veux obtenir, il faut d'abord que je gagne ce droit en donnant moi-même.

Voyez, c'est la loi donner et ensuite recevoir... ne rien attendre sans avoir donné. Un enfant ne connaît rien d'autre que demander. Peu à peu, cependant, il commence à apprendre qu'il ne peut pas obtenir sans donner en retour. C'est ainsi qu'on apprend, après des expériences répétées que l'on ne peut pas obtenir sans donner. « Je n'ai pas le droit d'attendre si je ne donne pas. Qu'ai-je donné pour que je puisse attendre qu'il me donne en retour ? Qu'ai-je donné et de quelle manière ? Je suppose que j'ai fait beaucoup pour lui. Mais quel est mon critère ? A-t-il été satisfait ? »

C'est ainsi que toute relation est faussée. C'est de cela que vous devez vous libérer. Dans ce domaine, le comportement de deux types de personnes : ceux qui ont un

idéal très élevé et ceux qui sont égoïstes et centrés sur eux-mêmes, est exactement le même.

p. 97

Voilà comment s'établit une fausse relation ou une relation de l'individu*. Ce n'est pas une relation vraie. Il faut faire le contraire. Parce que sans donner, vous ne pouvez rien obtenir. Cela seul est la vérité. Elle n'est pas à vous. Elle n'est pas vôtre. Il est lui. Ceci est ceci. Elle est elle. "Il" est un individu distinct, une entité distincte. Comment pouvez-vous le nier ?

Ce que vous dites est juste : « Qu'est-ce que l'autre attend de moi ? » Vous êtes arrivé maintenant au point central. « Quelle est ma relation avec lui ? » Voyons cela.

« Nous sommes amis ». Qu'est-ce que cette expression implique ? Que votre ami doit agir selon vos souhaits n'est-ce pas ? N'est-ce pas absurde ! Qui êtes-vous pour lui dicter son comportement ?

Quand vous arrivez à réaliser cela, alors vous êtes dans la vérité. Vous êtes alors face à face avec la vérité, en contact direct avec la vérité. Toujours avec la vérité. Chaque chose est nouvelle alors. Vous découvrez que vous ne pouvez rien garder sous la même forme. Tout change. Ainsi vous ne pouvez conserver aucun attachement. Même si vous êtes attaché, au moment où vous réalisez cette vérité, l'attachement disparaît.

* N.d.T. Dans le langage de Svâmiiji l'individu est entendu dans un sens restreint c'est l'individu égoïste, centré sur lui-même qui peut se développer, s'épanouir en une personne ouverte et disponible. L'individu n'a pas de relation car l'existence d'une relation implique la présence d'une personne.

p. 99

... le point central est que vous ne pouvez pas juger les autres*. « "Il" est lui, "elle" est elle, "ceci" est ceci. Tout ce que je peux faire, c'est le comprendre. Cela seul est mon droit. Car il est tout à fait différent ; il est "une entité séparée". Il s'exprime lui-même d'une manière toujours nouvelle. Je ne peux pas l'enfermer dans les limites d'une seule expression. D'une seule de ses humeurs ou de ses attitudes, je ne peux tirer aucune conclusion en ce qui concerne ses humeurs futures ou ses attitudes futures. Il ne sera pas le même au moment suivant. Il continuera à changer. Alors, je dois le comprendre tel qu'il est en ce moment particulier. » Si vous abordez les choses avec cette ouverture d'esprit, tout ce que vous appelez *ahamkàra* ("ego" et/ou sentiment de supériorité) disparaîtra. Pourquoi ? Parce qu'en fait, qui est supérieur ? Ce n'est pas à vous de vous déclarer supérieur. C'est à celui qui vous est inférieur de reconnaître votre supériorité. S'il ne le fait pas, comment pouvez-vous supposer que vous lui êtes supérieur ? Sans la reconnaissance de ceux qui sont plus jeunes, vous ne pouvez pas être l'aîné. « Je suis son père »... « je suis son oncle », sont des formules creuses et sans signification si le fils ou le neveu ne vous reconnaissent pas la qualité de père ou d'oncle.

Grand et petit, jeune et aîné, supérieur ou inférieur ces mots indiquent simplement des relations. La position de l'un dépend de la reconnaissance de l'autre. Si le plus jeune ne vous accorde pas le respect dû à un aîné, vous ne pouvez pas prétendre être l'aîné.

* (cependant, se “positionner” en fonction du comportement est nécessaire, élémentaire sagesse ! [n.d. transcripteur])

p. 101

D'une certaine manière, c'est très dangereux d'avoir une position supérieure. Mais, en même temps, c'est un privilège unique. Être en position de donner à quelqu'un de plus jeune, c'est un privilège unique. Celui qui est plus jeune reçoit, celui qui est plus âgé donne. C'est la règle. Si celui qui jouit de cette position supérieure espère recevoir de ceux qui sont dans une position inférieure, il est alors lui-même immédiatement dégradé à la position la plus basse. Il doit simplement donner. Il ne peut que donner. Il ne sait pas dire “non”.

C'est ainsi qu'il faut voir toute relation. « je déclare que je possède une position supérieure. En relation avec qui ? En relation avec lui. Alors je dois me conduire de manière telle, qu'il reconnaisse ma supériorité, qu'il la ressente, qu'il l'expérimente. Si je ne réussis pas à lui faire sentir les choses de cette façon, comment puis-je prétendre avoir une supériorité sur lui ? Si je vais partout proclamant que je suis supérieur... que je suis supérieur... que je suis supérieur, qu'est-ce que cela montre ? Cela montre que je suis plus bas que le plus bas. »

« Qu'est-ce que l'autre attend de moi ? » Voilà l'approche correcte.

p. 102

« Qu'est ce que l'autre attend, qu'est-ce que la situation demande ? » En d'autres mots, voir quelle est la relation et agir en conséquence... et aussi que les situations sont toujours nouvelles. Il vous faut réaliser que cette nouveauté à une base solide et agir en conséquence...

Pour mettre cette nouveauté davantage à l'épreuve, il faut voir le changement dans le temps et dans l'espace. Le changement est dans le temps et dans l'espace. Quelle est la nature du changement dans le temps ? A un moment, il avait cette forme, puis il a pris une forme nouvelle et puis encore une autre, et ainsi de suite. Quelle est la nature du changement dans l'espace ? Je suis ici... il est là-bas... il est différent... ceci est différent... ceci n'est pas cela.

C'est ainsi que vous devez procéder. Qu'est-ce que le changement ? C'est une différence dans le temps aussi bien que dans l'espace. Il n'y a rien à ajouter. Ainsi chaque expérience, chaque incident, chaque événement est comme il est. Il n'y a rien à quoi l'on puisse le comparer. Mais dire qu'il est comme il est, cela sonne un petit peu abstrait. Alors dites plutôt “c'est nouveau”. »

p. 103

« Quand chaque expérience est nouvelle, tout ce que je fais est nouveau. Chacun de

mes actes est nouveau, ma manière de manger, de m'asseoir, de parler, de marcher. Dans chaque action je suis nouveau. Quelle que soit ma position, je suis nouveau. A chaque moment, je suis nouveau. Dans toute situation ! Toute situation dans laquelle je me trouve à un moment donné est nouvelle. » Avec ce sentiment de nouveauté permanente, comment pouvez-vous avoir une quelconque jalousie ou de la haine ? Ce n'est pas possible. Parce que tout change toujours. Essayez simplement d'appliquer le principe : « Il a fait ceci, il a dit cela », un point, c'est tout. « Il a fait ceci, il a dit cela », c'est simplement un fait. La seule vérité est : « il a dit... il a fait... » Cela seul est la vérité. Dire : « pourquoi a-t-il parlé ainsi,... pourquoi a-t-il agi de cette façon,... il n'aurait pas dû le faire... », est absurde.

C'est aller contre la vérité. Il a dit quelque chose, mais au lieu d'accepter cela comme un fait, vous le recouvrez de votre propre petit intérêt mesquin. Immédiatement, vous vous coupez vous-même du fait comme il est. Vous devez accepter « il a parlé ainsi... il a parlé ainsi ». Vous pouvez essayer de comprendre pourquoi il a parlé ainsi. Bien sûr, essayez de comprendre. C'est une expérience nouvelle... c'est une expression nouvelle. Essayez de comprendre cela. C'est votre droit de le faire. Mais avant toute chose acceptez le fait qu'il a dit quelque chose... acceptez qu'il a parlé... acceptez qu'il a agi. « Il a fait ceci, il a dit cela ». Acceptez-le d'abord.

Et que vous appeliez cela humilité ou non : « je ne peux pas juger. Qui puis-je juger ? Je n'ai pas le droit de faire cela. Il est différent, il est nouveau. Comment puis-je le juger ? »

p. 105

Votre premier travail consiste donc à voir si vous êtes encore intéressé par le monde extérieur. C'est ce que vous devez essayer de voir et de découvrir, parce que tant que vous ne serez pas libre de votre intérêt pour le monde extérieur, vous ne pourrez pas pénétrer profondément en vous-même et vous continuerez à vous accrocher aux objets extérieurs.

Par exemple, quelque chose se produit. Une réaction émotionnelle s'ensuit, la colère par exemple. Alors vous en rejetez la responsabilité sur l'extérieur... toujours. On rejette toujours le blâme sur les autres. C'est la nature même de l'entité individuelle de voir son propre intérêt, de ne rien voir de différent de soi-même. C'est pourquoi tout individu prétend être supérieur, essaye de s'imposer à chacun et partout comme une entité fixe et ne cherche rien d'autre que son propre plaisir. Car pour lui rien d'autre n'existe que “moi”, “c'est à moi, rien qu'à moi”. Tout ce qui se trouve là est là “pour moi”. Et s'il n'obtient pas ce qu'il désire, il en rejette le blâme non pas sur lui-même, mais sur un autre. C'est ainsi que va le monde... partout. C'est une loi naturelle. Se tourner vers l'extérieur, telle est la loi naturelle, tant que vous n'aurez pas été blessé par l'extérieur, tant que vous n'aurez pas été obligé de reconnaître son insuffisance et de vous en détourner pour en trouver la vraie cause. Alors seulement vous pouvez perdre vos illusions et découvrir l'impossibilité d'obtenir quoi que ce soit de l'extérieur.

p.111

qu'ai-je véritablement obtenu ? De quelle manière ai-je été comblé ? Et qu'est-ce que je désire encore » Aussi longtemps que n'est pas clair « qu'est-ce que je veux encore ? », vous continuerez simplement à papillonner... votre mental continuera à s'éparpiller. C'est la nature du mental. Il est versatile et instable. Il ne s'attachera jamais à un seul point, changera rapidement de centre d'intérêt et sera toujours attiré par l'extérieur. C'est dans sa nature même d'agir ainsi.

Ainsi, sentez-vous qu'il est grand temps maintenant pour vous de voir réellement ce que vous voulez ? Croyez-vous que le moment est venu pour vous de passer en revue ce que vous avez réalisé jusqu'à maintenant, ce que vous avez cherché, ce que vous avez reçu ? Essayez simplement de regarder le passé et de voir dans tout ce que vous avez fait, dans toutes les activités où vous avez été engagé, quel en était l'objectif, quel était votre but, et aussi ce que vous désirez encore avoir ? Que voulez-vous de plus ? Que devez-vous encore accomplir ? En fin de compte, « qu'est-ce que c'est que je veux ? »

Sans une réponse claire et précise à cette question, aucune action précise, aucune action définie n'est possible.

p. 112

Alors seulement vous pourrez aller plus loin. C'est la question maintenant... comment parvenir à cet état ? A travers votre propre expérience. Que veut dire, illusion ? Vous dites que vous voulez vous en libérer. Mais n'est-ce qu'un simple exercice intellectuel ? Qu'est-ce que l'illusion implique ?

[...]

Quand vous connaissez cela par votre propre expérience. Que veut dire illusion ? Que "cela" n'a pas d'existence mais a l'apparence d'une existence. Qu'est-ce que cela implique aussi ? Les mots sont justes mais que signifie « cela n'a pas d'existence, mais en a l'apparence ? » Qu'est-ce que cela veut dire ? « L'ai-je expérimenté ? Comment est-ce que je le sais ? En l'ayant expérimenté moi-même. J'ai agi en croyant que c'était réel. J'ai fait ceci et ceci et encore ceci, tout ce qui était possible pour obtenir le résultat cherché et alors, j'ai découvert qu'en réalité, cela n'existe pas du tout. L'expérience de la découverte que ce n'est pas "réel". »

p. 116-17

S. C'est ainsi que l'on avance, n'est-ce pas ? C'est seulement en expérimentant dans sa propre vie que l'on découvre la nature des choses. C'est alors seulement que l'on sait que c'était une illusion. Alors maintenant, qu'est-ce qui est à la racine de l'illusion ? Qu'est-ce qui est à la racine de toutes les illusions ? La véritable racine de l'illusion ? Quelle est cette racine ?

P. Le désir... mon attachement... mon espérance...

S. Le désir. Qu'est-ce que le désir implique ? « Que je suis quelqu'un et aussi qu'il y a quelque chose à l'extérieur et que je vais recevoir de l'extérieur. En réalité, j'ai bien obtenu quelque chose de l'extérieur, mais quand je n'obtiens pas, je me plains, je me

dispute, je détruis, je tue, je fais tout cela. Et ensuite j'en attribue la responsabilité à l'extérieur. Ce n'est jamais moi qui suis responsable. Mais quand après avoir été déçu et frustré de manière répétée, je me demande, en fin de compte, à moi-même : « Qu'est-ce que tout cela ? » J'aimais cette personne mais elle m'a déçu. De nouveau j'ai aimé quelqu'un d'autre et de nouveau j'ai été déçu. Encore une fois, j'ai fait la même chose, et encore une fois j'ai été frustré. Et chaque fois, j'en ai attribué la responsabilité à l'autre. C'était toujours moi, tandis que les personnes que j'ai aimées ont été si nombreuses ! Comment se fait-il alors que chacune d'elle ait été responsable, tandis que moi, j'avais toujours raison ? Cela n'a-t-il pas l'air absurde ?

p. 118

Ainsi, tout dépend de la manière dont je reçois une chose. La réaction en moi dépend de la manière dont je la reçois. Aussi, tout dépend de la manière dont moi-même je reçois les choses ou les situations. » Suivant la manière dont on reçoit les choses, c'est ce que l'on devient.

Maintenant, arrivons-en au point central. Il faut que vous voyez clairement que tout dépend de la manière dont on reçoit les choses. Si ce processus est bien compris, tout le reste va devenir clair.

p. 120

P. La position privilégiée qui était la mienne dans mon enfance, la position privilégiée que ma mère m'a donné, je l'ai considérée comme un droit et c'est ainsi que la chaîne des déceptions a commencé.

S. C'est cela. L'enfant a oublié que sa mère agissait ainsi parce qu'elle le sentait de cette façon, parce que sa tendance était d'agir ainsi.

P. Ce qui explique comment la possibilité de se tromper soi-même a commencé à ce moment-là ?

S. Qu'est-ce que cela implique alors ? D'où vient cette tendance ou cette possibilité de se leurrer soi-même ? Elle commence pendant l'enfance. C'est naturel seulement dans le cas de l'enfant... l'enfant qui est encore présent dans l'adulte ! Un adulte voit les choses comme elles sont. Ne dit-on pas : « Ah ! C'est seulement un enfant ! Il ne sait pas, il ne comprend pas » ? Que signifie l'expression « il ne comprend pas » ? Elle signifie que celui qui ne comprend pas est un enfant. C'est cela l'infantilisme... l'état où l'on ne voit pas. Là où l'on ne comprend pas qui est quoi, quelle est la relation entre les choses.

p. 121

L'enfant ne comprend pas. Il ne connaît rien que lui-même. C'est pourquoi toutes ses actions sont colorées. Il n'est pas en relation avec quelqu'un d'autre. Il est simplement en relation avec lui-même. Et il ne sait pas non plus qu'il n'est en relation avec personne d'autre qu'avec lui-même. C'est pourquoi il dit que les autres ont tort. Pourquoi dit-il que les autres ont tort ? Parce qu'il ne sait pas qu'il se leurre lui-même et qu'il n'est pas en relation avec l'autre, qu'il est seulement en relation avec lui-

même.

P. Et c'est cela l'illusion.

S. C'est cela l'illusion. Maintenant, où est la racine de l'illusion ? Dans « je suis quelqu'un, je suis une entité séparée », c'est là que se trouve la racine de l'illusion. C'est le point de départ de tout le reste. Cette racine se trouve dans l'émotion. Car tout est mis en mouvement par l'émotion seule. L'émotion seule est la force motrice. L'intellect est impuissant. L'intellect est simplement le conducteur de la machine. Quelle est sa fonction ? Conduire seulement. S'il n'y a pas d'essence dans la voiture, que peut faire un conducteur, aussi intelligent soit-il ? Sans essence dans la voiture, il est tout à fait impuissant. De la même manière, sont impuissants tous ces hommes qui sont supérieurs intellectuellement quand ils se trouvent confrontés à une situation compliquée. Pourquoi ? Parce qu'ils ne sont pas correctement équipés émotionnellement.

Il faut donc commencer par l'émotion. C'est la base. Et en même temps, il faut déraciner l'émotion.

Où se trouve alors la racine de l'émotion ? Dans le fait de recevoir. « Comment recevoir ? De quelle manière recevoir ? Comment est-ce que “je vois” ? De quelle manière je vois ? Est-ce que je vois ou est-ce que je pense ? » C'est pourquoi, Svâmiiji vous a demandé de voir. Seulement voir. Non pas penser, mais voir. Seulement voir. La pensée est à la source de toutes les illusions. Il n'y a rien d'autre. C'est ainsi qu'on se leurre soi-même. Le mental pense, mais nous disons que “il voit”. Il ne peut pas comprendre ce qu'il est en train de faire.

p. 122

— Oh ! Svâmiiji... Être libre du mental ! Oh ! En fait, je ne connais pas grand-chose.
— Non, vous ne connaissez pas grand-chose. Vous ne voyez pas que le mental que vous connaissez n'est que votre mental à vous. — Oh ! C'est si difficile, Svâmiiji... si difficile ! Alors je devrais aussi m'occuper de l'inconscient ? — Oui, oui, oui, oui ! — C'est trop difficile !... c'est trop difficile, Svâmiiji. — Alors, dans ce cas, ce n'est pas la peine de continuer. Vous pouvez partir.

Voyez cet exemple... que montre-t-il ?

P. C'est quelqu'un qui s'accroche à son illusion.

S. Il ne veut même pas savoir que l'illusion à laquelle il s'accroche est une illusion. C'est cela le point central. Il ne sait pas que l'illusion est une illusion. Il ne sait même pas cela. Avant toute chose, il faut savoir, que l'illusion est une illusion. Ou, de manière plus concrète, il faut savoir que l'émotion est une émotion. Il faut savoir que la haine est la haine, que la colère est la colère et ainsi de suite...

P. C'est alors qu'on cesse de leur trouver de bonnes raisons.

S. Oui. C'est pourquoi Svâmiiji vous a dit l'autre jour d'accepter l'émotion quand elle est là. Pourquoi ? Parce que, juste maintenant, elle est là. Alors elle est la vérité maintenant. Laissez-la à sa place... laissez-la se manifester... laissez-la s'exprimer elle-même. « Oui, oui elle est là maintenant. Comment l'accepter ? Elle est là, oui, elle est là. Très bien ». Pas de refus. Pas de censure. Quand elle est là, cela n'a aucun

sens de la condamner. Elle ne disparaîtra pas simplement parce que vous la désapprouvez !

p. 126

... j'utilise l'autre comme un instrument qui me permet de relâcher ma tension. »
Chaque action alors... chaque action ou toute action, n'est rien d'autre que le relâchement d'une tension. Et c'est simplement dans ce but, pour ce relâchement de nos tensions, que nous avons besoin d'une vie sociale, que « je ne peux pas vivre sans quelqu'un d'autre. »

Ekakî na ramate « On ne prend pas de plaisir tout seul. »

« C'est pourquoi, j'ai besoin de quelqu'un d'autre, je veux quelqu'un d'autre. Alors, puisque nous avons un intérêt mutuel, puisque nous avons besoin l'un de l'autre, essayons de nous accommoder. Je suis là pour toi, tu es là pour moi. Je prendrai soin de toi et tu prendras soin de moi. »

Voyez de quelle manière incongrue un homme et une femme se conduisent l'un envers l'autre ! Eux-mêmes considèrent la relation qu'ils ont avec leur partenaire comme étant la plus intime possible. Physiquement, ils se déshabillent entièrement l'un devant l'autre. Ils n'éprouvent aucune pudeur, ni aucune honte. Ils se demandent même l'un à l'autre de se déshabiller. Mais dans le domaine mental, ils ont leurs parties réservées. Pourquoi ne peuvent-ils être nus aussi dans le domaine mental ? Quand tous deux se sont livrés leur corps l'un à l'autre, pourquoi ne peuvent-ils pas se livrer l'un à l'autre dans le domaine mental également ? Quelle sorte d'intimité est-ce donc ? Quand vous prétendez être intime avec votre partenaire, c'est un mensonge tant que cette intimité reste sur le plan physique.

Ainsi la première condition est-elle de s'accepter soi-même. Ce qui est là est là. Vous ne pouvez pas vous diviser vous-même. Vous ne pouvez pas conserver de division en vous-même. « Ce qui est, est à moi. Ce qui arrive, est à moi. Et c'est seulement à moi. Cela n'appartient à personne d'autre. L'illusion implique aussi qu'il n'y a personne d'autre, parce que je vois l'autre non comme il est, mais comme je l'ai construit dans mon imagination. Mais, j'ai été déçu et j'ai été blessé.

p. 128

Qu'est-ce que cela montre ? Le petit garçon pense que lui aussi a pris la plume, que lui aussi a gribouillé quelque chose sur le papier, quelques lettres, “b-a = ba”... Son père n'a rien fait d'autre. Maintenant, pourquoi n'est-ce pas un poème, alors que ce que son père a écrit est un poème ? Parce que le poète était là, tandis qu'avec l'enfant, le poète n'est pas là. L'action a bien lieu, mais celui qui agit manque. Le poète n'est pas là. Aussi, avant toute chose, il doit y avoir celui qui agit, l'action est simplement l'expression de celui qui agit.

p. 133

...que ce désir est impossible à satisfaire. Vous avez fait tout ce qui était en votre pouvoir pour le satisfaire et cependant vous avez échoué. Non, vous n'avez pas

réussi... pas réussi du tout. Alors seulement vous serez convaincu de la futilité de vos efforts et vous atteindrez finalement le stade du « pourquoi ce n'est pas possible ». C'est cela qu'on appelle *bhoga*.

Dans *bhoga* ou jouissance lucide, on devient entièrement un avec l'objet, on est aussi complètement que possible avec lui. On est en contact avec lui. *Bhoga* est l'action où celui qui agit sait ce qu'il fait et pourquoi il agit ainsi. Il sait ce qu'il obtient, tout en se demandant à lui-même tout le temps s'il obtient réellement ce qu'il voulait avoir. Il agit et il voit ce qu'il fait. Dans *bhoga*, on est entièrement un avec son acte.

Bhoga satisfait. Que signifie cette affirmation ? La satisfaction du désir et, en même temps, simultanément avec elle, l'annihilation du désir. On ne devient libre du désir que lors qu'avec sa satisfaction, on expérimente, en même temps, que le désir ne peut pas être satisfait. Contradiction ? D'où peut venir cette force de conviction que le désir ne peut pas être satisfait ? D'où ?

P. De la conviction que toute la satisfaction qu'il était possible d'obtenir a été obtenue.

S. Tout... tout ce qui était en votre pouvoir pour satisfaire le désir, vous l'avez fait. Vous avez été un *kartâ*. Oui... et vous n'êtes pas "emporté". Vous avez vu ce que vous désiriez, pourquoi vous le désiriez, vous avez vu tout cela. Et après avoir vu tout cela, vous vous êtes lancé dans l'action pour voir si le désir pouvait être satisfait. Après avoir fait tout ce que vous pouviez faire, vous vous demandez « Alors as-tu obtenu ce que tu voulais avoir ? » Si quelque chose est resté inachevé, si vous sentez que, pour obtenir une satisfaction complète, il a manqué quelque chose à vos efforts, continuez, continuez encore et encore, jusqu'à ce que vous ayez la conviction que vous avez fait tout ce qu'il était en votre pouvoir et qu'il n'y a rien que vous ayez laissé de côté.

p. 136

Sans "être", on ne peut pas "connaître". C'est un fait. Faites lire toutes sortes de livres parlant de sexualité à un petit garçon, sera-t-il capable de comprendre ? Quelle idée pourra-t-il s'en faire ? Supposez qu'il assiste à un acte sexuel. Peut-il comprendre ce que cela implique ? Tout au plus, pourra-t-il supposer qu'une sorte de combat se déroule. Pour un petit enfant, il ne peut s'agir d'autre chose. Vous, vous savez bien sûr, mais lui ne sait pas. Il comprendra lui-même quand il atteindra l'âge requis. Il faut être adolescent pour accomplir cet acte, qui appartient à cette période de la vie. Pas avant.

Ainsi, l'action (*doing*) n'est pas importante. On dit : « il faut s'occuper des pauvres, servir son pays etc.... », mais celui qui n'est pas d'abord devenu un "serviteur" ne peut pas servir. Sans "maître", il ne peut y avoir d'enseignement. Quel que soit le domaine, vous ne pouvez pas agir sans qu'il y ait d'abord celui qui agit.

p. 139

P. On ne fait que s'agiter, tourmenté que l'on est par nos désirs insatisfaits et notre attente...

S. C'est incorrect même de dire que "l'on ne fait que s'agiter". On est agité par son

désir... on est poussé par la force même de son désir... on est emporté par ce désir.

Nager avec le courant et être emporté par le courant, sont deux choses bien différentes. Dans le dernier cas, il n'y a pas de *kartâ*. On n'est pas libre, on n'est pas le maître. Mais celui qui nage avec le courant est le maître. Il sait qu'il est porté par le courant. « Voici une vague qui arrive..., je vais passer par dessus*... » La vague arrive, il s'élève avec elle et il descend avec elle, et ainsi de suite... Il est le maître de la situation. Il sait comment agir. Mais celui qui ne sait pas nager ? Que lui arrivera-t-il s'il tombe dans la rivière ?

P. Le courant l'emportera.

S. C'est cela... le courant l'emportera. C'est la différence entre *upabhoga* et *bhoga*... *Bhoga* libère. *Upabhoga* ne satisfait pas, ne libère pas. Parce qu'il ne fait qu'emporter au loin. Celui qui fait l'expérience n'est pas là. C'est le point central. Ce n'est pas l'acte qui est important... : « Servez les autres... servez votre pays... cultivez l'esprit de service... » Qu'est-ce que tout cela ? Servir les autres, sans avoir d'abord la capacité de servir, sans être un “serviteur”, c'est tout simplement ridicule.

Voilà ce qu'on appelle *bhoga* (jouissance lucide) et c'est *bhoga* qui libère : *bhoga yogâyate samyak*

« Le *bhoga* lui-même se transforme en yoga (union, être un) ». Le yoga lui-même est *bhoga*.

* (ou par dessous, c'est efficace aussi, selon l'ampleur de la vague évidemment !
[n.d. transcripteur])

p. 140

— Très bien, j'irai. Alors j'allais à Vrindavan... la même discussion eut lieu là-bas. Il ne m'a même pas laissé lui poser des questions : « Non, non, ne parlez pas comme ça ». Un *jîvanmukta*, un grand saint en vérité qui ne pouvait même pas tolérer une question !

Alors c'est au prix de toute une vie que ceci a été accompli. Ainsi, comment quelqu'un peut-il agir, comment quelqu'un peut-il avoir le droit d'agir tant qu'il n'est pas devenu un *kartâ* ? Il faut d'abord être un *kartâ*, celui qui agit. Tant que l'on n'est pas devenu un *kartâ*, rien n'est possible... rien. Sans cela, on ne fait que se leurrer quoi que l'on fasse. Le monde n'est rien d'autre qu'une énorme tromperie. On va répétant « je connais ceci, je connais cela », mais connaissez-vous réellement ? Connaître c'est être. Avoir connu, c'est être devenu cela. Êtes-vous devenu cela ?

Voilà le point fondamental. On doit être un *kartâ*, celui qui agit. D'abord être. Alors seulement un *bhoktâ*, celui qui jouit. Puis *bhoga*, la jouissance. *Bhoga* ne consiste pas à s'amuser avec les objets des sens. Être emporté par les sens, ce n'est pas *bhoga*. « Quand l'objet du désir ne m'attire pas, mais quand au contraire je le possède... Oui, oui, je sais que j'ai besoin de toi... je t'accepte. » C'est tout.

p. 146

Vous devez en arriver à la cause de cette frustration, l'attente et tout ce qui en

découle, voir le processus de cause à effet. Alors vous trouverez que sa source est la sensation de plaisir. La souffrance est le résultat d'un plaisir contrarié. Alors en expérimentant les sensations de plaisir et de douleur, vous serez en position d'accepter les faits comme des fait. Cela aussi c'est *bhoga*.

p. 150

S. Tout cela, n'était rien d'autre qu'*upabhoga* (jouissance superficielle). Vous étiez emporté. Votre émotion a pu remonter à la conscience et s'exprimer. C'était très bien, mais c'était seulement *upabhoga*. Les aspects plaisants et douloureux de l'émotion ont été exprimés. Mais ce n'était pas *bhoga* (une expérience lucide). Parce que vous étiez encore loin d'être un *bhoktâ*.

Maintenant, d'un autre point de vue, d'abord vous avez exprimé ce qui était agréable, ensuite ce qui était pénible. Mais les deux expressions étaient indépendantes l'une de l'autre. Quand vous avez laissé s'exprimer vos sensations agréables, c'étaient les seules qui existaient pour vous. Quand vous avez laissé se manifester vos sensations pénibles, c'étaient les seules que vous aviez à l'esprit. Pendant que vous exploriez les sensations agréables, vous n'étiez pas du tout concerné par celles qui étaient pénibles, n'est-ce pas ? Ce que vous devez faire maintenant, c'est voir les sensations agréables en tant que désagréables et les sensations désagréables en tant qu'agréables. Vous devez regarder ce qui est agréable à la lumière de ce qui est désagréable. Vous devez regarder l'agréable à travers le désagréable. C'est ainsi que l'on devient un *bhoktâ*. Alors vous devenez un *kartâ*.

p.p. 156 -57

Maintenant essayez de visualiser le courant d'une rivière. Celui qui ne sait pas nager est à la merci du courant, il est emporté par le courant. Mais que fait celui qui sait nager ? Il continue à nager. Quand il voit une grande vague venir vers lui, il monte avec la vague et redescend avec elle. Pour un observateur superficiel, lui aussi est emporté par le courant. En fait, cependant, il est indépendant du courant. C'est toute la différence. Est-ce clair maintenant ? D'abord il faut permettre à l'émotion de s'exprimer. C'est *upabhoga*... Laissez-la s'exprimer. Et après, ayez *bhoga*, l'expérience consciente et totalement lucide. Oui, vous pouvez faire l'expérience sans avoir les objets réels devant vous, sans avoir le contact réel avec l'objet. Comment ? Parce qu'il y a un autre aspect significatif : chaque expérience a son propre environnement, un lieu et un temps qui lui est propre. Le *bhoga* de cette expérience ne peut se faire qu'à cet endroit et en ce temps particulier et non en dehors.

p. 162

S. Le "moi" se fond complètement avec ce qui est agréable. Il n'y a pas de conscience (awareness/prise de conscience) séparée du "moi". Mais dans une expérience désagréable ou frustrante, le "moi" se sépare. "Ce que je désire" devient alors immédiatement clair. C'est pourquoi, sans expérimenter ce qui est désagréable, on ne peut pas être conscient de la vérité. Car ce qui est positif se mélange avec le "moi".

Seule l'expérience négative produit un choc. Qu'est-ce que la vérité alors ? Tant que l'agréable est là, vous êtes complètement pris par l'objet agréable et vous n'en avez aucune conscience. Mais dès qu'il y a une frustration...

P L'agréable alors n'est qu'une illusion. On se trompe soi-même. Et la frustration détruit, démolit cette illusion. C'est seulement quand on subit une frustration que l'on découvre que l'agréable était une illusion. C'est alors seulement que se crée la potentialité d'être désillusionné. Généralement, on ne découvre même pas cela.

S. On ne découvre pas cela.

p. 166

Tant que l'émotion est là, il ne peut pas y avoir de sentiment, l'émotion englutit tous les sentiments. C'est pourquoi, il faut vous occuper de l'émotion d'abord. Pourquoi ? Parce que ce qui est, "est". L'émotion est là pour le moment présent. Très bien. Laissez-la s'exprimer. Demandez-vous après qu'elle ait été pacifiée : « Qu'est-ce qui se passe ? » Occupez-vous d'abord de l'incident particulier. Après cela, arrivez-en au principe général. On s'occupe d'un incident particulier pour découvrir le principe général. Quels étaient les faits ? Pourquoi avez-vous adopté une attitude négative vis-à-vis de ces faits ? Parce que vous vouliez seulement ce qui était favorable. Vous n'avez pas eu ce que vous vouliez.

p. 180

Si la réaction avait été simplement causée par la situation présente, elle se serait résolue d'une autre façon. Elle n'aurait pas produit tant de tension. Vous auriez pu y faire face sans réaction excessive. Cela vous aurait été beaucoup plus facile. La réaction excessive qu'elle a produite montre que sa cause réelle n'était pas ici, mais quelque part ailleurs.

Ainsi, par exemple, lorsque vous allumez une allumette sur de la poudre à canon vous obtenez une explosion. Une allumette ne peut pas produire autant de feu. Elle n'est pas responsable de l'explosion. Non. La potentialité de l'explosion était déjà là. L'allumette l'a simplement excitée. L'allumette n'a pas cette puissance. La cause de l'explosion était potentiellement dans la poudre à canon. L'allumette a simplement libéré cette cause potentielle. De la même façon, ce qui arrive aujourd'hui, c'est comme avec l'allumette. Ce n'est qu'une cause excitante. La réaction à ce qui arrive aujourd'hui correspond exactement à la situation donnée. Elle n'a que l'intensité requise dans le cas présent. Si toutefois la réaction est plus intense et plus aiguë, cela montre que cette potentialité réside quelque part ailleurs. Cette potentialité est excitée comme l'étincelle de l'allumette excite la poudre.

La réaction d'aujourd'hui n'appartient pas au présent. Vous ne vivez pas dans le présent. Vous vivez toujours dans le passé, bien que vous donniez l'apparence de vivre dans le présent. Le passé seul est à la racine de toutes ces illusions. Ce qui est excité dans le présent, c'est le scénario du passé, les réactions intenses du passé qui sont refoulées dans l'inconscient.

p. 189

Quand un événement se produit, s'il est agréable, vous vous laissez emporter par la joie. Et ensuite vous l'oubliez. Pourquoi ? Parce que c'est terminé, parce qu'il est satisfait, parce qu'il n'est pas nié. Si vous le refusez, si vous le refoulez, quelle qu'en soit la raison, que se soit par honte ou peur ou dégoût, vous le conservez, comme derrière un barrage. Il est emmagasiné ici, et il est toujours prêt à sortir au grand jour. Il en est toujours ainsi. Parce qu'il est un centre d'énergie, il est toujours prêt à sortir. A la moindre cause excitante, il jaillira au grand jour.

C'est ainsi qu'on est l'esclave du passé. Il n'y a pas d'autre esclavage dans la vie que celui du passé. Celui qui est libre du passé, est libre, il est *mukta*.

Pourquoi ? Parce que seul le passé est la cause du futur. Le futur n'est rien d'autre que la prolongation du passé. C'est le passé insatisfait qui cherche sa satisfaction dans le futur. Au lieu de vivre dans le présent et dans le maintenant, où est-ce que vous vivez vraiment ? Apparemment, bien sûr, vous avez l'air d'être ici et maintenant, mais vous vous trahissez par votre comportement et vos actions montrent que vous êtes dans le passé et dans le futur. Pourquoi dans le futur ? Parce que vous n'êtes pas libre du passé, alors vous pensez toujours au futur. « Que va-t-il arriver ?... ceci peut arriver , cela peut arriver. » Cette possibilité est toujours là devant vous. Toujours ce futur... ce futur... ce futur... «Je ferai ceci... je le tuerai» et toutes sortes de fantaisies...

Mais comme tout cela est absurde ! Rien n'est encore arrivé, et pourtant vous vivez déjà dans le futur. Le futur cependant n'a aucune entité indépendante qui lui soit propre. C'est seulement le passé qui cherche sa satisfaction dans le futur.

p. 190

S. Le positif et le négatif sont toujours là. Quand vous refoulez l'aspect positif, l'aspect négatif prend le dessus sous forme de jalousie et de haine, de toutes les réactions négatives. Le sentiment négatif apparaît seulement quand le sentiment positif est refoulé et refusé. Qu'il n'y ait aucun refus nulle part... aucun refus en vous... Quand vous êtes en rapport avec les autres, vous devez, bien sûr, faire attention. Mais qu'il n'y ait aucun refus en vous. Quand vous êtes seul, n'acceptez-vous pas votre corps nu, tel qu'il est ? Mais quand vous êtes en société, alors, bien entendu, vous vous habillez correctement. Cela signifie-t-il que l'habit est la seule vérité et que le corps nu doit être refusé ? Non. Vous vous habillez correctement parce que vous avez à vous mouvoir en société. Vous le faites selon la société où vous vous trouvez. Mais vous savez parfaitement bien que le corps est présent. Il est nu. Vous ne pouvez refuser cela. Vous ne pouvez dire “non” à sa nudité.

p. 194

si cette vieille attitude de rigidité demeure, vous perdez le privilège de vous joindre à cette fête, à ce festival de l'infini de la nouveauté, qui continue sans cesse. Vous restez l'esclave de votre petit moi : « Il n'y a que “cela” qui doit être là. Non “ce qui est”, mais “ce qui devrait être”. « Alors vous créez une division par ce “devrait être”. Vous arrêtez le flux du changement, bien qu'il soit toujours là... toujours là. La

Nature elle-même signifie changement permanent. Mais chacun est toujours en train de surimposer son « cela ne devrait pas être ».

p. 196

Comme Svâmiiji vous l'a dit, quand cela sera plus clair sur le plan mental, il restera encore quelque chose sur le plan physique. Mais quand la tension physique aussi se relâchera, alors vous serez complètement à l'aise. Physiquement et mentalement, les deux tensions vont de pair. Mais elles se mélangent immédiatement. Comme dans les images des films parlants, on enregistre d'abord les images, ensuite les dialogues, puis on les mélange après coup. C'est la même chose ici. Les réactions mentales et physiques sont simultanées, mais elles demeurent séparées. Elles se déroulent sur deux plans différents. La tension physique et la tension mentale sont séparées l'une de l'autre. Quand vous êtes libre de la tension mentale, la tension physique demeure. Bien sûr, la tension physique se relâche, dans une certaine mesure, avec la tension mentale, mais pas complètement. La tension physique, doit être relâchée séparément. Quand vous serez dans la phase de relâchement de la tension physique, vous découvrirez qu'il n'y a pas d'émotions...

p. 200

Voyez donc. C'est cela le mental. Voir n'est pas dans sa nature. Tout ce qui arrive, il le rend permanent. Il lui donne une fixité. Le mental ne reconnaît pas le changement. Même quand il y a un changement, le mental ne le reconnaît pas. Pour le mental, ceci est et ceci restera. Et ce mental est là, partout, dans chaque aspect du comportement.

p. 206

Mais quelle est alors la différence entre un intérêt large et un intérêt étroit ou mesquin ? Simplement celle-ci : quelle est la caractéristique de ce qui est “à moi”, de ce qui est “mien” ? Votre intérêt reste-t-il limité simplement à votre corps et identifié seulement à celui-ci ? Celui dont l'intérêt s'est limité à sa famille, s'identifie à cette famille seule et ignore toutes les autres familles. De la même manière, quelqu'un peut s'identifier avec les intérêts de son pays. Pour lui, tout ce qui est accompli dans son pays, seul est admirable. Et rien du tout au-delà...

Chacun reste prisonnier de son propre “moi”. Où en est la racine ? Dans son enfance. L'enfant ne connaît rien d'autre que son propre intérêt. Rien d'autre. Même un Mahâtmâ, un grand sage, qui considère chacun comme lui-même, fait tout dans son propre intérêt. Simplement “sien” dans son cas, inclue tout le monde. Son propre intérêt inclue tout. Ainsi, lui aussi, agit dans son propre intérêt, pour lui-même, mais son “lui-même” n'est fixé en aucun point particulier. Lui aussi agit pour lui seul. Pourquoi ? Parce que c'est un fait : Tout sujet, toujours, sous quelque forme que ce soit, n'agit que dans son propre intérêt. Personne ne peut agir que dans son propre intérêt. La différence réside simplement dans la largeur ou dans l'étroitesse de ce qu'on appelle son propre intérêt. Pour celui qui limite son intérêt à une seule chose, la perte de cette seule chose semble être la perte de tout ce qu'il possède. Pour celui qui

possède deux objets, la perte d'un objet ne représente pas la perte de la totalité.

p. 208

Alors cette colère, cette dureté, ou dans sa forme extrême, cette attitude de boucher, ont toujours été présentes en vous. Et tant que c'est là, cela doit obligatoirement trouver une expression... bien que vous, bien sûr, vous ne vous en aperceviez pas. Tout cela, en fait, est enraciné dans cette attitude de non-acceptation dans ce refus. Ce refus (*asvîkâra*) est à la racine de toutes les frustrations dans la vie. Voir ce refus, vous en rendre libre, est votre seul travail. Vous n'avez pas d'autre tâche. Et aussi voir comment fonctionne ce mécanisme du refus. Comme vous l'avez dit, vous acceptez ce qui est agréable, mais dès que quelque chose de pénible apparaît, immédiatement vous le refusez. Pourquoi ? Parce que ce qui est douloureux, recouvre ce qui est agréable. Pourquoi un événement douloureux n'est-il pas suffisamment choquant ? Pourquoi ne l'expérimentez-vous pas comme un fait ? Vous n'en faites pas l'expérience, parce que vous êtes tout plein de l'expérience agréable. Vous y êtes tellement identifié que l'expérience pénible apparaît comme une exception : « Non... non... non... je n'en veux pas... je n'en veux pas... » Vous êtes incapable d'y faire face. Comme vous l'avez dit, le défi s'est présenté à vous de manière répétée et tant de fois, mais vous ne l'avez pas affronté. Pourquoi ? Parce que vous étiez tellement identifié avec le plaisir. Cela seul vous apparaissait réel, et tout le reste faux. Si quelque chose d'autre, quelque chose de différent apparaissait, vous le refusiez : « Ce n'est pas ainsi... ce n'est pas ainsi... » Le refus recouvrait tout. C'est pourquoi vous ne voyiez pas la vérité ou la réalité.

p. 223

... tout dépend de la sensibilité de la personne. Cela seul compte. Tout dépend du degré de sensibilité que l'on a. Dans la vie ordinaire, on reçoit toutes sortes de chocs importants. Ce n'est pas qu'on ne les reçoive pas. Ils sont là dans la vie de chacun.

[...]

Ce qui se passe, c'est que les événements arrivent à l'extérieur ; vous ne vous laissez pas affecté par eux. Vous vous fermez. C'est pourquoi aucun changement ne se produit dans votre vie. Par contre, celui qui en est profondément affecté, est obligé d'y faire face. Il n'a pas d'échappatoire, il perd ses illusions et se libère. Celui qui est capable d'en être affecté, qui est assez sensible pour les sentir, peut être affecté, bien sûr, ...

C'est pourquoi cette sensibilité ou plutôt cette extra-sensibilité est tellement importante : en fait elle est indispensable.

p. 224

Voyez ce point. Bien entendu, on reçoit des chocs, mais ce qui compte réellement c'est combien profondément on est affecté par eux. Est-on affecté de manière superficielle ou profonde ? C'est là que réside la différence. La différence se trouve dans votre capacité à recevoir, dans votre sensibilité. Rien ne dépend de l'extérieur.

L'extérieur est toujours là, qui donne des coups. Dans toutes les situations... toujours. Il n'y a aucun moment où vous ne recevez pas de coups. Mais vous n'en prenez pas connaissance, vous ne recevez pas le coup. Vous n'y réagissez pas. Vous l'ignorez. Vous vous débrouillez pour vous en tenir éloigné.

p. 226

Vous devez réaliser quelle est votre position réelle et essayez de vous y maintenir. Être un aîné ou un supérieur doit se mériter. Vous devez abandonner tous vos vains efforts pour paraître supérieur ou l'aîné.

p. 239

La sensibilité n'est rien d'autre que la capacité de reconnaître, de discerner, de ressentir le plus petit changement.

Et la sensibilité n'est produite que par une expérience négative, non par une expérience positive. Pourquoi ? Elle n'est pas produite par le plaisir, mais par la peine. Pourquoi ? Parce que le plaisir est très vulgaire. On peut dire que le plaisir est laid et vulgaire. Pourquoi ? Parce qu'il vous emporte... il vous emporte... La peine, d'un autre côté, est très fine. Pourquoi ? Parce qu'elle frappe à la racine même de l'ego. Dans le plaisir, "l'ego" se mélange avec l'objet sensuel ; il n'y a pas de sentiment de séparation... rien de la sorte ; vous êtes emporté par lui, vous êtes mélangé avec lui. C'est pourquoi, vous ne pouvez éprouver aucun sentiment. Le sentiment n'est produit que par une expérience négative, par une expérience pénible, qui aliène ou sépare de "l'ego". "L'ego" et l'expérience se différencient. Tandis que dans une expérience agréable, les deux ne sont pas ressentis comme séparés. Le sens de la séparation n'existe pas dans le plaisir. Le sens de la séparation, vous ne le ressentez que dans la peine, dans une expérience négative. La sensibilité est donc produite par une expérience négative, non par une expérience positive.

Bien sûr, l'expérience négative à son tour réagit sur l'expérience positive. Mais la sensibilité n'est jamais produite par une expérience positive ou agréable. Le plaisir est beaucoup trop vulgaire pour cela. Vous êtes complètement envahi par le plaisir. Vous y perdez votre entité individuelle.

p. 243-44

Dans le sentimentalisme, vous êtes emporté par l'émotion. Vous devenez une partie de cette émotion. Vous êtes complètement emporté. Et dans la sensibilité ? Vous distinguez le plus petit changement. Ce qui implique, en premier lieu, d'avoir conscience de l'autre. Tant que vous vous identifiez avec un autre, vous ne pouvez pas le voir. Vous êtes incapable de découvrir quoi que ce soit sur celui que vous aimez et que vous "adorez" !! Mais vous êtes tout à fait alerte et conscient face à quelqu'un qui vous est hostile.

p. 244

Quelle est la nature de ce ressentiment ? Qu'est-ce qui se passe dans une personne qui

éprouve du ressentiment ? Que cherche-t-elle ?

P ... à se sentir supérieure.

S. C'est ça... oui. Quand on éprouve du ressentiment cela veut dire que l'on prétend ou que l'on revendique une position de supériorité.

[...]

S. C'est pourquoi de telles personnes se sentent perdues quand elles n'ont pas l'occasion de donner des ordres, quand elles n'ont pas l'occasion de dominer ou de diriger les autres. Car sans cela, tout l'édifice de leur supériorité tombe...

P. Le mécanisme de protection de soi ? *S*. La protection de soi... oui. On veut toujours refuser de ressentir un sentiment d'infériorité. Le ressentiment n'est que la voix du refus. Et il apparaît comme une réaction à une prétendue supériorité.

p. 267-68

(dans le ressentiment)... vous ne pouvez plus concentrer votre attention sur rien. Simplement, votre esprit est tout entier engagé dans cette histoire. Une chaîne de réactions s'est mise en branle. C'est la différence entre l'émotion et le sentiment. Voyez donc : Pourquoi l'émotion apparaît-elle ? Pourquoi le ressentiment apparaît-il ? Parce que vous avez pensé, vous n'avez pas vu. Quand vous voyez, il disparaît.

P Ce qui signifie que le sentiment apparaît seulement quand on est établi dans la vérité. Quand on est établi dans la vérité, on n'éprouve rien d'autre qu'un sentiment.

S. Oui, seul le sentiment apparaît alors. Quand on est "immergé dans le mensonge", seule l'émotion apparaît.

P. Cela signifie que l'expérience est basée sur la vérité seule ?

S. Ah ! "Le mensonge" ne trouve pas son fondement dans l'expérience. Dans ce cas, on est simplement emporté "hors de ce qui est". Qu'est-ce qu'une expérience ? « Que je suis l'expérimentateur, que je fais l'expérience ».

P. En étant à la fois un *kartâ* et un *bhoktâ* (celui qui jouit lucidement) ?

S. Oui, en étant à la fois un *kartâ* et un *bhoktâ*... Seul un *kartâ*, peut être un *bhoktâ*. C'est si remarquablement bien dit dans le *Yogavâsistha*. Vâsistha dit à Rama :

Mahâkartâ mahâbhoktâ mahâjnâni bhavânagha « Sois un grand Agissant, un grand Jouissant, un grand Connaissant, O immaculé ! »

p. 299-300

Svâmiiji relate alors l'histoire arrivée à l'un de ses étudiants du Kashi Vidyapith de Bénarès, qui était venu le voir pour « chercher la vérité ». Il était végétarien et Svâmiiji commença par là : « Vous considérez que manger de la viande est mal, lui dit Svâmiiji. Pourtant il y a un grand nombre de gens vertueux qui sont aussi non-végétariens. Même Bouddha mangeait de la viande. » Pendant quelque temps, l'étudiant n'arrivait pas à en être convaincu, mais après une longue discussion, il accepta, en fin de compte, ce fait intellectuellement car il était sincère dans sa recherche.

p. 305

Il demanda alors à Svâmiiji comment une sensation physique, à elle seule, pouvait l'amener à vomir ? Svâmiiji lui expliqua que le mental avait investi si profondément la sensation physique, que la sensation elle-même était complètement oblitérée.

[...]

S. Maintenant, comme Svâmiiji vous l'a expliqué l'autre jour, même après un travail mené à bien sur l'émotion, la sensation physique peut persister. L'aspect mental et l'aspect physique coexistent côte à côte. Le mental et le corps ne sont pas séparés. Ils fonctionnent tous les deux ensemble. La fièvre est seulement une maladie du corps : Pourquoi affecte-t-elle alors le mental ?

Le mental et le corps, en fait, s'interpénètrent. Il faut simplement les déconnecter. C'est le seul travail à faire. Dès qu'ils sont séparés, le travail est fini. Le mental est le mental. Le corps est le corps. Tous les jugements de valeur : le bien, le mal, le plaisant, le déplaisant, appartiennent à la sphère du mental. D'où viennent-ils ? Du passé. C'est le passé qui cherche à les rendre permanents. Il en est toujours ainsi.

p. 306

Le système ne peut pas l'accepter. Il possède une inertie qui lui est propre et cela a pris longtemps pour vous libérer de vos habitudes. Manger uniquement un certain type de nourriture pendant très longtemps produit une certaine inertie. Celui qui est végétarien ne peut pas brusquement devenir non-végétarien*. Le changement doit être progressif. C'est la caractéristique de tout ce qui est physique. Tout ce qui est physique ne tolère pas un changement brutal. Le mental et le corps vont ensemble... complètement. Le mental affecte le corps ; le corps affecte le mental. Ils sont complètement interconnectés. D'une certaine façon vous pouvez appeler l'ensemble : le complexe psychophysique. Il est produit par l'union du corps et du mental. Ou vous pouvez dire, le mental est matériel, et la matière est mentale. Vous pouvez appeler la matière matériellement mentale et le mental mentalement matériel. Apparemment, bien sûr, le mental est mental. Mais il est aussi matériel. C'est simplement une matière plus subtile. Et quant à la matière, elle est un peu plus physique. Ce n'est pas juste de dire que le mental n'est pas du tout physique. Le mental est aussi physique, mais c'est un stade plus subtil du physique.

Et comme Svâmiiji vous l'a déjà dit : le mental ne s'attachera jamais au présent. Il vous en écartera.

* (et pareillement un non-végétarien ne peut pas brusquement devenir végétarien !
[n.d. transcripteur])

p. 307

« Pourquoi donnerais-je ? La question de donner ne se pose pas du tout. » C'est pourquoi Svâmiiji vous a montré à cette époque que vous ne pouviez pas donner, que vous ne vouliez pas donner ou vous séparer de ce que vous aviez et vous avez cherché à justifier cette tendance par des principes élevés, n'est-ce pas ? Que signifie la tendance à ne pas vouloir vous séparer de ce que vous possédez ? Simplement

ceci : « Je n'ai pas reçu ». Son opposé « ne pas être capable de donner », n'est qu'une réaction. Une réaction à quoi ? A « je n'ai pas reçu. Je veux avoir, mais je n'obtiens pas... ou j'ai été privé de ce que j'avais. » — « C'est pourquoi je dois m'accrocher fermement à tout ce que j'ai. Comment pourrais-je le donner ? La vraie raison de cette tendance qui m'empêche de me séparer de ce que je possède c'est que « moi-même je n'obtiens pas » ou encore « ce que j'avais on me l'a pris ». C'est pourquoi je ne veux pas me séparer du peu que j'ai. Que faire si c'est perdu ? Que faire si on me le prend ? Je dois m'y accrocher ». Ceci devient tout un comportement dont la racine se trouve dans la réaction émotionnelle de l'enfant.

p. 358

Car le moment est venu maintenant de vous dire franchement qu'il n'y avait aucune douceur, ni aucune tendresse dans votre cœur. Tout ce que vous avez fait, vous l'avez fait à un niveau superficiel. Il n'y avait aucune douceur, ni aucune tendresse dans tout ce que vous avez fait. C'est pourquoi, comme vous l'avez dit exactement vous-même, tout ce que vous avez fait, vous l'avez fait le cœur plein de ressentiment et vous transformiez votre don en une insulte.

p. 360

Votre attitude tout du long a été celle de quelqu'un qui demande « je veux... je dois avoir » et jamais « je veux donner ». Simplement ceci « j'ai besoin... je veux... je veux avoir. Et si je veux avoir, je l'aurais par la force ». Rappelez-vous la remarque que vous a faite Poonam, que vous étiez comme un boucher : « Ce que je n'ai pas obtenu alors, je l'obtiendrai par la force ».

Tel était votre comportement. Que vous l'appeliez cruauté, brutalité ou vulgarité, c'est votre caractéristique. Il n'y a aucun doute à ce sujet. Et pourquoi en était-il ainsi ? « J'ai été dépossédé, alors moi aussi je dois déposséder... »

p. 361

S. Cette émergence du sentiment d'unité, c'est cela l'amour. C'est l'amour, oui. Sans l'émergence de ce sentiment, vous ne pouvez pas “aimer”.

p. 362

Éprouver ce sentiment*, voilà ce qu'est la sensibilité. C'est ainsi que l'on devient sensible. Pourquoi n'aviez-vous pas cette sensibilité auparavant ? Parce que vous étiez sous l'emprise de cette brutalité ou, plus exactement, de votre “moi” [égoïste]. Vous n'éprouviez de plaisir que dans votre “moi”. Quand quelqu'un jouit uniquement de son moi non-dégrossi, il ne peut être sensible. On ne peut être sensible que lorsqu'on se libère de son petit moi. Alors seulement la sensibilité apparaît. Voyez bien la différence entre les deux. L'opposé de la sensibilité, c'est la grossièreté, la brutalité. Ah ! La brutalité n'est rien d'autre que ce qu'on appelle généralement l'égoïsme. L'égoïsme signifie : rester accroché à son “moi”. Pourquoi resteriez-vous accroché à votre “moi” ? Et c'est pourquoi on se sent humilié quand on est amené à

recevoir quelque chose des autres, car on ne se sent pas un avec l'autre. Alors tant que vous ne vous sentez pas un avec l'autre, lui offrir quelque chose, c'est l'humilier. Cette offre est faite sans grâce.

*(le sentiment d'unité)

p. 363-64

Voilà ce que donner veut dire réellement. Jusqu'à ce moment-là, vous ne saviez pas donner, vous ne saviez qu'avoir ou demander. Même quand vous donniez, vous aviez toujours le même motif : « En donnant ceci, j'obtiens cet avantage de l'autre. » Ce n'est rien d'autre que le désir d'avoir.

p. 364

Le sentiment de supériorité ou l'expérience acquise ont tellement pénétré l'être, que rien de ce qui ressemble à un sentiment de supériorité ne subsiste. En présence de celui qui est inférieur ou qui est plus jeune, on se sent spontanément rempli d'un sentiment de bienveillance et on n'éprouve rien d'autre que de l'affection pour cette personne. De même, en présence d'une personne supérieure ou de plus d'expérience, jaillit spontanément un sentiment de respect. Ce sentiment vient tout seul. Il n'y a aucun effort à faire. On ne se sent attaché à aucun état particulier. On est dans un état tout à fait fluide. Si quelqu'un d'inférieur se présente, on adopte spontanément une attitude bienveillante et on se sent plein d'affection pour lui. Si quelqu'un de supérieur se présente, on s'incline immédiatement et on adopte vis-à-vis de lui, l'attitude appropriée. Nul besoin de réfléchir au problème, tout se passe spontanément.

Mais quand cela arrive-t-il ? Seulement quand on n'est plus attaché à son petit "moi", quand on est libre du sentiment de frustration ou de privation. Il suffit de s'en libérer.

p. 364-65

Et maintenant, en ce qui concerne la relation. La racine de toute relation est celle que vous avez eue avec votre mère. Pour le petit enfant, un "autre" signifie la mère. Car la première personne avec laquelle l'enfant entre en contact, est, bien sûr, la mère... la première chose que l'enfant voit, c'est sa mère... le premier son que ses oreilles entendent, c'est le son de la voix de sa mère... avec son nez il respire l'odeur de sa mère... le premier goût qu'il a, c'est celui de sa mère et le premier contact physique aussi, c'est celui de sa mère. Elle est à elle seule, l'univers entier.

C'est pourquoi la réaction qui a commencé ici, le type de personnalité qui s'est formé à ce moment-là, se fixe et devient un stéréotype. Quelle est alors la fondation de la vie ? Seulement ce que l'on a reçu... ce que l'on a eu... ce que l'on a reçu dans le contexte de la relation avec ceux que l'on aime. C'est cela seul qui révèle quelle sorte de vie l'on a. Ce que l'on a reçu, aussi bien que ce dont on a été privé l'aspect positif et l'aspect négatif. C'est cela qui donne naissance à tous les scénarios de la vie. Voyez ce que vous avez reçu et aussi ce dont vous avez été privé... ce que vous avez reçu et ce dont vous avez été privé dans votre relation d'amour avec la mère. Ce que vous

avez reçu devient la fondation de votre vie, votre type de scénario, votre attitude devant le monde, devant la vie.

Il vous faut clarifier la relation avec votre mère.

p. 365-66

Le cœur touche le cœur ! Si le sentiment est présent, il ne peut que toucher le cœur. Les divisions et les séparations ne sont créées que par les machinations du mental.

p. 376

Tant que l'identification au corps n'est pas établie, rien ne se passe. Voyez-vous, le petit enfant ne connaît même pas son nom. Celui qui est conscient de son nom, sent « je suis ceci... je suis un tel et un tel... » Mais un petit enfant ne s'identifie pas avec son “moi”. C'est ainsi que cela commence.

Pour l'enfant, il y a seulement un objet, une forme et il entre en contact avec cette forme qui, à son tour, produit une sensation. Cette sensation devient graduellement de plus en plus profonde et de plus en plus définie. Quand, finalement, elle acquiert un caractère défini, apparaît alors une identification du moi avec un sentiment d'accomplissement et de joie. Alors émerge le centre du moi : celui qui expérimente tout cela. C'est ce qu'on appelle “l'ego” ou *ahaeâra*. Tout ceci se développe graduellement et continue à se développer et à changer. Et ainsi “l'ego” change aussi.

p. 382

S. Oui, c'est ainsi. La sexualité n'implique rien d'autre. Qu'est-ce que la sexualité, sinon le sentiment de plaisir... ou d'un plaisir intense ? Rien d'autre. Que se passe-t-il quand vous chatouillez un enfant ? Regardez bien et vous verrez que son pénis se met en érection... immédiatement... c'est ce qui arrive. La Brhadâranjaka Upanisad l'exprime si bien :

Sarvesam anandânâm upastha eva ekayanam

« Tous les plaisirs ou toutes les joies (quels que soient les plaisirs ou les joies qui apparaissent dans votre conscience) tous passent par l'organe sexuel (c'est le seul endroit où ils se manifestent.) » Tout le système nerveux s'y trouve concentré. C'est pourquoi toute excitation y trouve son expression, sous une forme concentrée.

P. Et avant cela, avant l'adolescence, dans le palais peut-être ?

S. Oui... oui... c'est cela... tout à fait cela.

p. 384

La vie est dans ce moment particulier. Elle dure une ou deux ou cinq minutes ou dix. Le modèle se forme à ce moment-là. Il n'y a rien au-delà. Comme vous venez de le dire, après ces paroles si douces « mon chéri... ô mon prince charmant », vous vous êtes trouvé brusquement confronté à cette trahison brutale. Quel choc ! Oh ! Oh ! Oh ! Alors, voilà le modèle de la relation d'amour pour vous : « Trahison, trahison, trahison. Et comme j'ai été trahi alors moi aussi je trahirai. J'ai été abandonné alors moi aussi j'abandonnerai. Car je dois me venger. L'action doit être suivie par sa

réaction. Après avoir été trahi, puis-je me permettre de pardonner ? Non. Je dois aussi trahir. » Voilà le point important. Une fois commencé, le processus se poursuit de lui-même. Le positif est suivi du négatif et l'action par la réaction.

p. 402

On considère généralement le sexe comme quelque chose de mal, ce qui en fait n'est pas vrai. C'est une chose de ne pas ressentir le besoin sexuel ou ne pas avoir d'inclination pour cela, c'en est une autre que de le considérer comme quelque chose de mal et en conséquence de le réprimer. Il vous faudra prendre tout ceci en considération.

— Mais... — Il ne peut pas y avoir de “mais” sur ce point ou alors ce sera trop difficile de poursuivre. Dans ce cas, il vaut peut-être mieux ne pas commencer... car c'est un chemin dangereux. — Comment ça dangereux ? — C'est ainsi. C'est très dangereux. On ne peut rien faire tant que ce sens de la moralité... tant que ce jugement de valeur tellement fort persiste. — Pourquoi ce sens de la moralité ? En quoi peut-il être un obstacle sur le chemin ? — Parce que la moralité n'a aucun rapport avec la vérité. — La moralité n'a aucun rapport avec la vérité ? — Non, aucun. La vérité a sa propre moralité. Mais ce qu'on appelle moralité, généralement, n'a aucun rapport avec la vérité. — La moralité n'a aucun rapport avec la vérité ? — Non... pas cette prétendue moralité. Bien sûr, la moralité aussi a une valeur, la vérité elle-même, bien sûr, est morale, mais ce que l'on considère communément comme moralité, n'a aucune valeur. Il était complètement stupéfait. — Que dois-je faire alors ? demanda-t-il, dans la confusion la plus totale. — Laisser tomber. — Non. Je ferai tout ce que vous me demanderez. — Très bien. Alors je le soumis à une expérience. — Prenez cette question de moralité dont vous êtes tellement entiché. Qu'est-ce que c'est que cette moralité ? La moralité comprend des actes bien supérieurs aux actes les plus vertueux que vous pouvez imaginer.

p. 410

Je lui expliquai alors pourquoi les lèvres manquaient (dans son rêve). Il fut stupéfait de la découverte.

— Vous avez un désir si ardent et si irrésistible de les embrasser, n'est-ce pas ?, lui demandai-je. Il ne put le nier. Mais vous considérez qu'embrasser est mauvais et alors vous rendez les lèvres non existantes. Vous leur refusez l'existence.

C'est ce qui lui était arrivé. Un conflit constant le troublait, un conflit féroce. Alors bien sûr, je lui fis voir qu'il n'y avait rien de mal, ni d'incorrect dans toute cette affaire. S'ils s'aimaient l'un l'autre — je le lui fis comprendre très clairement — s'ils voulaient se marier, il n'y avait aucun mal à cela. Il n'y avait aucun péché dans tout cela.

p. 415

C'est le point important. Aussi longtemps qu'on est incapable de voir les autres, on ne peut pas se libérer de son petit égoïsme.

Bien sûr, ce besoin de plaisir individuel est là. C'est un fait. Il n'y a pas de quoi se troubler. C'est là, fondamentalement. Aussi longtemps que l'on se considère comme une entité séparée, on est obligé de regarder son intérêt particulier d'abord, on ne peut pas prendre en considération l'intérêt de quelqu'un d'autre. Et c'est ainsi que tourne le monde. Et cela se passe partout ainsi. Personne ne fait quelque chose dans l'intérêt de quelqu'un d'autre. Chacun court après son propre intérêt ... et toutes ces actions qui sont faites au nom de la philanthropie et de l'altruisme, tout cela, que sont-elles en fait ? Essayez de voir ce qu'elles signifient ? Toutes sont faites dans l'intérêt particulier. Aussi longtemps que ne surgit pas dans le cœur de quelqu'un un sentiment pour les autres, rien, bien sûr, n'est possible. Et pourtant c'est un fait : l'autre existe. C'est pourquoi, il faut sans cesse souligner ce point : voir que l'autre existe. Vous n'avez rien d'autre à faire. Si vous existez, alors l'autre aussi existe.., vous ne pouvez pas refuser cela. Comment pouvez-vous dire que vous seul existez et que l'autre n'existe pas ? Cela ne peut pas être. Mais pourtant c'est ainsi que “*mâyâ*”, l'irréalité ou l'illusion, fonctionne : on ne voit rien d'autre que soi-même. Et tout le monde agit ainsi. Chacun à sa manière. Que ce soit le plus étriqué des égoïsmes ou le plus grandiose des idéalismes, tout n'est fondé que sur l'intérêt personnel. L'autre n'est pas du tout là, nulle part... pas du tout... nulle part. C'est un fait.

Il vous faut donc voir quelle est la forme sous laquelle ce fait s'exprime dans votre vie ? Et comment vous en libérer ? Ce qui est, est là, bien sûr. C'est naturel... tout à fait naturel. Fondamentalement... de manière primordiale... partout...

p. 436

S. Le point est seulement ceci : s'accepter soi-même. C'est le seul véritable facteur. Accepter est l'arme la plus puissante. Il n'y a aucune arme pour obtenir la réalisation qui soit plus puissante que celle-ci : s'accepter soi-même. Pourquoi accepter ? Pourquoi ne peut-on pas accepter ? Pourquoi ? Parce qu'un jugement de valeur surimposé obstrue la vue. On fait une comparaison. La comparaison est fautive. « Je suis “moi”, l'autre est “l'autre”. Je suis ce que je suis. Si je suis un démon, très bien, je suis un démon... je dois partir de l'état de démon. Terminé. Si je suis un démon, je suis un démon. Je ne peux pas refuser. Quel est mon but ? Je dois atteindre ce but. La loi c'est le changement. Je dois avancer. Alors ? Je dois partir de l'endroit où je suis. Où suis-je ? Juste là où je suis. Cela aurait été mieux, si j'avais été à quelque autre endroit ou encore à un autre endroit : cette comparaison est fautive, car je suis “moi”, l'autre est “l'autre”, une personne est seulement une “autre” personne. Il n'y a aucune comparaison de qui que ce soit avec qui que ce soit d'autre. Alors ? Ce qui est mien est mien. Pourquoi est-ce que j'appellerais cela de l'égoïsme ? Pourquoi est-ce que j'appellerais cela de la laideur ? L'appeler laideur est, en soi, faux. « Mais, bien sûr, si le jugement de valeur est là, alors voyez... voyez simplement à quel point c'est laid. Voyez alors... voyez cette laideur aussi. Quand vous l'appellez “laideur”, pourquoi ne vous arrêtez-vous pas sur ce mot ? Voyez-la. Au moment où vous voyez intensément, vous devenez libre de cette laideur. A l'instant même, elle disparaît. Vous en êtes entièrement dissocié « Non, je ne peux pas continuer ainsi ». Elle disparaît

immédiatement et vous devenez libre.

p. 439

Simplement en fermant les yeux, le fait... ce qui est ne disparaît pas de la scène. De la même façon... ce qui apparemment est en vous... laissez-le là... voyez-le. Pourquoi ? Parce que vous ne pouvez l'ignorer. C'est là. Cela ne disparaîtra pas simplement parce que vous ne le regarderez pas. C'est là, bien sûr. Et quand cela existe, comment pouvez-vous l'ignorer ?

« Maintenant, voilà ma chambre qui est sale. Elle est très sale et il faut que je reste dans cette chambre. En même temps, cette saleté, je ne la supporte pas. Mais je n'ai aucun autre endroit où aller. Je dois vivre dans cette pièce. Et cette pièce est sale. Alors je ne peux pas fermer les yeux devant cette saleté. Je dois voir à quel point c'est sale. » Trouvez-vous qu'elle est sale et que l'odeur est désagréable ? Bouchez-vous le nez si vous voulez, mais voyez. Comment pouvez-vous enlever la saleté dans cette pièce si vous ne la regardez pas ? Et vous devez, bien sûr, nettoyer cette chambre, puisque vous n'avez aucun autre endroit où aller. C'est la seule pièce que vous ayez à votre disposition... seulement cette chambre. En avez-vous d'autres ? Bien sûr, vous iriez ailleurs si vous le pouviez. Mais vous n'avez que cette pièce pour y vivre. Alors ? Si elle est sale, vous devez regarder la saleté et la nettoyer. Vous n'avez pas d'autre choix que de la regarder. Car vous ne pouvez pas la nettoyer sans la regarder. De la même manière, nous avons chacun notre chambre, séparée, individuelle que nous ne pouvons remplacer. « C'est "moi"... c'est moi... je suis... je suis. Cette vie est ceci... "ceci seulement". Ceci seulement est ma vie et celle de personne d'autre. Quoi que ce soit, en conséquence, qui m'appartienne, je dois le voir » !

p. 440

S. « Vous êtes tous présent, mais pourquoi n'y a-t-il personne. personne d'autre ? » Car cette personne, à elle seule, était tout pour lui. Ainsi, lorsqu'on s'attache à quelque chose de petit et d'étroit, cette seule chose devient tout. Et tout le reste disparaît. Tout le reste disparaît. Voyez... mettez un seul doigt devant votre œil. Après avoir fermé un œil, mettez un seul doigt devant l'autre œil. Que se passe-t-il ? Tout disparaît. Vous êtes coupé de tout. Pourquoi ? Parce que ce petit objet supprime toute la vue devant votre œil. Ce petit objet mental, cette chose mesquine apparaît devant vous et recouvre tout le reste et vous en sépare. Voyez maintenant, quelle est la caractéristique du mental ? Le mental, toujours, vous rétrécit et vous rend petit.

p. 444

Ne vous troublez pas. Pourquoi les lèvres ne sont-elles pas là ? Elle a des lèvres bien sûr. Est-elle sans lèvres ? — Oui, bien sûr, elle a des lèvres. mais je ne peux pas les voir. Qu'est-ce que cela signifie ? — Vous ne pouvez pas les voir. Pourquoi ne sont-elles pas visibles pour vous ? C'est ce qu'il faut découvrir maintenant. Et c'est alors que tout est devenu clair. Alors, il a pu accepter : — Oui, Svâmiiji, c'est ce que je désire. J'ai un fort désir de les embrasser. — Oui... voyez. Et avec cela, une si grande

violence pour refuser ce désir. Voyez. — Oui... car c'est un péché... c'est un péché.
— Et c'est pourquoi vous avez complètement éliminé les lèvres. Car vous croyiez alors qu'il n'était plus possible de les embrasser. Pourquoi les éliminer alors ? Parce que vous ne pouvez pas les embrasser. Alors, les lèvres elles-mêmes cessent d'exister. Ainsi vous vous protégez vous-même. Voyez donc, pourquoi les lèvres manquent. Vous vous êtes protégé. Vous ne pouviez les embrasser que si elles existaient. Voici comment manœuvre le mental. Il n'y a rien que le mental ne puisse faire : transformer le noir en blanc et le blanc en noir. Il peut changer le haut en bas et le bas en haut. Absolument. Il peut faire n'importe quoi qui lui plaît. Alors, vous aussi, vous voulez être victime des manœuvres du mental ?

p. 446

« ...ce que j'avais à faire, je l'ai fait... complètement... entièrement. J'ai fait tout ce que j'ai pu ».

[...]

« Alors quoi ? J'ai fait tout ce qu'il m'était possible de faire et, cependant, je n'obtiens pas le résultat souhaité. » S'il avait eu une confiance totale en lui-même, il aurait instantanément atteint ce qu'on appelle *vairâgya* (indifférence au monde ou détachement) ; il aurait réalisé immédiatement que tous ces liens qui l'attachaient au monde n'avaient aucun sens... étaient inutiles... que rien n'était possible, que rien ne pouvait être fait pour faire plaisir aux autres... que rien, en fait, ne pouvait être fait... que rien, en fait, ne vaut la peine d'être fait. Il aurait connu immédiatement le détachement : « Rien ne peut être fait de cette façon... je ne veux pas continuer ainsi... je n'ai rien à faire avec de tels gens... rien ne peut être fait dans cet environnement. » Après quoi, il aurait senti « il n'y a rien à faire... rien !! »

p. 452

... après avoir vu votre impossibilité d'établir aucune relation d'aucune sorte, ceci aussi est, d'une certaine façon, la mort, “la mort à l'intérieur de vous-même” !

[...]

la différence entre la mort physique et *vairâgya*. Quand on réalise que « oui, cette solitude seule est le fait... que ceci, bien sûr, est un fait, on ne peut plus se sentir le moins du monde seul. Ce sentiment ne peut plus jamais revenir. Je ne suis que le Soi. Je ne peux avoir aucune relation avec personne. “Ceci” devient le fait réel. » Et alors vous devenez stable en vous-même. Ah ! Vous êtes ici. Faites-en l'expérience... recherchez-le. Et alors seulement, vous pourrez y arriver. Tant que vous n'y serez pas arrivé, vous devez considérer que vous êtes encore plein d'attente... d'attente... plein d'attente, bien entendu.

p. 454

où vous allez et ce que vous faites et ce que vous évitez, tout cela est conditionné. « Puisque tout cela est conditionné, je dois, bien, sûr, m'adapter à ces conditions particulières et agir en conséquence. » Mais selon quels critères allez-vous examiner

vos sentiments ?

C'est une pilule amère à avaler, mais vous devez avoir la ferme conviction qu'une réaction émotionnelle et une action sont deux choses tout à fait différentes. Agir ou non, dépend uniquement de vous.

p. 479

Tant que vous n'irez pas au fond des choses, vous ne serez pas capable de voir. Pour voir et dépasser cette difficulté, appliquez simplement la vérité de la différence : « Ceci est ceci... cela est cela. A ce moment-là, bien sûr, c'était comme ça. Mais maintenant, c'est autrement. » Rien d'autre. « Ceci n'a aucune relation avec cela. C'est différent... différent... différent. La relation était tout à fait différente. Cette époque était tout à fait différente, le contexte était tout à fait différent. Tout était différent. Alors comment puis-je faire venir cette condition ici ? » Par ce processus vous vous libérerez. Mais ce qui arrive, c'est que vous voulez généraliser. Personne ne veut voir la différence de relation et le comportement différent que cela implique. Par exemple, il y avait une femme. Son mari lui expliquait qu'étant en contact avec des industriels, son travail l'obligeait à fréquenter des clubs pour entretenir ses relations. Sa femme n'avait aucune raison de s'y opposer. « Mais il faut boire dans ces endroits là », dit le mari. — « Comment ? Ah ! Non. C'est intolérable... jamais... je sacrifierai même ma vie pour l'empêcher d'aller dans des clubs. Mon mari ne doit pas boire ! »

Où est l'erreur (falsity/fausseté) ici ? Le mari argumente qu'étant dans cette société, il doit agir comme les autres, que cela ne lui est pas possible de l'éviter. Mais la femme s'en tient à son point de vue et n'est pas prête à le tolérer. Comme c'est absurde ! Elle oublie que, dans cette situation, il a cessé d'être son mari. L'erreur vient du fait qu'elle croit que, même quand il est dans un club, il continue à être son mari. Elle oublie que, quand il est là, il est un membre de cette société... de ce club. Il n'est pas son mari pendant qu'il est dans le club. Il est son mari seulement quand il est à la maison. — Il n'est pas mon mari là-bas ? — Non. Comment pourrait-il être votre mari quand il est là-bas ? Est-ce que vous iriez au lit avec lui, là-bas... dans cet endroit même ? Répondez-moi. — Bien sûr que non. — Alors ? Il est différent quand il est là-bas. Il est différent à ce moment-là... il est différent... il est dans une capacité différente. Son action se passe à un autre niveau. Il n'y a aucune raison que vous en soyez perturbée. Vous ne pouvez avoir un problème avec lui que si, pour cette raison-là, une difficulté surgit dans votre relation avec lui. Alors, vous pourriez vous plaindre qu'il a agi contre vos intérêts. Mais a-t-il fait une chose pareille ?

— Non, il n'a pas agi du tout de cette façon là, bien entendu. — Alors ? Laissez-le faire. Il est lui-même. Pendant qu'il est là, il est quelqu'un d'autre. Il n'est pas votre mari pendant qu'il est là-bas. Voyez-vous d'où vient la complication ?

p. 481-82

S. Elle n'avait pas pris en considération la différence entre les deux contextes. La vérité de la différence... appliquez-la partout. Cette tendance à ne pas prendre en considération la différence des conditions a pour effet de les rendre absolues. Comme

vous l'avez dit vous-même, le désir cherche à rendre les choses absolues. Elles sont seulement relatives. La vie est relative. Il faut que cela devienne clair intellectuellement pour vous. Chaque fois qu'apparaît devant vous une condition relative, dites-vous bien : « Oh ! Ce n'est qu'une condition relative. Voyons la ». Cette vérité de la différence est une arme puissante. Elle est la seule qui vous permette une vraie stabilité dans le comportement extérieur. C'est une vérité absolue.

p. 482

J'ai observé aussi le comportement de Svâmiji et j'ai vu à quel point il était différent du mien. J'ai remarqué combien Svâmiji était présent dans toutes ses actions, dans sa manière de manger, de se laver les mains, de parler aux gens qui l'entouraient. Il m'a semblé, avec une grande force, que retourner dans le passé était une chose que je pourrai faire une autre fois et que ce qui compte le plus, c'est de rester entièrement dans le présent.

S. Pourquoi devez-vous vivre dans le présent ? Pourquoi ? *P.* Parce que c'est la seule chose qui m'appartienne. C'est seulement ici que je dois être... cela seul est la vérité.

S. Pourquoi « cela seul est la vérité » ? Dire « c'est la vérité », qu'est-ce que cela signifie ? Se contenter de répéter des formules sans les comprendre ne sert à rien. Que signifie l'expression « c'est la vérité » ?

P. Cela est... je vois ceci... ceci est là, devant moi... Svâmiji est là, devant moi. *S.* Oui.

P. Ici, Sushila est devant moi. *S.* Et si vous ne voyez pas cela ? *P.* Alors, moi-même je ne suis pas là. *S.* Ah !... C'est cela qui est important. *P.* Oui, bien sûr. Car sinon je ne suis nulle part.

S. C'est cela qui est important. C'est en cela que réside votre sécurité : « Sinon moi-même, je ne suis nulle part. Le fait est que je suis ici. Si je n'entre pas en contact avec le présent, alors moi-même je ne suis nulle part. Ce “je” n'est pas moi-même. Car “moi-même” a disparu pour le moment. J'ai disparu... “je me suis tué moi-même” !

p. 483

je ne veux plus vivre en compagnie de ceux qui sont liés par leurs anciennes formes, qui veulent rester accrochés à leur passé, qui ne peuvent pas, en fait, faire face au présent. Je suis vraiment différent et séparé de cela et je ne veux pas vivre dans le passé.

p. 486

Aujourd'hui, Svâmiji vous demande seulement d'être là, « ici et maintenant »... de ne retourner dans le passé que si un besoin particulier se fait sentir. C'est un renversement complet. Pourquoi ? A l'époque, il vous était impossible de faire autrement. Seulement “ceci”. Car votre entité même ne peut trouver aucune justification tant que vous n'acceptez pas le « ici et maintenant ». « Ici et maintenant » sont devant vos yeux. Tant que vous n'en prenez pas connaissance, vous-même n'êtes nulle part. Est-ce digne de vous ? Être nulle part : pouvez-vous le tolérer ? Ce défi est devant vous.

En connaissant la limite, en acceptant la limite, vous transcendez la limite. Vous devenez sans limite. C'est tout. Si alors, vous êtes dans le "maintenant", vous êtes dans l'infini. Mais c'est paradoxal. En étant dans le "maintenant", comment pouvez-vous être dans l'infini ? Il y a une contradiction.

Pourtant il en est bien ainsi. C'est pourquoi dans vos actions, vous devez simplement être avec ce que vous faites. Rien d'autre à ce moment-là. Rien d'autre. Vous restez prisonnier d'une limite seulement quand vous percevez quelque chose de différent. Qu'est-ce qui pourrait vous limiter si l'autre n'est pas là du tout ? C'est pourquoi ce moment est infini... c'est un moment infini. C'est un paradoxe, bien sûr. Comment un moment si petit, peut-il devenir infini ? C'est absurde ! Oui... oui. Essayez seulement d'être dans ce moment et voyez par vous-même si vous n'êtes pas dans l'infini.

Est-ce que vous suivez ? Vous avez découvert maintenant ce qu'est la vérité. Vous l'avez vu par vous-même. Maintenant, ici, je suis ceci. Voilà la vérité. Je ne suis rien d'autre que ceci. Alors continuez avec ceci. Continuez et voyez jusqu'où vous pouvez aller. Continuez et voyez ce que vous découvrez. C'est très bien. Parfait. Voyez... voyez... voyez. Ne pensez plus. Avez-vous vu ? Penser signifie quelque chose d'autre... quelque chose de différent. Il n'y a rien d'autre, seulement "maintenant"... ce qui est. Ce qui est maintenant. Il n'y a rien d'autre ou de différent. Cette autre chose... cette chose différente est une illusion créée par le mental.

Chaque action doit être complète... dans tous les détails... *P.* Bien sûr, réussir à faire cela est très attirant.. *S.* Dès que vous essayez d'éviter de voir, vous vous trouvez chargé d'un fardeau, d'une entité séparée. C'est pourquoi chaque détail est important. Ceci seul est l'action. La racine ? Vous êtes là où vous êtes. C'est le seul fait à prendre en considération. Rien d'autre. « Pour le moment, je suis ici et nulle part ailleurs ».. Vous avez reçu une lettre. Que faire ? Faut-il donner une réponse ? Oui, bien sûr. Alors, donnez la réponse requise. C'est terminé. L'action est complète. Aucun de vos échanges sociaux ne doit être incomplet. Si vous laissez quoi que ce soit à moitié fini, alors vous vous divisez vous-même, vous vous chargez vous-même d'un fardeau de quelque chose d'autre.

[...]

Ce qui compte n'est pas "ce qui est arrivé", mais pourquoi c'est arrivé ? » D'abord, bien sûr, vous acceptez ce qui est arrivé. Et alors, vous le rendez vôtre. Le conflit, alors, disparaît. « Ceci est-il arrivé ? Oui, c'est arrivé. Est-ce la situation ? Oui, c'est la situation. Très bien ». Si vous n'avez pas à vous en occuper, alors, ce n'est pas la peine d'agir. Mais si vous devez vous en occuper alors, bien sûr, vous devez vous poser la question : « Pourquoi est-ce arrivé ? Et quelle est la caractéristique de ce qui est arrivé ? Quelle est sa cause ? » Trouvez-la. Après l'avoir trouvée, alors, agissez.

« L'Expérience de l'Unité » “Dialogues avec un disciple (Sumangal Prakash) ” -
Swami Prajnàpad
Éditions L'Originel © 1986