

# **EFFICACITÉ DU RAJA YOGA**

**SUIVANT LE**

## **SAHAJ-MARG**

Par

### **RAM CHANDRA**

Président de la

**MISSION SHRI RAM CHANDRA  
SHAHJAHANPUR**

A mon Maître,

Samartha Guru Mahatma Shri Ram Chandra Ji Maharaj de Fatehgarh (U.P.)

«A lui la gloire justement due

« A ceux qui domptent l'orgueil et la haine ».

## UN MOT DES ÉDITEURS

Ce livre a été écrit dans un état de supra conscience. Les faits révélés dans ce livre ont seulement été découverts par *Anubhava* ou la lecture de la nature. Les lecteurs prendront mieux conscience de ce fait s'ils font l'expérience de cette condition (supra conscience). La Personnalité dont on parle dans ce livre comme travaillant au changement, existe quelque part en l'Inde du Nord et peut être trouvée par celui qui médite sincèrement sur le sujet. Elle peut aussi se révéler à celui qui de fait entretient des rapports intimes avec lui par le moyen de la clairvoyance.

## PRÉFACE

L'Inde a été le foyer de la spiritualité. Il y a eu de grands sages et des enseignants qui ont atteint le plus haut niveau de perfection et réalisé Dieu après avoir consacré leur vie à cette poursuite. Mahatma Buddha, Chaitanya Mahaprabhu, Swami Vivekananda et Samarth Guru Shri Chandra Ji Maharaj de Fatehgarh ne sont que quelques-unes des grandes personnalités qui ont fait de leur mieux pour chasser les ténèbres et éclairer les gens. Un vrai yogi au plus haut niveau de perfection est pratiquement un avec Dieu et a une très grande maîtrise de la Nature. La Réalisation de Dieu a toujours été le problème le plus compliqué pour le monde. Les Sages ont essayé de résoudre ce problème par différents moyens suivant leur approche et leur capacité. Les différentes religions du monde en sont le résultat. On trouve à l'origine de chacune d'elles de grands Sages qui avaient atteint eux-mêmes un haut niveau de perfection spirituelle. Ils ont guidé et entraîné les gens suivant leur propre expérience et la capacité de ces derniers. Ils ont fait de leur mieux pour éclairer les masses ignorantes et les mettre dans le droit chemin de la Réalité mais, malheureusement, les gens retinrent en général plus la forme extérieure que le véritable esprit. La principale cause réside dans le fait que les gens, en général, à part quelques-uns spécialement doués, comptèrent davantage pour leur élévation sur l'expérience des autres que sur la leur. Ils n'ont jamais

vraiment essayé d'atteindre un haut niveau et de réaliser Dieu par eux-mêmes, individuellement. En vérité, l'expérience des autres ne présente guère de valeur pour nous dans ce domaine. Nous ne pouvons pas dire que nous sommes véritablement bénéficiaires à moins que nous ne fassions l'expérience nous-mêmes et ne réalisons Dieu. Ainsi le véritable esprit de l'enseignement de ces grands Sages fut négligé et progressivement oublié, et son aspect pratique complètement négligé. Nous avons perdu la véritable essence et sommes demeurés empêtrés dans les seules formalités extérieures, qui ne nous conduisirent à rien d'autre que les noirs abysses de la décadence et de la dégradation. Les motivations égoïstes commencèrent à s'insinuer. Ces mauvais usages, se multipliant à mesure que le temps passait, ont eu pour résultat final d'amener une sombre atmosphère de péché et de dégradation d'un bout à l'autre. Les nuages de l'obscurité ont presque saturé le ciel dans sa totalité. Le changement est inévitable. Il ne suffit plus que de la forte main Divine pour réparer ou détruire.

Les signes montrent de façon claire et nette que le monde se précipite tête la première vers ce changement.

Les efforts de tous les grands enseignants ont toujours tendu à entraîner les gens à la spiritualité et à les amener au niveau requis. Ils ont travaillé sincèrement pour cela toute leur vie. Il est frappant de constater que, presque tous; ont utilisé d'une façon ou de l'autre la force de la pensée qui est prédominante chez l'homme. Ainsi le principe de base du Raja Yoga fut, en un sens, unanimement adopté par eux tous. Le Raja Yoga est véritablement une science et non une religion. Il pose les principes à suivre pour obtenir la communion avec Dieu. Le principe directeur en est la force de pensée. C'est la méthode la plus efficace en même temps que la plus facile. Dieu est simple et peut être réalisé par un moyen simple. Ainsi la science du Raja Yoga, si elle est prise dans sa forme parfaite, est aussi la plus simple. L'entraînement, dans cette méthode, est donné par le guide au moyen de la Transmission. Les uns après les autres les Sages ont apporté des aménagements et des modifications à cette méthode en fonction des besoins de leur époque et de la capacité des gens. On a essayé d'expliquer cela dans des commentaires savants sur le sujet, ce qui, malheureusement, a eu pour résultat de la rendre de la dernière complication. Les explications et les commentaires écrits par de grands philosophes et des hommes de lettres ne peuvent servir en rien l'objectif réel. C'est une chose abstraite, difficile à exprimer en mots. Aucun mot ne peut exprimer les diverses

conditions ou les états d'esprit dont un homme fait l'expérience en parcourant le chemin de la spiritualité, On ne peut que le sentir ou le réaliser, et au moment de l'expérience, l'expression en est impossible. En lisant vous pouvez acquérir des connaissances et devenir un grand professeur de philosophie Yogique. Vous pouvez devenir capable d'en expliquer les théories et de remporter des discussions, mais à quoi cela vous servira-t-il ? Il s'agit d'une chose pratique qui ne peut être réalisée que lorsqu'un homme l'applique de façon pratique en traversant les différents états exposés dans ce livre. Ainsi la multitude en est-elle venue à le considérer comme quelque chose qui est au-delà de ses forces et de ses possibilités, ou quelque chose de très difficile et de presque impossible en vivant dans le monde. Pour eux tout cela demeure un trésor caché. En fait, il y en a peu qui aient vraiment tiré profit de cette science après s'y être totalement consacrés. C'est assez irréaliste pour la multitude menant une vie de tous les jours. Ils sont occupés toute la journée par la routine de leur travail journalier, luttent durement pour gagner leur vie et gémissent sous la roue de la misère et des chagrins. Cela occupe presque toutes les minutes de leurs vies et ne leur laisse pas de place même pour penser à « Dieu » ou au « Soi ». Ils tâtonnent dans les ténèbres de l'ignorance, loin du vrai chemin, et le problème de leur vie reste sans solution. Leur état est misérable. Ils n'ont ni espoir ni consolation. Ils récitent chaque jour quelques lignes d'un livre Saint, se baignent à l'occasion dans l'eau sacrée du Gange ou jeûnent certains jours du mois et cela est considéré comme tout et suffisant pour un chef de famille. Voilà la croyance populaire. L'idée de spiritualité, salut, ou Réalisation de Dieu, ne traverse même jamais leur mental. Cette déviation du chemin de la Réalité n'est pas seulement due à l'ignorance et au manque de guide compétent, mais aussi à des obstacles intérieurs et à des entraves qui se sont profondément enracinées dans notre cœur et obstruent le chemin d'approche de la Réalité. On croit aussi que la vieillesse (la dernière des quatre parties de la vie humaine) est le moment réservé à ce travail, lorsque nous en avons presque terminé avec nos responsabilités vis-à-vis du monde et sommes débarrassés des soucis de la vie matérielle. L'expérience pratique a prouvé que, dans la plupart des cas, le temps ne viens jamais où nous sommes débarrassés des soucis et des tracas. Qui plus est, il n'est pas du tout garanti que nous atteindrons un âge avancé et même si nous y arrivons, notre énergie et nos forces seront presque épuisées avant d'y arriver.

Nous avons une grande dette envers Sa Sainteté Shri Ram Chandra Ji Maharaj de Shahjahanpur, le fondateur de la Shri Ram Chandra Mission ainsi appelée d'après le nom de son propre Maître, pour sa miséricordieuse propagation du « Sahaj Marg » ou moyen naturel de réaliser Dieu. C'est l'ancienne méthode de *Raja Yoga* elle-même, avec certaines modifications et les aménagements nécessaires, en accord avec les nécessités de notre époque, pour le rendre utilisable par les gens pris dans la routine journalière des affaires du monde. Cela lui a été révélé dans l'état le plus subtil de la supra conscience, celui qui est le plus efficace et le plus complet. Auparavant l'on croyait communément, et c'était presque un fait admis, que la réalisation de Dieu était un processus long et fastidieux, vie après vie (*Janma-Janmantara*). On a dit des grands *Rishis* et des *Yogis* qu'ils n'avaient atteint la perfection qu'après des efforts continuels dans plusieurs vies précédentes (ces vies étaient aussi appréciablement plus longues que de nos jours). C'était très décourageant pour le commun des mortels. Un homme faible et maladif qui arrive au pied d'une haute montagne se détourne de l'idée même d'entreprendre une ascension vers le plus haut sommet ; il pense que cela dépasse ses forces et ses capacités, la persévérance le quitte et le désir même d'essayer est tué dans l'œuf. Mais si une aide extérieure (attelage, moteur, chemin de fer ou autre) est possible et utilisable, il est non seulement encouragé dans son entreprise, mais vient à bout de son objectif qui lui semblait si lointain et inaccessible au premier abord.

Quelle est cette aide extérieure sur le chemin de la perfection spirituelle qui rend notre idéal si aisément accessible ? C'est la force ou le pouvoir d'un guide qualifié et compétent (Gourou ou Maître) qui a lui-même atteint ce haut niveau de perfection, ou d'unité avec Dieu, et se maintient dans cet état. Il peut, en un instant pour ainsi dire, propulser par sa propre force même le plus dégradé et le plus faible des misérables êtres humains et le faire entrer tout droit dans le sentier de la perfection et de la réalisation. Voilà ce que nous avons dans le Sahaj Marg. Par ce moyen, même le plus dégradé (physiquement, moralement ou spirituellement) des êtres humains a une chance de se débarrasser de ses enveloppes sales et polluées d'un seul coup, et d'avancer avec une vitesse stupéfiante sur le chemin de la perfection. Mais il faut être sûr que le guide choisi est réellement qualifié et compétent pour cette tâche. Si votre choix n'est pas suffisamment bon, il se peut que votre idéal final reste irréalisé. C'est une question de la plus haute importance sur laquelle on

doit sérieusement se pencher. Il vaut mieux ne pas avoir de guide sa vie durant que de se livrer à un Gourou incompetent.

En ce qui concerne la présente méthode de « *Sahaj Marg* », le guide, au moyen de la transmission effectuée par la force de sa volonté, brise et enlève l'enchevêtrement de diverses enveloppes et obstacles enveloppant les différentes régions, et installe bien l'*abhyasi* sur le chemin de la réalisation. Le guide place aussi en lui la force nécessaire et l'énergie requise pour son élévation et sa sauvegarde spirituelle. Le chemin est ainsi rendu commode et l'*abhyasi* commence à progresser à pas de géant. L'œil vigilant du Maître veille constamment sur lui et le protège des éléments indésirables qui peuvent surgir sur son chemin au cours de sa marche vers la libération. Avec cette aide les différentes étapes de la spiritualité sont atteintes et dépassées avec un minimum d'effort de la part de l'*abhyasi*. L'idéal est ainsi parachevé au cours d'une seule vie, au bout de laquelle il obtient la libération. Ce cas est semblable à celui d'un homme qui reçoit la fortune amassée par ses ancêtres et devient en un instant le propriétaire d'innombrables millions. Ce qui lui reste à faire désormais n'est plus d'acquérir mais de préserver ce dont il a été gratifié.

Un autre homme qui désire posséder une énorme fortune choisit un autre moyen : il entasse ses gains et réduit ses dépenses, économise et met de côté chaque année autant que possible. Sa fortune commence à croître, et enfin atteint plusieurs centaines de livres. A la fin de sa vie, il constate qu'en dépit d'une longue vie de travail, l'argent qu'il a entassé est encore loin de ce qu'il voulait vraiment. Il lui faudrait une autre vie, ou plusieurs autres, pour atteindre l'objet de ses désirs. Ainsi, ce que nous donne notre guide par la Transmission est comme la fortune accumulée par les ancêtres, et nous n'avons plus qu'à l'absorber et la digérer. C'est une des caractéristiques frappantes de notre méthode. En d'autres mots, dans l'ancienne méthode d'entraînement, on dépend uniquement de ses propres efforts, et l'on se soumet à des pratiques dures et difficiles pour supprimer ses instincts profonds et les désirs qui obstruent notre chemin, tandis que, dans la présente méthode de « *Sahaj Marg* », la réalisation d'un homme se fait de la façon la plus simple et presque sans s'en apercevoir par la force de volonté du guide. Cela épargne une grande quantité de travail et un temps considérable, deux choses qui prennent une importance majeure de nos jours. Les étapes variées de la Spiritualité sont atteintes et franchies par l'*abhyasi* dans la plus courte durée possible, avec l'aide d'un guide qualifié et compétent. La seule chose que l'*abhyasi* ait à faire, est

de s'approcher d'un tel guide avec un sentiment d'amour, de foi et de dévotion. Tout le reste repose sur le guide qui, en un sens, devient responsable de son progrès spirituel et de sa perfection.

On croit communément que la pratique du Yoga est impossible et impraticable dans une vie de famille, et qu'à moins qu'un homme ne renonce complètement au monde, ne tranche toute relation physique avec lui, et n'adopte un mode de vie de reclus dans quelque coin perdu d'une forêt dense, ne se consacre entièrement à cette seule recherche, il ne peut être un vrai *Yogi*. La vie de *Sannyasin* est donc considérée comme nécessaire et indispensable pendant toute ou du moins une partie de la vie si l'on veut progresser spirituellement et arriver à la libération. Un *Sannyasin* mène une vie de réclusion, se gardant de toute attache physique avec ce qui concerne le monde, et consacre tout son temps, toute son énergie, à son avancement spirituel. Il adopte un mode de vie prescrit et porte un uniforme d'une couleur déterminée qui le distingue du reste des gens. Cette idée s'est si profondément enracinée dans nos cœurs, que nous ne nous sentons pas enclins à considérer ou accepter quelqu'un d'autre que celui qui porte la robe ocre du *Sannyasin* comme un Saint ou un *Yogi*. En outre tous ceux qui portent la robe de *Sannyasin* sont généralement pris pour des Saints ou des *Yogis*, sans tenir compte de leur état intérieur profond, que nous ne nous préoccupons d'ailleurs pas de chercher à voir ni à comprendre. La séparation du monde et de ses impératifs est un état d'esprit et non quelque chose d'extérieur qui puisse être acquis par des moyens extérieurs et un changement.

Une dissociation intérieure d'avec les imbroglios de la vie et les affaires du monde constitue la cessation des rapports avec le monde dans son sens véritable. Un homme a véritablement renoncé au monde quand il se sent détaché des préoccupations du monde ; peu importe qu'il soit un chef de famille menant la vie du monde, ou un *Sannyasin* menant une vie d'ascète dans la forêt. Cet état d'esprit (le non-attachement au monde) est provoqué au fur et à mesure que nous accédons aux différents états spirituels. Les désirs et les idées du monde s'affaiblissent dans notre mental, ne lui laissant plus aucune impression et nous acquérons le détachement en son sens véritable, même si nous vivons encore avec le monde et y remplissons nos devoirs. C'est la véritable forme de renonciation. Comment peut-on y arriver ? Cela se produit de la manière la plus aisée, sous l'influence du guide, dans la méthode du Sahaj-Marg.

Un corps bien portant est sans nul doute essentiel pour pratiquer le Yoga. C'est pour cela que l'on a tellement insisté sur une bonne santé et, un corps solide. Le *Hatha-Yoga* se préoccupe principalement de cela et impose des exercices physiques et mentaux variés, pour renforcer le corps et aussi nettoyer et développer les points intérieurs ou *chakras*. C'est ainsi que la pratique préliminaire du *Hatha-Yoga* a été considérée comme indispensable pour pratiquer avec succès le *Raja-Yoga*. Mais dans la méthode du Sahaj Marg, c'est la force du guide qui nous porte tout au long du chemin et qui nous permet d'atteindre notre but. Un bon physique compte sans doute beaucoup, mais cela ne veut pas dire que les faibles et les malades n'ont aucune chance d'arriver au salut. Ils ont sans conteste une chance, quelque soit leur état, mais seulement s'ils s'abandonnent eux-mêmes complètement à leur Maître, Guide ou Guru. Dans ce cas leur progrès est certain et continue sans répit car leur abandon, continue tout naturellement à frapper à la porte du cœur de leur Maître. Ainsi leur objectif est atteint en dépit de leur corps faible et de leur mauvaise santé, en sorte qu'ils obtiennent finalement leur salut.

*G.M.T. MUDALIAR*

*Madras, 2 juillet 1948*

## **MON MAITRE**

Les grands hommes ne naissent pas par hasard, mais arrivent à l'époque où ils sont le plus nécessaires, font leur travail et s'en vont (telle est la loi naturelle). L'Inde, qui a toujours été le foyer de la spiritualité, tâtonnait dans le noir et avait totalement oublié l'antique système du Yoga. Un solide matérialisme avait pris la place d'une spiritualité subtile. Les noirs nuages de l'ignorance rôdaient partout. La Transmission Yogique était devenue tout à fait étrangère aux Indiens. A ce stade où la spiritualité chancelait sans espoir, une grande Personnalité était nécessaire, d'urgence, pour redresser les choses et permettre l'évolution de l'humanité.



A ce moment, la force de la Nature se manifesta sous la forme humaine du Samarth Guru Mahatma Shri Ram Chandra Ji Maharaj, à Farrukhabad (U.P.). Ce génie spirituel est né le jour de Basant Panchami, le 2 février 1873, dans une respectable famille *Kayastha*. Son enfance fut influencée par sa mère, une dame à l'esprit noble et simple, qui consacrait la plus grande partie de son temps à la dévotion et au culte. C'est grâce à cette influence qu'il fut inspiré dès le plus jeune âge. Un jour, alors qu'il jouait avec ses camarades, une force Divine fit naître en lui, le sentiment qu'il n'était pas venu au monde pour y faire ce à quoi il se livrait présentement. Il devait se réaliser et se préparer pour la grande tâche future. Son âme était éveillée et il s'y employa avec tout le sérieux convenable. Il atteignit la perfection en 7 mois seulement, ce qui est vraiment sans précédent. Puis il consacra toute sa vie à la cause spirituelle.

Il était l'incarnation de la modération, de la tolérance et de la dévotion, complètement dépourvu d'égoïsme. Avec lui vint l'aube d'une ère nouvelle d'entraînement Yogique, par le moyen de la Transmission., dont il fut le Maître. Il pouvait amener un homme à la perfection en un clin d'œil. C'est lui qui a rendu possible l'atteinte de la perfection en une seule vie, même en menant une vie de chef de famille. Il avait coutume de dire que les soucis et les chagrins de la vie de chef de famille sont des pénitences et des sacrifices propices à une évolution spirituelle. Il a beaucoup, simplifié la technique d'entraînement spirituel, et l'a adaptée aux nécessités de l'époque. Parmi ses innombrables recherches dans le champ spirituel, l'une figure dans ce livre sous le titre de Région Centrale.

Disposant de cette envergure et de cette compétence spirituelle, il a consacré tous les instants de sa vie à l'évolution de l'humanité, et après avoir servi les masses pendant environ 36 années, il quitta sa forme matérielle à l'âge de 58 ans le 14 août 1931. Il fut vraiment un prodige de la Nature. Le travail qu'il a fait durant sa vie est inconcevable. La postérité reconnaîtra ses mérites le moment venu.

*RAM CHANDRA*

## RAJA YOGA

Le Raja Yoga est l'antique système, ou science, suivi par les grands *Rishis* et les Saints pour les aider à réaliser le Soi ou Dieu. Il était répandu aux Indes bien avant l'époque du *Ramayana*. Il fut d'abord introduit par un grand *Rishi* qui vécut soixante-douze générations avant Raja Dasbrath de Suryavamsh (dynastie du Surya). Il consacra la plus grande partie de son temps à la réflexion, pour découvrir la véritable méthode permettant d'arriver à la liberté à partir de laquelle les problèmes de la vie se trouveraient facilement résolus. Il nageait dans la région Centrale (telle qu'elle est décrite dans ce livre), au plus près du Centre lui-même. Son état était semblable à celui de la Personnalité actuelle qui œuvre pour le *Changement* (réclamé par la nature). Après avoir longtemps réfléchi sur le sujet, le grand sage découvrit enfin la méthode qui finalement se développa en ce qui est connu sous le nom de *Raja Yoga*. Alors qu'il se trouvait en contact étroit avec le Centre, il découvrit la réalité du monde ainsi que sa cause ou force en existence. Il découvrit que le mouvement ou l'agitation d'une certaine force émanant au-dessous du Centre provoquait l'existence du monde actuel. Cette pensée vibratoire en d'autres mots est *l'Upadan Karan* ou *Kshobb*. Enfin il arriva à la conclusion qu'il s'agit du résultat de la force qui est similaire ou identique à la force de la pensée chez l'homme. Naturellement il en déduisit que la pensée pouvait produire les mêmes résultats et que sa puissance est illimitée. Ainsi il s'appuya sur la force de la pensée dont nous disposons et à partir de cela, il commença l'entraînement.

C'est la base du Raja Yoga ou Roi des Yogas. Ce qu'il y a de royal en nous c'est la *pensée* qui, en fin de compte, se développe, et nous mène à notre but. Les uns après les autres, les sages ont amélioré et développé cette méthode à mesure que leur expérience pratique s'accroissait. La pensée finit par prendre la forme de la réalité, et apparaît sous sa forme pure, peut-on dire. Les personnes clairvoyantes de grande envergure peuvent le vérifier. Il peut y avoir différentes méthodes pour enseigner cette science mais le principe de base reste le même. Avec cette puissance ou cette force, nous établissons une liaison avec Dieu. Des améliorations, à certaines époques, ont été apportées par les grands sages, pour faire évoluer cette méthode suivant les besoins du moment.

Des commentaires ont été écrits sur ce sujet discutant en détail la philosophie du Yoga. Mais la pensée fondamentale est l'état de vision que l'homme doit développer en lui. Les choses apparaissent sous leur véritable perspective et leur mystère est révélé à celui qui va loin avec sa barque fragile, et s'améliore jusqu'au plus haut point. Généralement les philosophes ont essayé d'atteindre le cœur des choses par la raison et non par la vision. La raison, telle qu'on la comprend couramment, peut être défectueuse et peut se montrer insuffisante, mais si une chose est vue par la vision intérieure intuitive, sans le médium inutile de la raison, elle sera visible sous sa forme originelle sans erreur ou défaut. Les choses ont subies un tel changement qu'il est très difficile de les décrire dans chacune de leurs étapes. Le monde existe depuis des temps immémoriaux et la date correcte ne peut en être retrouvée, bien que certaines personnes aient essayé de fixer l'ère du « Srishti ». Les rotations et les rondes se poursuivent, leurs actions se multiplient. Il nous faut toujours essayer de trouver les choses en nous élevant au-dessus de tout. C'est le point clé dont il faut que les philosophes tiennent compte pour atteindre l'exactitude des choses. Généralement, les philosophes ont entrepris leur travail avant d'entrer réellement dans une pratique vécue (2) et c'est habituellement le cas des philosophes occidentaux. Je dois dire qu'il n'est pas certain qu'un philosophe, parce qu'il est philosophe, ne soit pas corrompu ou avili. Mais il n'y a aucune possibilité de corruption ou d'avilissement s'il a étudié les choses en ayant une pratique vécue. Les sages de l'Inde, en général, ont abordé la philosophie (3) après avoir traversé une vie pratique (2) mais sans se soucier de s'être amélioré jusqu'au niveau dépeint et requis dans leur philosophie. Ils ont essayé d'aborder les secrets des choses existantes aussi loin qu'ils pouvaient à leur niveau d'avancement. Il en est sorti les six écoles de philosophie avec leurs différentes nuances et colorations. Nous devrions toujours essayer de n'exprimer les choses que lorsque notre pratique ou « *abhyas* » est terminée. En résumé, nous devrions essayer de comprendre les choses lorsque les « nœuds » commencent à se défaire d'eux-mêmes et c'est la vision de la région Centrale dont je parlerai plus loin. Toute chose qui viendra à notre compréhension depuis cet endroit sera correcte, sans la moindre chance d'erreur.

## SAHAJ-MARG

J'expose aujourd'hui la très grande merveille qu'est notre système de Raja Yoga suivant le Sahaj Marg. Très peu de personnes pourraient réaliser l'efficacité de cette méthode. Nous ne nous préoccupons que d'une chose et une seule — la nature Supra humaine. Nous appelons cela soit le Guru (Maître) soit l'objet de la concentration (4). Nous n'avons rien qu'une seule pensée, c'est la forme d'une certaine personnalité supra humaine ; et bientôt nous nous trouvons si attachés à cette forme que les autres choses commencent à nous paraître secondaires. Nous n'attachons d'importance qu'à une seule et même chose. Si nous pompons de l'eau directement dans un conduit, elle s'écoulera par sa propre force, dans une certaine mesure, et grâce à une machine reliée à son extrémité elle atteindra la cible. De même, nous progressons sur la voie menant au Divin avec le fil de pensée quand nous appliquons notre force de volonté à la cible finale, c'est-à-dire en fait depuis le point d'où nous sommes partis. La force de volonté émane du mental individuel qui nous dégage la voie. Nous gardons à l'esprit l'idée de pomper une certaine chose à partir de son point approprié appelé le mental individuel.

La force s'accroît de jour en jour, et notre mental individuel également, ayant l'idée d'aller plus haut, devient plus fort et commence ainsi à se dégager des effets d'un mauvais entraînement. Le but en est double. Cela nettoie le mental individuel et aussi amène le but de la vie humaine à notre portée.

Lorsque vous atteignez ce stade, vous expérimentez bientôt l'immersion dans l'océan de paix éternelle et de sublimité, et quand votre pensée devient si forte qu'elle commence à demeurer en permanence au milieu des vagues de cet océan, toutes les choses en dessous semblent s'estomper. Vous n'avez d'autre pensée que celle que vous avez déjà élaborée. Le résultat en est que les choses que vous voyez tout en bas ressemblent aux objets situés dans une vallée profonde lorsque vous les observez d'un pic élevé. Lorsque vous ne voyez pas les choses qui sont en dessous, vous ne sentez pas d'attachement pour elles. Finalement, le but devient très clair à vos yeux, et il ne reste plus que l'objectif que vous avez correctement et réellement constitué. Maintenant, vous êtes libérés des attachements terrestres. Je veux dire que vous voyez les objets mais n'y attachez pas d'importance. Cette chose continue pendant quelque temps, du moment que vous entretenez l'idée de même nature.

Avec le temps vous vous sentez aussi libre et insouciant qu'une personne endormie qui, pendant son sommeil, réagit de façon parfaitement inconsciente à la démangeaison qu'elle ressent. Un homme éloigné du lieu où joue un orchestre n'entend pas son bruit, mais de même un homme qui en est proche ne le ressent que peu s'il est, profondément absorbé en sa propre pensée. Il ne pense pas à la musique mais est absorbé dans sa pieuse pensée. Comment acquiert-il cet état d'esprit ? La réponse, comme déjà indiqué, est qu'il se trouve absorbé en quelque chose de très important si bien que, tout naturellement, les choses sans importance n'auront pas d'effet sur lui. C'est l'état de *Vairagya* (5) ou renoncement. L'inattention ressentie pour les objets du monde ne permet pas à son cœur d'être impressionné par les choses autres que celles qui sont importantes — la pieuse pensée de réalisation qu'il a maintenant. Pour l'abhyasi, la seule chose importante est de rechercher son but en lui-même. Bien des gens font de grands efforts pour *Vairagya* ou le renoncement. Comme c'est facile pourtant à acquérir ! Il faut n'avoir d'autre idée que celle de son propre but et par cela on perd tout ce qui ne vaut pas la peine d'être possédé.

Vous avez atteint *Vairagya* ou le renoncement par la pratique élémentaire du Raja Yoga. Votre mental individuel est, en un sens, relié maintenant au plan de la paix et du bonheur éternels. Autrement dit, vous avez parcouru le chemin depuis votre mental individuel jusqu'à cette région élevée, Les douces vagues du calme dans la région du Tout-Puissant commencent à affluer directement vers le mental individuel, si bien que en fin de compte, vous devenez un avec lui.

Nous n'avons pensé qu'à une chose et une seule, nous attachant à cette chose bien au-delà de ce que nous pouvons concevoir. La notion de grandeur est maintenant dans notre cœur. Tout naturellement, nous nous sentons en faire partie, ou comme une chose infime en comparaison de cela. Nous recommençons maintes fois. Maintenant nous nous sommes frayé un passage en reliant notre pensée à cette haute région pour la réalisation. Au fur et à mesure que nous pratiquons cela, les nuages de ténèbres commencent à se disperser, et un vide est créé par la force de la volonté. La puissance commence alors à affluer, à un plus haut degré, dans ce vide avec pour résultat que l'individualité s'estompe et que le mental demeure. Lorsque le Mental se sépare du Mental Divin, il commence à se reconnaître comme une individualité.

Pourquoi nous sentons-nous séparés ? C'est parce que les fonctions exercées sur lui par, le Grand Mental cessent d'exister par suite de nos actions, et de la mauvaise voie suivie. Il se sature tant de ces choses que nous ne sentons rien de la Réalité mais seulement les impressions (*samskaras*) que ces choses ont déjà faites. Les impressions deviennent si puissantes qu'elles commencent à dominer nos sens. L'entourage, sans aucun doute, dépose des impressions sur lui. Or, lorsque nous laissons mûrir dans notre esprit cette idée importante — l'idée pieuse (\*) — les impressions que nous avons formées commencent à perdre leur densité, et, avec le temps, nous devenons libres de ces choses. L'effet de ce qui règne dans le Grand Mental est également ressenti. Si vous continuez votre pratique, vous sentirez dans votre mental individuel la même chose qui règne, au-dessus. Lorsque vous sentez ces choses en permanence dans votre mental individuel, pensez qu'il a perdu son individualité. Lorsque vint le moment de la création, le mouvement latent sous l'influence du Centre devint plus fort, provoquant un mouvement d'agitation qui plus tard conduisit à la formation de l'univers. C'est ce qu'on peut appeler le Premier Mental ou le Mental Suprême du Tout-Puissant (ce mouvement latent). Nous devons notre origine à ce mental que nous appelons le Premier Mental. A l'arrière-plan du Premier Mental, il y a le Centre ou l'état de TAM qui est clairement expliqué dans mon livre « Commentaires sur les Dix Commandements du Sahaj Marg ». Si vous avez amené, votre mental individuel au niveau du Premier Mental, alors vous n'avez plus qu'à sauter au-delà du Premier Mental, à l'endroit où se trouve le Centre ou le Tout-Puissant. Lorsque vous réalisez être devenu Un avec cet état, vous avez réalisé la Véritable Réalité. Là vous nagez et nagez. Personne n'en connaît la fin. Lorsque cette chose vous arrive, vous sentez partout la clarté, la simplicité et le calme. Quand vous commencez à vivre dans cet état de façon continue, même ces trois choses semblent se perdre. C'est-à-dire que vous n'avez aucune impression même de ces choses en vous. L'unité règne maintenant. Voilà ce que nous gagnons par notre pratique fondamentale. Voyez l'efficacité du système et mettez-vous à l'œuvre !

En général, nous insistons fortement sur la méditation, apparemment sur une forme humaine. Les critiques considéreront peut-être que c'est un suicide envers les sentiments spirituels. Ce n'est pas le cas, à condition que l'être sur lequel on médite soit d'une envergure spéciale, qu'il soit descendu de l'Absolu Immatériel pour dispenser un entraînement spirituel ou ait atteint le niveau spirituel d'évolution

requis pour cela par un effort personnel suprême. Prenons l'exemple de notre Maître, Samarth Guru Shri Mahatma Ram Chandra Ji Maharaj de Fatehgarh, U.P. La chose sera bientôt connue et on se souviendra de lui éternellement. Il était « Un » avec la Nature. Si nous méditons sur une telle grande âme, la substance que nous recherchons viendra d'elle-même. Mathématiquement, si A égale B et que C devienne égal à A, alors finalement C devient égal à B. Si vous avez choisi un tel Maître comme guide, le problème de la vie sera facilement résolu. Je cite un exemple. « De ceux qui vous adorent et de ceux qui adorent l'Absolu, lesquels sont les plus grands Yogis, » demanda Arjuna à Shri Krishna. Le Seigneur Krishna lui répondit « Ceux qui m'adorent avec la plus haute foi et la plus grande constance sont les plus grands Yogis. Pour ceux qui adorent et se vouent à l'Absolu non manifesté, l'Omniprésent, l'Omniscient et, l'Omnipotent, leurs difficultés sont plus grandes dans la lutte, car en fait, une âme incarnée ne peut suivre ce chemin par son effort personnel qu'avec de grandes difficultés ».

*\* N.D.T. — Pieuse prend ici le sens véritable de religieux de "religare" qui en latin signifie relier. Il s'agit bien réellement ici de ce qui relie notre petit mental au Grand Mental. C'est l'origine de toute religion.*

Lorsque nous nous mettons à aimer une telle âme qui devient l'objet de notre concentration, la force de la Nature commence alors à couler en nous, car la grande âme est douée de ces pouvoirs. Nos émotions et nos sentiments, qui avaient, été dégradés par nos mauvaises actions, commencent alors à reprendre leur forme originelle et deviennent de la plus grande valeur. Par « forme originelle », je veux dire l'état dans lequel ils étaient au moment où ils ont pour la première fois revêtu la forme humaine. Puisque notre fonctionnement et notre activité sont déréglés et notre mental non discipliné, nous cherchons le refuge d'une grande âme de cette nature, celle du Maître.

## MÉDITATION

Dans le Raja Yoga, nous débutons généralement par la méditation. Il y a, en cela, une grande philosophie sous-jacente. Nous sommes tout le temps occupés par les choses du monde. Si nous ne sommes pas en train de faire quelque chose, nos

pensées semblent avoir des ailes dans ces heures de loisir. Nous sommes toujours dans le tumulte et le désordre. Notre mental individuel s'est habitué à ce genre de rôle et, ainsi, nous avons tout mis sens dessus dessous. Nos actions et nos pensées ont une grande part dans notre fonctionnement erroné. Lorsque nous restons en contact avec des pensées et des idées de natures diverses, elles laissent des impressions sur notre émotivité et nos instincts. Tous nos instincts sont altérés et fonctionnent mal. Lorsqu'un tel comportement dure longtemps, nous les altérons encore plus. Les marques faites ainsi sur nos instincts et nos « *indriyas* » \* les rendent durs comme le roc, sans « *bodh* » ou sagesse. L'âme, sans nul doute, n'est pas altérée, mais nous créons ces obstacles et ces enveloppes qui la maintiennent enfermée comme le ver à soie dans son cocon. Qu'arrive-t-il alors ? Nous ne pouvons même pas jeter un regard dans notre âme, encore moins la réaliser. Par suite de nos pensées et actions viciées, nous altérons notre sens de discernement et de connaissance juste. Ceux qui ont atteint l' « état de dureté » dont nous parlions ci-dessus, n'aiment pas se soumettre à l'enseignement du Raja Yoga. C'est pourquoi les gens font la sourde oreille à ce que nous disons. Si, de façon ou d'autre, ils se décident fermement à atteindre la Réalité, le pouvoir du Maître produira son effet sur eux. En même temps, je tiens à ajouter que ces choses ne peuvent être anéanties que par l'aide d'un Maître qui a le pouvoir de transmission pour faire éclater les enveloppes et détruire les complexités. Naturellement l'abhyasi est incité à méditer sur certains points de concentration, je veux dire sur l'un des chakras (figurativement appelés Lotus).

Nous utilisons généralement le cœur pour notre méditation. Le cœur est la station de pompage du sang. Il envoie le sang après purification aux différents nerfs et cellules du corps. Du fait que nous avons pris le cœur comme centre de méditation, le sang qui parcourt tout notre organisme est affecté. La dureté due à nos propres pensées et actions commence à fondre. C'est la première chose dont nous commençons à profiter dès le premier jour de cette méthode de méditation sur le cœur. Les gens se demanderont pourquoi il est nécessaire de méditer à cette première étape du Raja Yoga. La réponse est tout à fait claire et simple. Nous nous rassemblons en un point afin que notre mental individuel puisse perdre l'habitude qu'il a prise de vagabonder. Par cette méthode nous mettons notre mental individuel sur la bonne voie, car désormais, il modifie ses habitudes. Quand ceci est fait, tout naturellement nos pensées ne divaguent plus. C'est une croyance hindoue, tout à



fait juste, qu'en venant au monde la première fois, nous étions complets et que nous étions tous en contact étroit avec le Tout-Puissant. Avec le temps une dégénérescence s'est installée, et, en conséquence, nous nous trouvons au plus bas niveau de l'humanité.

Qui a créé ces choses en nous ? Rien que nous-mêmes et personne d'autre. C'est nous qui nous sommes dégradés, qui nous sommes jetés dans une prison malsaine, loin, très loin, du royaume de Dieu. C'est nous qui avons provoqué ces ravages en nous, de ce fait nous avons causé un enchevêtrement fait des fibres de nos pensées fausses et viciées. Et maintenant voilà que nous désirons retourner par un mouvement descendant à l'état d'où nous avons chuté.

Nous utilisons la force mentale que nous possédons à un certain point tout comme le Tout-Puissant le fit lorsqu'il créa le monde, en faisant surgir les forces de création juste d'en dessous du Centre, par la force de Sa volonté, sous différentes formes et couleurs, comme les fibres de l'enchevêtrement, pour achever la création. Cela ne faisait qu'un avec Lui lorsqu'il n'y avait pas encore de création. Il se trouvait, se trouve et se trouvera encore en Son centre lorsque les choses qui sont descendues reviendront à Lui ou au point d'origine appelé Centre (comme expliqué plus loin dans ce livre). Nous avons commencé à tisser nos propres fibres de différentes teintes et couleurs, et nous sommes constamment absorbés en elles. Et maintenant voilà que nous désirons retourner à notre propre centre. Naturellement, le processus correct sera de ramener ces choses à leur point d'origine. Nous faisons exactement cela dans la méditation en essayant de nous rassembler en un seul et même point, afin de créer notre *PRALAYA* qui est l'état dans lequel nous étions lorsque nous sommes descendus de l'absolu. Par la méditation nous créons dans notre cœur une volonté qui recouvre de ce fait l'environnement autour de la Région du cœur. Cette volonté commence à s'étendre et contrôle tous les chakras (Lotus) localisés dans notre corps. Ainsi tous les chakras commencent à devenir lumineux. Le cercle s'étend, traversant région après région, jusqu'à ce que tout commence à être absorbé dans le cercle le plus intérieur. Ce que nous y ressentons est parfois une lumière éblouissante parce que nous avons ouvert un passage depuis le cœur jusqu'à la région où nous nous trouvons maintenant. La lumière éblouissante commence à s'estomper lorsque vous allez plus loin encore. Vous entrez en contact avec différents niveaux de « maya » également. La lumière éblouissante s'y trouve. Lorsque vous l'avez traversée, vous vous trouvez dans une atmosphère de calme

total. Ici commence le royaume de Dieu. Il y a une multitude d'étapes à travers lesquelles nous devons tous passer après celle-ci. Comme ce n'est pas le moment d'en discuter ici sous le titre de Méditation, nous les laisserons de côté. Maintenant votre méditation vous conduit au but essentiel. Aucune pratique de Hatha Yoga ne peut donner un tel résultat. Elle échoue après le Chakra « *Agya* ». La méditation (qui fait partie du Raja Yoga) est la seule chose qui puisse vous conduire jusqu'à la fin. Il n'y a pas d'autre moyen pour approcher le Centre. Nous avons vu qu'une seule pensée s'élevant du Centre a créé ainsi ce vaste univers. Nous avons en nous la même force centrale, même si elle est altérée par nos activités erronées. Nous utilisons ce même pouvoir qui est automatiquement en nous. Nous œuvrons à partir de la même force par la méditation. Voilà comment nous agissons naturellement, en utilisant la Force de la Nature, pour ainsi dire.

Lorsque nous méditons, la Force Centrale que nous avons se maintient active. Elle disperse les nuages accumulés qui sont totalement consumés par cette force. Seul un abhyasi peut le sentir. Cela ne peut se connaître que par la pratique. Vous verrez que vous nagerez bientôt dans la paix et le bonheur éternel. Tout finit là. Il n'y a plus d'attachement au monde. Le mental est discipliné. Il est automatiquement régularisé. Les instincts commencent à être tenus en laisse et vous les maîtrisez. Vous maîtrisez vous-mêmes signifie maîtriser la Nature. Lorsque la voie est devenue claire, vous sentez que l'œuvre de la Nature est à votre mesure, plus exactement vous commencez à faire le travail vous-mêmes.

## **LA RÉGION DU CŒUR**

Les gens pensent généralement que le cœur est fait de chair et de sang seulement. Lorsqu'ils pensent à leur cœur, ils le situent à l'endroit du cœur fait des choses ci-dessus indiquées. C'est l'une des limitations dans la visualisation de la Région du Cœur en son sens le plus large. C'est en réalité un vaste cercle couvrant tout ce qui lui est intérieur et extérieur. Les choses en deçà du « Premier Mental » dépendent toutes de la Région du Cœur. Tous les Lotus ou Chakras sont situés dans ses limites. Autrement dit, on peut aussi bien les considérer comme des parties de

cette vaste région. Les étapes de l'approche humaine sont cachées en lui, la Supra-Conscience y réside, *Sushupti* en fait partie. Nous jouons tous comme des canards sur l'eau dans cette région. L'étape d'intercommunication, avec les âmes libérées du monde plus lumineux, part de cet endroit. Le mental individuel joue son rôle dans cette région. C'est l'artère principale de Dieu. Nous ne pouvons « L » 'atteindre sans la suivre. Narada donne le ton en cette région.

La majorité des gens ne sentent rien que leur propre corps. Leurs pensées se focalisent à ce point. Ils pensent que leur corps est la seule chose qui vaille la peine d'être conservée. Ils le considèrent comme étant tout. Ils ne tiennent pas à voir leur corps se décomposer. Ils vont tout de suite voir le docteur lorsqu'ils sentent un petit malaise. Le soin de leur corps devient tout leur but et leur objectif. Ils ne tiennent pas à se libérer de l'idée qu'ils bercent en eux. On les trouve tout le temps en train de servir leur Maître : le corps. L'âme n'a pour eux aucune valeur. Ils n'y songent qu'après. Leur corps ne leur laisse aucun loisir. Que de barrières n'ont-ils pas mises autour de leur corps ! Leur corps par lui-même était solide : ils ont forgé autour cuirasse sur cuirasse pour le rendre de plus en plus solide et dur. Où leurs idées résident elles maintenant, sur le corps ou à l'intérieur ? Lorsque vous insistez sur quelque chose, les idées commencent à pénétrer à l'intérieur, mais en fonction des pensées déjà formulées. Ce que vous trouvez à l'intérieur, c'est l'idée de se préoccuper du corps. Maintenant vous travaillez pour le corps. Vous demeurez en contact avec ce corps-là et vous le rendez encore plus solide. Naturellement vos idées, lorsqu'elles rebondissent après avoir touché le corps, deviennent solides. La solidité était dans une certaine mesure intérieure aussi, car toutes les idées avaient, sous une forme ou sous une autre, l'idée du corps. Maintenant elles ne font plus qu'un avec le corps ayant le même point commun les unes et les autres. On peut maintenant vous définir comme étant un globe solide ayant ses pôles ainsi que son axe à l'intérieur. Vous connaissez certains membres du corps. Vous trouvez aussi que le cœur bat. Vous sentez la respiration. Vous reliez toutes ces choses à certains organes qui marchent. Vous savez aussi que toutes ces parties ont différentes places dans le corps. Vous avez une idée du foie, du cœur, des poumons, etc... Vous jouez réellement le rôle du corps comme une seule unité dans la solidité des choses. Vous n'avez rien que cela à l'esprit. Vous ignorez le véritable jeu des choses. Vous ne savez pas où se jouent ces drames. Vous ne savez pas que vous oscillez dans vos propres idées. Vous vous êtes rendus tout à fait distraits et perturbés. Pourquoi

toutes ces choses arrivent-elles ? Pourquoi de telles idées surgissent-elles ? Qui a permis à ces choses de se produire ? Qui tient les rênes de toutes ces choses ou qui commande ? Le Cœur et rien d'autre. Vous vous êtes fait un cœur de ce modèle et vous avez suscité ces résultats. La conséquence n'est rien d'autre que le trouble.

Toutes ces pensées sont imputables au cœur, et par suite toutes vos actions seront gouvernées et réglées uniquement par lui seul au début, mal s'il est mal dirigé, correctement s'il est proprement dirigé.

Cela veut dire qu'il (le cœur) est le maître de tout cela. Il est en lui-même le service de contrôle. Voilà le rôle de votre cœur en vous. Il travaille dans des chemins et des éclairages différents. La principale artère du Tout-Puissant dans l'idée de la création travaille à travers lui. Le mouvement rythmé dans votre cœur n'est rien d'autre que l'effet du mouvement invisible sous le Centre. Notre cœur étant en contact avec ce mouvement invisible joue le même rôle à sa propre place, suivant ses possibilités. Ainsi sa fonction est presque la même que celle du mouvement invisible. Voilà la forme visible du Mouvement Divin Invisible. C'est une goutte dans l'océan. Mais c'est une particule émanant du Centre. C'est la même puissance dans un sens limité. La Grande Chose, elle, a des pouvoirs illimités. La limitation, toutefois, est le résultat de votre propre étroitesse d'esprit. Les mouvements invisibles furent conduits par la principale artère pour créer l'univers, et s'étendirent comme des ondes dans l'immense cercle. Ces mouvements tourbillonnants ont sans nul doute formé le monde et nous voyons les formes créées par le Tout-Puissant au travers de ces mouvements invisibles tout autour. Ceci prouve clairement que nous sommes reliés à la force qui produit ces merveilleux résultats tels que nous les voyons dans le monde. Ainsi, bien que diversement reliées l'une à l'autre, toutes choses sont finalement reliées à une seule et même chose. Ces choses parcourent d'un bout à l'autre le plus grand cercle dont notre cœur fait partie. Nous avons des limitations créées par notre propre force de volonté. C'est pourquoi nous trouvons le cercle intérieur de notre cœur séparé des choses mentionnées ci-dessus. Toute chose réside à l'intérieur de cette région. Le *PRALAYA* y surgit lorsque les choses changent et retournent à la source dont elles émanent. Avant que les choses n'arrivent à leur forme actuelle, des mouvements tourbillonnants commencent, dans un degré important à certains endroits, dans un degré moindre à d'autres. Les engorgements, c'est-à-dire les points de plus grande et de moindre activité, servent à accroître la résistance comme les condensateurs accroissent la puissance du

courant. A chaque condensateur il y a un lotus spécial dénommé suivant le travail qu'il fait. Ils sont tous à l'intérieur d'un cercle dénommé la Région du Cœur. Les fonctions de chacun de ces lotus sont différentes. Les étapes de développement humain en spiritualité sont dans une certaine mesure gouvernées par ces sous-cercles appelés *chakras* (lotus).

Si de façon ou d'autre, nous traversons ce plus grand cercle, nous n'avons plus à traverser que le Premier ou Super-Mental de Dieu, cause de toute création. Derrière lui se trouve le Centre — le but véritable de la vie. C'est une vaste chose, ovale de forme parce que les mouvements de révolution évoluent de cette façon. Pourquoi sentons-nous qu'il y a quelque chose au-dessous ? Le courant du Tout-Puissant afflue en cette région ou plutôt y abonde. Il y a là un grand mystère sous-jacent. Par suite de ces mouvements de révolution, il y a des particules comme celles que vous voyez lorsque vous entrez dans une région sombre. Cela vous arrive chaque jour dans votre vie. Lorsque vous entrez dans une chambre obscure, vous y trouvez des anneaux formés comme par des étincelles de lumière. Ces étincelles en forme de cercle sont partout présentes dans la région sacrée de Dieu. Elles représentent les différentes forces dont est constitué le cercle. Lorsque vous avancez dans le Raja Yoga, elles commencent à se fondre jusqu'à épuisement. En atteignant le sommet de ce cercle, divers pouvoirs commencent à venir à l'abhyasi. L'ouverture de chaque NŒUD signifie l'avènement d'un pouvoir ou d'un autre. Le Maître compétent en Raja Yoga -les aplatit comme avec un marteau pour en faire une surface plane, Le pouvoir Provoqué ainsi par l'aplatissement vient automatiquement chez le disciple. Chacune de ces étincelles est le résultat de ce mouvement qui Vient d'en haut. Vous pouvez atteindre le plus haut point lorsque vous dissolvez ces choses. Si toutes les choses sont dissoutes, en totalité, vous vous sentez aussi calme que ce que vous avez dû sentir avant de venir au monde pour la première fois. Le calme règne partout. La simplicité règne tout à côté. La transparence (ou limpidité) en est le résultat. Dieu a mis des condensateurs dans les sous-cercles de la Région du Cœur. Ils commencent à se relâcher jusqu'à perdre leur identité et s'arrêter. Il ne reste plus aucune force dans ces condensateurs.

Vous vous déliez de chaque chose. Cette libération de chaque chose produit un résultat, puisqu'il est dans l'ordre de la Nature que toute action produise un résultat, les rayons que vous aperceviez chaque angle des sous-cercles commencent tous à disparaître. La lumière que vous sentiez, par suite de l'amalgame de la matière avec

la réalité des choses, commence à pâlir pour disparaître Complètement. Il y a quelques zones dans cette région où la lumière est éblouissante. Dans certaines *Sansthas* les gens méditent parfois sur cette lumière. Ils prennent cette lumière comme étant la chose véritable, et y entrent avec curiosité utilisant pleinement la force de leur volonté. Le résultat est qu'ils dilatent la matière afin que la lumière puisse la pénétrer encore plus. La force de la lumière, sans aucun doute, grandit à mesure que la capacité de l'atteindre grandit. Mais, en vérité, ils sont aux confins de Maya dans sa forme solide. Je me sers du mot « solide » en parlant de la lumière. Les scientifiques pourront objecter à cela mais s'ils envisagent la Réalité sous son vrai sens, où il n'y a ni lumière ni ténèbres, ils constateront que la lumière est plus lourde que la Réalité. Cela se rencontre généralement à *Trikuti* (°) et au-delà. L'extrême sommet du corps est la fin du grand cercle. Voilà comment est la sphère de ce grand cercle.

Il y a bien des choses en ce vaste cercle qu'on ne peut que sentir. Aucun mot ne peut l'exprimer. Les différents pouvoirs de la Nature s'y trouvent. Atri, le *Rishi*, joue ici son rôle. Il n'est pas arrivé bien loin au-delà de ce cercle bien que des milliers d'années se soient écoulées. Le *Rishi* Agastya ne peut œuvrer qu'en cette région. Ils reçoivent leurs ordres de travail de la Personnalité qui a traversé cette région. En outre il y a de nombreux rishis qui œuvrent dans cette région même. Je dévoile un secret de la Nature. Nous adorons *VISHNOU* en songeant à lui comme à notre Dieu. Je peux dire quelle est sa force. Il ne fait que maintenir en ordre les diverses particules pour maintenir la création. Son cercle d'action est dans cette région. Aucun dieu (ou *DEVATA*) ne peut se vanter d'avoir traversé ce cercle. Ceci n'est fait que pour l'être humain qui dispose de la force et des moyens de le faire, aussi peut-il voler bien loin au-dessus des dieux. C'est nous en réalité qui leur donnons la puissance par la force de notre pouvoir. J'utilise le mot « nous » pour les personnalités qui ont traversé cette région, c'est-à-dire la Région du Cœur, et qui sont entrées dans la région décrite comme le Premier ou le Super-Mental de Dieu. Mieux, j'utilise ce mot pour les personnalités qui ont, traversé même cette région et encore c'est inexact je devrais dire les Personnalités qui sont allées 'beaucoup plus loin que le Premier Mental de Dieu.

Il est facile de traverser cette vaste Région du Cœur en suivant les conseils de son Maître. Mais souvenez-vous : un Maître n'est compétent que lorsqu'il a traversé toutes les régions loin au-delà et qu'il a le pouvoir de transmission. Une ferme

volonté est, sans nul doute, demandée de la part du disciple. Ceci n'est vraiment pas aussi difficile que cela paraît l'être. Les Abhyasis adoptent des méthodes compliquées pour acquérir la chose simple. C'est là la principale difficulté. Narada était au plus bas de l'échelle qui mène à cette vaste région. Il jouait certes son air sur sa vina dans un coin de la Région du Cœur. Il n'était que le capteur des sons ou *Shabda* que l'on sent dans le cœur. Il n'était absorbé que dans le type inférieur de sons produits dans le cœur. Je ne tiens pas à citer d'autres exemples d'autres grands rishis. J'ai peur que les gens ne se précipitent sur moi si je révèle leur véritable état, mais je peux révéler ces choses à mon représentant quel qu'il puisse être. J'ai bien des choses à révéler. Certaines viendront au jour au cours de ma vie, d'autres me suivront lorsque j'aurai cessé d'exister sous forme matérielle.

La Région du Cœur s'étend presque de la tête aux pieds. Toute la création du Tout-Puissant est dans ce cercle. Le travail, naturellement, est divisé et fait par différents sens. Si nous allons sous le point médian de la Région du Cœur, nous trouvons à l'œuvre plusieurs fonctionnaires, naturellement sur différents sujets prescrits à chacun d'eux. Les pouvoirs du Tout-Puissant se trouvent également en eux et peuvent être utilisés comme tels. C'est un vaste mécanisme de la Nature.

Lorsque vous déblayez la matière et épuisez la force produite par vous, je veux dire la force créée par vous-même, vous entrez dans l'état tel qu'il existait au commencement. Autrement dit, lorsque vous déliez vos propres nœuds en cette région, le calme s'établit et devient prédominant. Toute chose que vous y trouvez (l'originalité s'y trouve alors) paraît calme et simple. Il ne reste rien alors de votre propre fabrication. Les points et les particules disparaissent. La lumière scintillante commence aussi à faiblir jusqu'à devenir Néant ou Zéro. Il n'y a alors plus de lourdeur. Cet état est, bien sûr, au-delà de ce que peut concevoir l'âme qui n'a pas encore atteint le niveau de réalité qui s'y trouve. Le Soi aspire toujours à sa Réalisation. Elle n'est possible que lorsqu'il devient « un » avec le Centre. Les choses extérieures (les enveloppes relatives à cette région) n'existent plus. Les pouvoirs cosmiques résident en cette vaste Région du Cœur. Avant de traverser cette région jusqu'au Mental Réel vous acquérez de nombreux pouvoirs utilisés dans l'œuvre Divine. Je ne discuterai pas de ces pouvoirs dans ce livre.

Je vous révèle ma recherche, innovation ou découverte telle qu'il vous plaira de l'appeler, concernant cette région (la Région du Cœur). Je prends le cœur fait de

chair et de sang et je le divise en deux parties comme indiqué dans le diagramme n° 1. (Voir annexe).

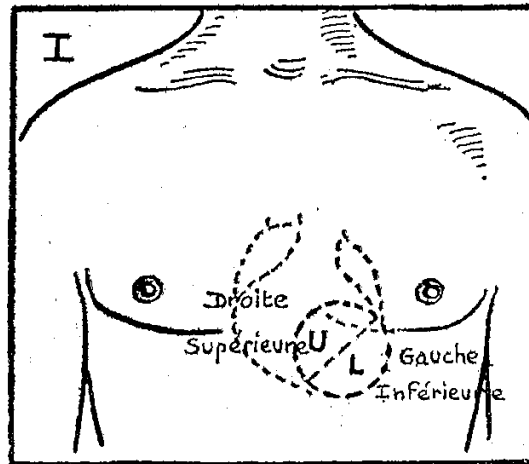


Diagramme N° I

La première partie du cercle marquée « U » est plus brillante que l'autre marquée « L ». Il y a trois points, un au-dessus, l'autre en-dessous et le troisième quelque part entre les deux. Le point supérieur est marqué « A » et l'inférieur « B » dans le schéma n° 2. Vous y trouverez différentes graines et *Vrittis* (°) qui y tourbillonnent. Entre « A » et « B » il y a un point qui, s'il est pressé, vous met en communication avec les âmes libérées du monde plus lumineux après un peu de pratique du Raja Yoga. Chaque fois que vous pensez à quelque chose, l'idée se manifeste d'abord au point « A ». Ce à quoi vous pensez de façon répétée, au point « A », déterminera votre destin. Au point « B », si vous méditez sur le fait que vous devenez libre de toutes choses sensuelles, le résultat suivra dans un temps record, ce que vous ne pouvez pas concevoir à moins de le faire vous-même.



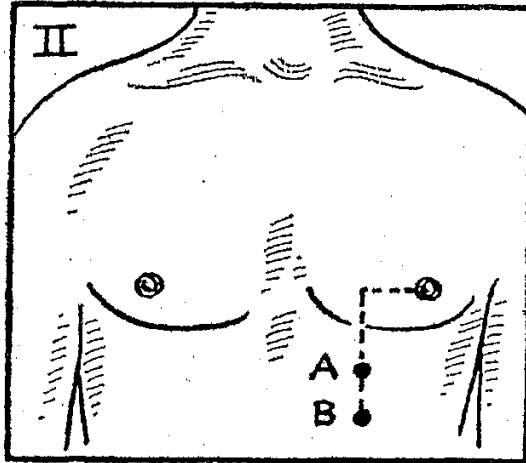


Diagramme N° II

L'abhyasi, d'après notre technique de « SAHAJ MARG », pratique sur ces points et arrive à des progrès remarquables. Si la Méthode est suivie systématiquement sur ces deux points, les désirs commenceront bientôt à s'estomper. Le point entre « A » et « B » est gardé secret car s'il est mal utilisé il peut provoquer des désastres. Aussi je n'en parlerai pas du tout. La région supérieure marquée « U » est le premier point du cœur et la région inférieure marquée « L » est la seconde partie du cœur. Le point supérieur est le point qu'atteignent les grands *rishis*. Ils acquièrent cet état après une pénitence et des sacrifices intenses. La chose n'est pas ouverte à n'importe qui, même si elle est proche, mais seulement à celui qui vraiment le mérite. La région inférieure est en général la place du commun des mortels. La Supra-Conscience de type inférieur réside dans la région marquée « U ». Vous commencez à devenir conscient de nombreuses choses divines lorsque vous résidez dans cette région. L'homme toujours intoxiqué par les choses du monde ne peut atteindre même cet état de Supra-Conscience de type inférieur. Si vous entrez dans la région supérieure, après avoir nettoyé les points « A » et « B », vous vous rendez digne d'atteindre l'autre sorte d'état Supra-Conscient qui réside en cette région du Cœur. Celui qui nettoie complètement le point « B » reçoit alors l'heureuse intuition de son entrée en cet état de Supra-Conscience dont je parlerai plus loin. Je situe les points « A » et « B » en les mesurant réellement. Le cœur réside dans la partie gauche du corps et proche de la partie inférieure du poumon

gauche. Mesurez deux doigts de largeur directement à droite du mamelon gauche. Puis descendez droit vers le bas d'une largeur de trois doigts. C'est la position du point « A ». Descendez maintenant tout droit de deux doigts de largeur du point « A » : vous trouverez le point « B » juste au-dessus de votre plus basse côte, mesure à prendre avec vos doigts. Notre Supra-Conscience voyage dans cette région jusqu'à arriver au point de type supérieur de la Supra-Conscience, comme nous l'appelons. Ceci est indiqué à la figure 3.

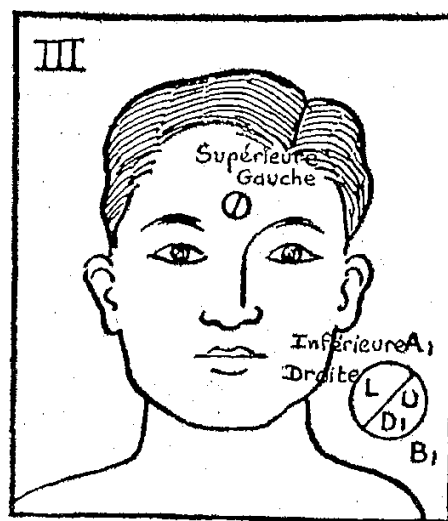


Diagramme N° III : D1

Dans le cœur la région supérieure réside du côté droit, alors qu'ici c'est du côté gauche et la région inférieure à droite. Ici A1 et B1 sont des points semblables à ceux du cœur (désignés par « A » et « B »). Dans la partie appelée D1 il y a un état supérieur de Supra-Conscience. La seule différence est que les idées qui arrivent à A1 sont plus subtiles. Il reste à l'abhyasi à purifier le point « B1 » pour que des choses plus subtiles commencent à régner. Vous vous purifiez proportionnellement à la purification des points « A » et « B » du cœur. Les gens passent généralement par le côté droit, appelé la région inférieure, parce qu'ils n'ont pas purifié suffisamment le cœur pour leur permettre d'entrer dans cette partie plus lumineuse. Ils désirent entrer avec toutes les choses qu'ils possèdent. Ils tentent ainsi

l'impossible en essayant de passer par le côté gauche. Il appartient en grande partie au Maître ou au guide de conduire son disciple du côté gauche (celui correct) avec ses choses ou ses, créations détruites. Ici commence le cosmos, qui fait partie de ce vaste cercle du Cœur. Ici les gens sentent souvent la lumière affluer en grosses averses. Mais là n'est pas le but. Il nous faut le déchirer avant de traverser ce vaste cercle du Cœur.

Nous arrivons alors à cette autre partie de la région appelée D<sub>2</sub>, la région la plus élevée. Le côté droit est la région inférieure comme dans la figure n° 4. Ici nous trouvons l'état le plus subtil de la Supra-Conscience. Tout dépend du point « B » du cœur qui, s'il est purifié à fond, vous fera atterrir au point « A<sub>2</sub> » qui se trouve dans la région « D<sub>2</sub> ». Un peu au-dessous de cet état extra subtil de la Supra-Conscience (c'est-à-dire derrière le crâne - figure n° 5) où la région du Mental commence il y a encore deux parties ayant les mêmes points mais qu'on passe facilement pour arriver au point que je vous montrerai plus tard dans une autre figure. J'ai assez parlé de la Région du Cœur, bien que succinctement. Je traiterai maintenant des étapes plus subtiles que nous traverserons dans notre marche en avant.

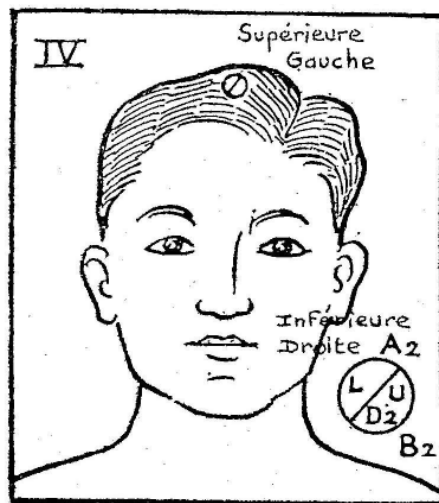


Diagramme N° IV : D<sub>2</sub>

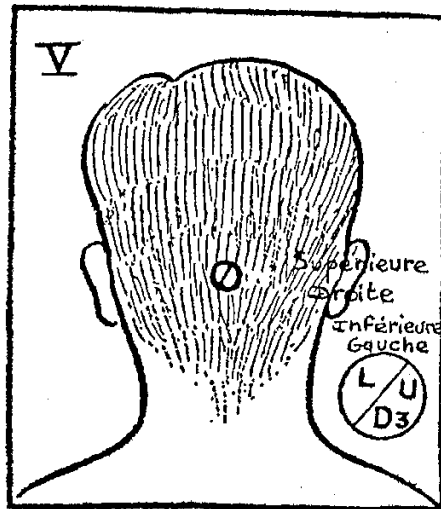


Diagramme N° V : D3

## RÉGION DU MENTAL

Après, avoir traversé la Région du Cœur nous entrons dans le Premier Mental ou Super-Mental de Dieu. Aucun mot ne peut exprimer l'état dans lequel on s'y trouve. Il n'y a que les symptômes qui vous donnent une idée de cette vaste région. Ce qu'on acquiert dans la Région du Cœur est au-delà de ce que l'on peut concevoir. Maintenant nous abordons le stade le plus élevé. L'essence de la Région du Cœur y réside. La forme actuelle de l'univers est due aux actions de ce grand Mental. Elles sont toute puissance, sans mélange ni lumière. Nous avons dit que le calme prévaut dans la Région du Cœur lorsqu'il revient à sa forme originelle. Le genre de calme qui prévaut ici est au-delà de ce qui peut être imaginé mais, pour l'exprimer quelque peu, je puis dire que si le calme qui prévaut dans la Région du Cœur est raffiné, cela peut exprimer grossièrement le type ou caractère du calme de la Région du Mental. Ce n'est plus qu'une idée de calme qui demeure maintenant, autrement dit l'état d'oubli du calme y domine, et ce n'est pas la seule chose qui soit acquise. Notre « *Anubhava Shakti* » (°) se développe principalement lorsque nous entrons dans cette région. Il ne nous reste plus maintenant qu'à sentir. D'ici les choses prennent forme et lumière. Il y a du mouvement. Des mouvements invi-

sibles, en se multipliant par la notion de création, accroissent la force vers le bas. Les résultats sont les innombrables variétés que nous trouvons dans l'univers. C'est au-delà de la force éthérique. L'air n'y souffle pas. C'est la région la plus puissante de Dieu. Pour votre compréhension vous pouvez l'appeler la Station Génératrice d'où le Divin actionne sa machinerie. Des choses immobiles apparaissant comme mouvement invisible, des vibrations stimulantes s'y trouvent, ayant une grande puissance. Il est très difficile d'expliquer cette idée qui ne peut qu'être ressentie. Les gens peuvent se demander comment le calme peut exister lorsqu'il y a mouvement, si imperceptible qu'il soit. Je dirais que c'est le calme sous une forme raffinée et c'est imperceptible tout comme la notion de création est dite imperceptible. Pourtant c'est encore quelque chose après tout. Nous ne sommes pas encore arrivés au point dit Néant ou Zéro. Quand pouvons-nous atteindre cet état ? Seulement lorsque nous réalisons cet état de Zéro en nous. C'est dans le Premier Mental que nous trouvons la force nécessaire à la réalisation de l'état de Zéro. C'est un état auquel même les anges aspirent. L'air de cet état peut être ressenti par celui-là seul qui a abandonné tous les airs, c'est-à-dire qui est devenu un mort-vivant. La luminosité Divine disparaît elle aussi, cependant il demeure encore quelque chose. Mais où ? Seulement un peu plus loin et cela aussi s'ouvre. Cela veut dire que vous vous préparez maintenant à pénétrer dans l'état que vous devez atteindre. La limite de la luminosité divine se trouve un peu plus loin ; au-delà il n'en reste que le concept. Avancez et cela aussi disparaît. On ne peut plus rien exprimer. La Région du Mental est traversée.

## **RÉGION CENTRALE**

Après avoir traversé la Région du Mental, nous arrivons à la Région Centrale. La Supra-Conscience du type le plus subtil, réside en cette région. La théorie d' « invertendo » se reproduit à nouveau (comme expliqué dans le « Commentaire sur les Dix Commandements du Sahaj Marg »). Ce que nous trouvons du côté droit du Cœur, nous le trouvons aussi du côté droit de cette région. D3 est le plus grand état

de Supra-Conscience, où tout état de Supra-Conscience disparaît — zéro — le Néant. C'est, l'état super subtil de la Supra-Conscience.

Cette sorte de Supra-Conscience est réservée à l'Incarnation du Divin. L'état est parfois, bien que dans de très rares et exceptionnelles circonstances, accordé aussi à une personnalité spéciale, qui généralement vient pour changer le monde. Sa position vient après celle de l'Incarnation Divine. Elle jouit pratiquement de la même situation pour ce qui est du travail de la Nature.

La Nature actuellement demande un changement, une remise en état complète et, dans ce but, je peux vous assurer qu'une personnalité spéciale est déjà née et travaille depuis environ deux ans et demi (7). Les grands sages d'aujourd'hui de la plus haute valeur spirituelle, peu connus du Monde en général œuvrent sous sa direction. D'autres individus encore subissent une préparation pour le travail à venir. Ceux qui ont la vision voulue peuvent voir et comprendre « Son » œuvre et ses effets. L'œuvre en marche est d'une nature très importante et le changement en sera l'ultime résultat. Il y mettra peut-être le temps mais le résultat est inéluctable et, ensuite, le monde brillera de sa véritable couleur. Le temps est proche où, sur son ordre, les diverses forces de la Nature, sous sa direction, seront mises en œuvre après qu'il aura préparé le terrain. Elles attendent le moment d'agir. Une telle personnalité obtient directement le pouvoir de conserver les mécanismes de la Nature en bon ordre de marche. Les Saints, qui ont la vision clairvoyante sous sa plus haute forme spirituelle. (*Yoga-Ja*), qui ont la possibilité d'intercommunion avec les âmes libérées bien développées, peuvent prouver le bien-fondé de cette déclaration en communiant directement avec Lui ou en lisant la Nature. D'autres verront les résultats sous forme matérielle au moment voulu.

Pour revenir à la question, maintenant voici la fin de nos activités et nous sommes maintenant entrés dans la région sous Sa forme la plus pure. Notre but est atteint et nous y sommes admis. Le Soi est réalisé. Nous sommes au-dessus du niveau de conscience actuelle qui se situe dans la Région du Cœur et de sa potentialité qui prend racine dans la Région du Mental. Nous sommes maintenant libérés du cercle sans fin des renaissances.

Les gens peuvent appeler cette étape la *Vérité*. Ce n'est pas, réellement la Vérité à laquelle nous sommes arrivés. La Vérité nous l'avons laissée derrière nous et nous n'y résidons plus. La Vérité apporte avec elle le Sentiment de quelque chose

qui ne se trouve pas là. La Vérité est en réalité le résidu de l'état décrit en tant que « Néant » ; pour rendre ceci plus clair, j'ajouterai que généralement les gens admirent la « Vérité » telle qu'elle apparaît sous forme de conscience. La Conscience n'est pas notre but. Ce n'est qu'un jeu pour que les enfants jouent avec. Il nous faut atteindre le point où la Conscience prend sa véritable forme (c'est-à-dire ce qu'elle devrait être en réalité) Il nous faut rechercher la Teinture Mère d'où les médicaments sont véritablement préparés.

Nous cherchons la potentialité qui crée la conscience et si cela aussi disparaît, alors nous nous trouvons sur le bord de la *véritable Réalité* (pure et simple). Cette philosophie est trop élevée pour pouvoir se décrire avec des mots adéquats.

Me comprenez-vous lorsque je dis qu'il nous faut trouver la « potentialité » ? Quelle est son origine et d'où vient-elle ? Elle vient de « *Tam.* » (°), le dernier refuge du véritable Yogi. Ce n'est pas une des trois *Gunas* (°), mais une expression de l'état à ce stade, ainsi que je l'ai expliqué dans mon livre « Commentaires sur les Dix Commandements du Sahaj Marg ». Les âmes libérées partagent cet état --- la chose réelle que nous venons de décrire --- suivant leur rang et leur état. L'impression de certains philosophes, que les âmes libérées ne possèdent pas la conscience véritable mais n'en possèdent que la potentialité, est fautive et une cause d'erreur. Sans aucun doute les âmes libérées développent tant leur pouvoir qu'elles utilisent à la fois conscience et potentialité, comme elles le désirent, mais en réalité elles sont au-delà des deux et c'est alors seulement que suit la libération. Si la potentialité est développée en vous, cela signifie que vous avez quelque chose qui est loin de l'idée de *Néant*.

Les philosophes cherchent en général à attirer les autres dans leur ligne de pensée. Mais ce n'est pas pour moi la bonne voie. C'est, en vérité, l'expérience pratique seule qui peut aider quelqu'un à se réaliser. Aucune autre méthode, aucun autre moyen, livre ou écriture, ne peut servir en l'occurrence. Quel mensonge ce serait d'appeler la réalisation de l'Unité ou du Néant, comme une réalisation de la Vérité. La Vérité a sa propre définition. Mais ce à quoi nous devons réellement arriver, finalement est au-delà de tout.

Avant la découverte de la Région Centrale, la Vérité était le but à atteindre pour presque chaque mental. La Vérité est partout à chaque étape du développement humain. Dans la science spirituelle les gens utilisent en général ce

mot pour désigner la réalité des choses. Tout ce qui n'est pas la matière peut être appelé *Vérité*. C'est-à-dire ce qui reste là où la matière se termine est appelé *Vérité*. Mais quand les deux cessent comment l'appeler ? Peut-on l'appeler *Vérité* ? Non ! parce que lorsque la matière cesse, ou la solidité, il y a une activité propre ou un stimulus (c'est-à-dire « *Chaitanyata* »). Si vous allez plus loin, et dépassez les deux, vous atteignez le lieu d'où les choses sont émanées. Aussi longtemps que vous ne les dépassez pas, vous restez dans les limites de la *Vérité*. Lorsque vous l'avez traversé cela aussi disparaît et il ne reste plus que l'Inactivité ou le Néant.

Les gens s'adonnent au culte du Moi et en deviennent la proie. Cela apparaît dans la forme du corps solide aussi bien que dans la forme de son état final ou plus loin. C'est une entrave à la réalisation de Dieu. Cela part de la Région du Cœur et perd sa densité sous forme solide après que la région est traversée. Autrement dit, la subjectivité vous abandonne et le sens de la possession (c'est-à-dire parler du corps comme étant sien) vous quitte une fois la Région du Cœur traversée et après que vous soyez entré dans la région mentale de Dieu. C'est un état subtil d'ego dans cette région ou plutôt c'est une forme affinée. Mais un défaut est malgré tout un défaut, Lorsqu'on atteint la Région du Mental où il réside, sa force s'accroît parce que vous allez à l'unisson avec lui et que vous recevez de l'énergie du mouvement apparaissant sous la forme de vibrations. Or si votre but est juste celui qu'il devrait réellement être, et que la volonté de l'atteindre soit aussi forte et parfaite, vous commencez à tirer de l'énergie de la Région Centrale qui le remodèle pour aller plus loin. Lorsque vous avancez, c'est-à-dire à l'intérieur de la Région Centrale, il apparaît sous forme d'identité. Il demeure puissant en cette région jusqu'à ce que vous quittiez votre corps. La pensée ne s'y trouve pas. Vous êtes en un sens, tout à fait nu, donc l'ego aussi apparaît sous une forme nue qui finalement devient l'identité des âmes libérées. Vous pouvez le dire presque mort.

Il ne serait pas déplacé ici d'insister un peu plus sur la question, pour que les lecteurs puissent juger des étapes de l'ego dans les différentes sphères. L'idée d'ego part du corps. Lorsque vous faites quoi que ce soit sous cette influence, vous ressentez la solidité des choses avec l'idée que c'est vous (le corps) qui agissez. C'est la forme la plus basse, la plus brute de l'ego. A ce stade l'œil de l'individu est focalisé sur son corps. Il voit et sent le corps comme celui qui agit et ne va pas plus loin. Il n'a l'idée de rien d'autre que son corps physique. C'est l'état de la majorité des gens en ce monde.



Lorsque vous avancez, vous sentez qu'il y a quelque chose d'autre que, le corps qui agit et fait les choses. C'est la seconde étape de l'ego. Ici la vision de la personne dépasse le corps, physique vers quelque chose d'intérieur ou de plus subtil. Différentes personnes sentent différemment suivant leurs pensées et leurs croyances. Certains sentent que c'est, l'âme qui agit et que leur corps n'est qu'une machine ou un outil dans les mains d'un travailleur. C'est l'ouvrier qui travaille en réalité ; les outils ne sont là que pour l'aider. De même l'agent réel qui œuvre est l'âme et non le corps. Certains sentent que le Mental, Dieu, le Guru (le Maître), ou ce qu'ils ont adopté comme idéal, œuvre en réalité et est celui qui agit vraiment. Ici est oubliée l'idée que c'est le corps physique qui a agi. Allez plus loin et vous verrez que tout ce qui est fait par Vous, ne se fait pas par un agent, corps physique ou quelque chose d'intérieur comme cela a été résumé ci-dessus. Maintenant vous prenez la bonne voie et sentez que le travail se fait automatiquement sans idée de celui qui agit. Ce n'est ni votre corps ni le mental qui agit, pas plus que vous ne sentez un autre agent faire le travail, vous sentez seulement que le travail se fait automatiquement de quelque façon que ce soit. En cet état la question de savoir comment ? par qui ? ou par quel agent ?, ne vous vient même pas à l'esprit.

Vous avancez encore et vous ne sentez même plus le travail se faire. Plutôt, vous ne savez absolument pas si le travail a été fait avant ou après que l'action ait lieu, mais cela se fait automatiquement quand le besoin se fait sentir. On le comprendra mieux par l'exemple suivant. Un individu dort, les moustiques ou les fourmis le piquent durant son sommeil ou bien il sent une, démangeaison, sa main va automatiquement vers la partie du corps piquée et il la frotte ou la gratte, suivant le besoin, tout en restant endormi. Il n'a donc aucune idée de l'action, aussi bien avant que pendant ou après, et lorsqu'il s'éveille il ne se souvient même de rien. Lorsque cet état est atteint (c'est-à-dire l'état de sommeil à l'état de veille) et que vous continuez comme cela, faisant tout à la demande des circonstances, sans idée de travail, ni de faiseur, alors les actions que vous faites ne laissent en vous aucune impression d'aucune sorte et, un peu plus loin, cela se change en identité.

Telles sont les différentes étapes de l'ego qui meurt presque en entrant dans la Région Centrale. Ce que j'ai appelé identité ou l'identité des âmes libérées demeure même alors. Cela ne disparaît que dans le *Maya-Pralaya* (°) où tout cesse. Naturellement ce que l'on appelle zéro demeure encore même là. Cela signifie que toutes les identités des âmes libérées, aussi bien que celles des autres et de tout ce

qui existe fusionnent en une seule et perdent leur identité individuelle, et cela lui-même devient une identité qui provoque la Création à nouveau lorsque le moment est venu.

Celui qui en arrive là, régit l'univers suivant les directives qui lui sont données. Ces directives viennent de l'Absolu. J'aurais pu révéler ici comment ces directives viennent de l'Absolu, mais je ne le fais pas car ce serait forcément mal compris, à moins que ne soit acquise cette sorte de compréhension appelée *Anubhava*. Des pouvoirs spéciaux lui sont accordés et il commence à s'en servir. Il sent la vague du travail Divin et il s'y adapte en conséquence. Tout ordre Divin passe par lui. Il saisit et lit tout dans la Nature. Tout est vivant à ses yeux. L'unité prédomine. Il sent que tout est semblable partout, au-dedans et au-dehors. Il ne peut juger une pierre, un humain ou une plante dans la solidité des formes telles qu'elles sont. Ici les limitations cessent. C'est le but final et le problème de la vie est complètement résolu. Il n'est plus besoin d'aucun culte ou méditation. Les divers pouvoirs de la Nature sont à ses ordres et il œuvre à travers eux. Ils lui obéissent. Il n'y a qu'une seule de ces personnalités à la fois dans l'univers entier. Lorsque viendra le moment du *Maya-Pralaya*, un de ceux-là, alors en existence, travaillera conjointement avec l'âme libérée spécialement désignée dans le but de dissoudre la création. L'âme libérée mentionnée ci-dessus sera plus proche du Centre que les autres. Le lieu d'atterrissage des âmes libérées est indiqué à la figure n° 6. Elles nagent et nagent à proximité du Centre — le vaste espace illimité — l'Infini. Les âmes libérées ne perdront totalement leur identité que lorsque le *Maya-Pralaya* (état de dissolution) s'achèvera comme indiqué ci-dessous.

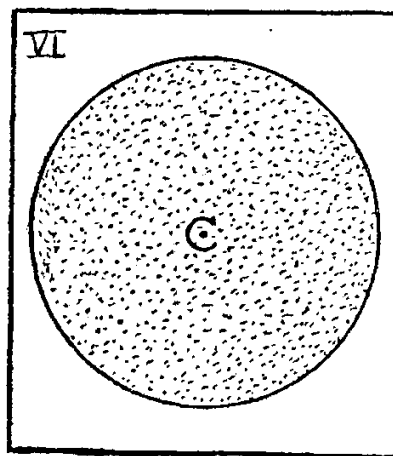


Diagramme N° VI

L'espace indiqué autour du point marqué « C », le Centre, est le lieu réel d'atterrissage et de nage des âmes libérées. C'est un espace si vaste que le premier Rishi de l'époque à laquelle est né le monde y nage encore, et n'a même pas encore pu atteindre le point central de cet océan. Ceux qui ont acquis une vision de premier ordre ou en d'autres mots celle qu'ils devront avoir quand ils pénétreront dans la région centrale peuvent vérifier la véracité de ce que j'ai indiqué ci-dessus.

Dans cette région, l'état que j'ai indiqué comme Néant donne l'idée de quelque chose d'impuissant. Le Centre en lui-même n'a aucune activité intérieure même si, tout proche de là, se rencontrent sans aucun doute des mouvements invisibles. Cela donne l'idée de quelque chose d'immobile et de muet. Si j'en dis davantage les gens seront sidérés. C'est l'Infini en Soi, et si l'on va plus loin on sera plongé dans une mer d'émerveillement et d'étonnement. Cela concerne *Anubhava* du type le plus élevé. L'expression et l'imagination manquent pour en parler. Je serais très heureux que quiconque ayant atteint ces hauteurs puisse me rendre cet humble service. Maintenant on décrit généralement Dieu comme ayant tous les pouvoirs. Nous l'appelons le « Tout-Puissant » parce que nous avons en nous une certaine force que nous croyons faire partie de cette Toute Puissance. Le pouvoir que nous voyons en nous est le résultat de cette *Grande Activité* qui se développe en pouvoir. Vous comprendrez mieux si vous prenez l'exemple d'une dynamo. C'est une machine avec des aimants disposés d'une certaine façon. Maintenant cette dynamo n'a aucune force en elle-même, mais lorsqu'elle tourne elle crée une sorte de champ électrique et la force commence à surgir de ce champ. Les pôles de sortie fixés dans ce champ à des endroits précis ramassent cette force et le courant commence à s'écouler de ces pôles, bien que les aimants ne soient pas reliés à eux ni ne les touchent. De la même manière les mouvements invisibles proches du Centre créent une sorte de champ de force que vous pouvez appeler la Région Centrale. Mais il n'a aucune activité, et est tout à fait silencieux. Il ne commence à surgir de la Région Centrale qu'à travers les terminaisons appropriées, sous la forme de divers pouvoirs de la Nature.

Avez-vous compris l'idée de Néant ou de Zéro ? C'est la plus grande des philosophies que je vous révèle. Les gens peuvent s'en pénétrer ou non au début, mais en son temps ils commenceront certes à le réaliser comme tel. Mystérieuses sont les voies de Dieu, disent ces gens parce que le mystère derrière l'événement leur reste caché. La forme nue du Divin n'apparaît qu'à, ceux qui nagent réellement

dans les vagues et se rapprochent du Centre. Je vous assure que c'est là toute la lecture de la Nature ou *Anubhava* en son vrai sens. Tout cela est dû à la pratique du Raja Yoga et aux bénédictions de mon Maître qui se déversent dans toutes les fibres de mon être.

Les gens peuvent s'étonner quand je dis que c'est la lumière focalisée venant du Centre jusqu'à l'extrémité de la Région Centrale qui forme comme un anneau délimitant la Région Centrale, bien que LUMIÈRE ne soit pas une expression exacte de la chose. La lumière en réalité est quelque chose de beaucoup plus lourd que ce que cela est réellement et reste bien en arrière. Mais je l'ai appelé ainsi pour faciliter la compréhension. Quoi que ce soit que nous trouvions dans la Région Centrale c'est la chose réelle dans sa forme pure et nue. Il n'y a en elle aucun mélange d'aucune sorte. Maintenant pour pénétrer dans cette région, il nous faut traverser ce que j'ai appelé plus haut « anneau » et seule la force d'un Maître rend aisée la pénétration dans Cette région (je veux dire la Région Centrale) où la chose puissante, que pour me faire comprendre j'ai appelée « Lumière », arrive à sa fin. Elle crée une force à la périphérie, qu'il nous faut traverser, et cela n'est possible que lorsqu'une poussée nous est donnée à partir de la Région mentale par le Maître, qui seul a le pouvoir de le faire.

Le point marqué « C » dans la figure n° 6, est le Centre. Que vous disiez Dieu ou autre chose pour l'exprimer, c'est le point principal. Ce point est absolument sans mouvement ; il n'y a ni énergie, ni puissance, ni rien de la sorte. Adjacent à lui, est le mouvement latent qui génère la force qui en émane. Le Centre, ne fait qu'entretenir le mouvement latent. La couleur de cet endroit peut s'exprimer comme un pâle reflet de l'absence de couleur. Il en émane quelque chose dans la Région Centrale, sous une forme ombreuse exprimée ci-dessus par le terme « Lumière ». La forme ombreuse de cet endroit en est la conséquence et c'est l'endroit où nagent les âmes libérées. Nous pouvons y arriver même dans nos corps physiques et pouvons commencer à y nager même pendant notre temps de vie. C'est l'une des merveilleuses inventions de mon Guru, le Seigneur Samarth Shri Ram Chandra Ji de Fatehgarh, Uttar Pradesh, qui l'a rendu faisable et accessible. Aussi loin qu'aïlle la vision de l'œil intérieur, on n'a jamais trouvé un tel exemple dans l'histoire des réalisations spirituelles. Si nous arrivons à ce stade, nous nous y établissons même avant de quitter notre corps et cette nage continue après que nous ayons quitté notre corps. Nous nageons alors dans le complet « Néant » pour ainsi dire.

Les mouvements latents ont engendré une force qui a surgi et créé quelque chose qui peut, pour le besoin de la compréhension, s'exprimer sous forme d'œufs de poisson dans le frai. Ces « choses » en forme d'œufs sont pleines d'essence concentrée de puissance et d'énergie, créées par les mouvements invisibles. Or ces trois choses le Centre, le mouvement latent et ces « choses en forme d'œufs » font tellement corps, qu'il est difficile de les distinguer séparément et tout semble ne faire qu'un, ou être amalgamé en un. La couleur de cet endroit, peut-on dire, est grisâtre, comme celle de l'aube, ou mieux rien qu'un faible reflet de cette teinte, plutôt l'esprit ou l'essence de la couleur dont l'aube est la manifestation matérielle.

Pour en revenir à la question, une cellule (à savoir la chose en forme d'œuf décrite ci-dessus), est le maître d'un Monde, elle donne la vie à cette partie de l'univers et le gouverne. Il y a autant de mondes dans l'univers qu'il y a de cellules (ces choses en forme d'œuf) autour du Centre. Si un yogi utilise la puissance contenue dans ces cellules en faisant éclater l'énergie dont elle est composée, les gens oublieront la bombe atomique. Arjuna avait le pouvoir de faire éclater cette énergie et de l'utiliser n'importe quand pour provoquer un cataclysme. Mais suivant les règles de la guerre en vigueur à cette époque, nul ne pouvait utiliser une arme à laquelle on ne pouvait résister. Aussi Arjuna ne l'utilisa-t-il pas. Ceci fut révélé par Bhishma Pitamah à Duryodhana lorsque ce dernier le consulta au sujet de la guerre à Kurukshetra (Mahabharata) qui allait avoir lieu.

Ainsi l'éclatement de l'atome, pour produire l'énergie atomique des temps modernes, n'est-elle pas une chose entièrement nouvelle et, jusqu'alors inconnue, Il y a aussi un autre cas, encore plus ancien, qui m'a été révélé.

A l'époque du *Ramayana*, Hanuman utilisa, par la force de sa volonté, une certaine force ou énergie gazeuse qui se trouvait dans l'eau de mer, autour de Ceylan, pour incendier la forteresse et la cité de Ravana. Qu'elle existe encore ou non, que la science moderne essaie de s'en assurer. Ce qu'il pouvait faire par la force de sa volonté, les occidentaux ont besoin d'instruments pour le faire.

Les gens peuvent objecter que la puissance proche du Centre qui apparaît comme des choses ayant forme d'œufs, tend à montrer que ces choses font partie du Centre et qu'ainsi le Centre est devenu une sorte de nid. Mais ils doivent avoir à l'esprit qu'elles ne sont ainsi décrites que pour mieux s'exprimer et se faire comprendre par un exemple de forme solide. Il y a certes des « choses en forme

d'œuf » proche du Centre, vous pouvez l'appeler force ou énergie œuvrant absolument dans un ordre rigoureux. On ne peut l'exprimer que comme ci-dessus. Vous le comprendrez mieux si vous prenez l'exemple d'un champ magnétique. Pour tracer son champ de force, les directions et les points de son activité, prenez une feuille de papier ou une assiette en verre et versez-y de la limaille de fer, Mettez un aimant sous l'assiette tapotez-la et la limaille se placera de façon particulière. Si vous les regroupez à nouveau et tapotez encore, elle se disposera de la même façon qui indique les lignes et les points autour desquels la force magnétique de l'aimant agit. Mais les lignes et les points indiqués par la limaille ne sont pas le champ ou la force réels. Ils n'ont été utilisés que pour localiser ou comprendre le champ de force. De même l'exemple des œufs de poisson n'a été donné que pour exprimer les forces œuvrant autour du Centre et qu'il alimente. Ainsi il en résulte que le système solaire et tout dans l'univers est achevé. Mais c'est un tout autre sujet que je ne vais pas discuter ici. J'en traiterai par ailleurs si j'ai le temps. Il y a une cellule (une chose en forme d'œuf) qui est plus grosse et plus brillante que tout le reste. Vous pouvez l'appeler cellule maîtresse. La cellule maîtresse est directement reliée au monde où nous vivons, et le contrôle, et cela est dû au seul fait que les personnes que nous avons ici, en ce monde, n'ont aucun équivalent ailleurs dans les autres mondes. Nous (autrement dit notre monde) sommes reliés à cette cellule maîtresse aussi avons-nous presque la même force, la même puissance que possède la cellule maîtresse.

Je peux aussi révéler la réalité concernant la création. Avant que ne se fasse la création, il n'y avait qu'un mouvement latent autour du Centre, et adjacente à lui, ainsi qu'en lui, était présente l'idée de création (*Kshobb*) Pour mieux la comprendre vous pouvez l'appeler mouvement, vibration, force ou ce que vous voulez. Ce fut la cause ultime de la création et de tout ce qui était nécessaire pour cela. Lorsque vint le moment de la création, l'idée cachée ou dormante dans le mouvement latent, mûrit et baratta tout le mouvement, créant une force ou puissance qui surgit. Les secousses concentrèrent la puissance ou énergie sous la forme appelée ci-dessus cellules ou choses en forme d'œuf. La cellule maîtresse est le résultat de la première secousse et a donc un concentré maximum de toute la puissance ou énergie, elle est donc plus grosse et plus brillante que tout le reste. D'autres œufs furent formés par la concentration de l'énergie qui continua de couler à flots et qui ne put être aussi puissante et aussi brillante. On le comprendra mieux si l'on prend pour exemple un

feu d'artifice ou Anar. Le courant principal sort directement en pleine force, les autres étincelles n'ont pas la même force ou puissance, mais toutes prises ensemble font un motif : arbre ou fontaine d'étincelles.

La cellule maîtresse est l'essence des choses apparaissant sous la forme décrite en tant que « chose en forme d'œuf ». Tout comme la chose sous le Centre est l'essence ou le substratum de la vie, les plus petites étant groupées en une grande chose qui est reliée à ce que nous avons appelé la cellule maîtresse. C'est comme une grosse goutte d'océan dont l'écume nage autour. Autrement dit c'est la station génératrice des mondes reliés à cette grosse goutte. Vous trouverez la même vague dans la cellule maîtresse et sa force s'exerce aussi bien sur les autres cellules. C'est comme la crème barattée par la, première agitation. Vous trouverez la plus grande personnalité toujours en existence en ce monde. Les sages nés en ce monde ci ont souvent contrôlé aussi d'autres mondes, sous les directives venues de l'Absolu, qu'ils reçoivent sous forme de vibrations venues de la Région Centrale.

Pour vous dire vrai, la Personnalité venue actuellement pour opérer le changement est unique dans l'univers. Elle peut apparaître, sous forme astrale, dans le Soleil et la Lune, à tout moment, où elle le désire. Elle œuvre également pour les mondes autres que le nôtre. Si vous développez simplement votre vision, vous verrez que cette Personnalité s'étend sur tout l'empire Divin, bien qu'elle n'ait de corps physique qu'à un seul endroit. Les gens peuvent dire que tout cela est imaginaire, mais nous ne sommes pas de leur avis. Il joue le rôle de la Nature en son véritable sens.

On croit habituellement que « Dieu a créé l'homme à sa propre image ». Toutes les religions, philosophies et sciences du monde sont unanimes sur ce point. Cela ne signifie pas que la forme physique de Dieu soit la même que celle de l'homme, avec un corps humain fait de chair, d'os, de peau, etc..., possédant des bras, des jambes et autres membres. Cela signifie que l'homme possède, ou est fait, de tous les pouvoirs, forces et énergie présentes dans la Nature et dans le même ordre.

Un poète a dit : « Votre apparence est la même que celle du Bien-Aimé. Sa forme, sa couleur et tout le reste sont exactement les mêmes ».

Maintenant je peux vous dire la position de ces choses dans le corps humain. Le Centre, tel que je l'ai expliqué, a sa position à l'arrière du crâne humain, appelé

occiput, comme indiqué à la figure n° 5. Il est relié à l'Unique Réalité. C'est l'essence de la vie qui a tous les pouvoirs essentiels pour la conservation du corps. C'est une substance pulpeuse de moins de l'épaisseur d'un cheveu et sa couleur est grise comme celle de l'aube ou seulement un faible reflet comme déjà expliqué. Les cellules (en forme d'œuf) décrites ci-dessus près du Centre, se trouvent effectivement présentes aussi sous forme matérielle près de ce point. Elles sont liées à la cellule-mère près du Centre. Je crains de ne pouvoir bien exprimer cette idée car on ne peut que la ressentir ou la réaliser et elle ne peut être exprimée par des mots. Je vous en ai dit, suffisamment pour l'exprimer du mieux possible. C'est toute ma recherche par *Anubhava* ou la lecture de la Nature, due à ma formation par mon Maître qui, par sa grâce m'a favorisé de cette vision.

Maintenant que nous avons pratiquement terminé le sujet principal prenons un autre point dans le corps humain qui est sous la Région Centrale. C'est la forme brute du Centre — la chose réagissante — je l'appelle *l'Œil Destructif*. Un désastre peut être provoqué et le monde peut être amené à se décomposer ou être détruit complètement par son effet s'il est mis en branle. Je ne dévoilerai pas sa position exacte car elle n'a aucun lien avec le thème principal, je n'en ai du reste pas la permission. J'ai expliqué complètement, bien qu'en résumé, tout ce qui est possible à ce sujet. Je voudrais insister un peu plus sur ce point aussi pour compléter la chaîne.

Cet œil destructif fut ouvert par Krishna pendant 18 jours sur le champ de bataille de Mahabharata, jusqu'à la destruction nécessaire à l'époque. Il s'ouvrira à nouveau. Le Seigneur Krishna était venu pour effectuer ce changement. Il a vu s'empoisonner l'atmosphère à la suite des éléments existants à l'époque. Il établit finalement le plan du Mahabharata. Il a commencé à détruire ces éléments par la force de sa volonté vingt-quatre ans avant que l'incident réel eut lieu. Lorsque vint le moment du Mahabharata et que les guerriers se sont trouvés sur le champ de bataille, il ouvrit son œil destructif à cet endroit. Des signes sont maintenant visibles à l'horizon, bien sûr pas aussi forts que ce qu'ils étaient alors. Les ténèbres prévalent, des éléments empoisonnés sont entrés dans le Cosmos, le monde demande un *changement* et donc, le devoir en a été assigné à *quelqu'un* par la Nature elle-même.



J'ai montré l'efficacité du Raja Yoga. C'est la seule chose qui puisse tisser votre Destin. Il est complet en soi. La pratique et *l'anubhava* seuls peuvent le révéler. Je ne vous demande pas de me croire aveuglément, mais je voudrais demander le plus solennellement possible de le pratiquer avec ardeur et de constater que les choses viendront à votre connaissance. Il y a aussi d'autres méthodes pour pratiquer le Raja Yoga; mais je vous assure que la méthode indiquée dans ce livre est la plus efficace, je conseille sincèrement aux lecteurs de ce livre de chercher un adepte de cette science. Il est très difficile de trouver un tel être, mais il y en a certes en ce monde.

Je vous donne une méthode facile pour les trouver, si vous êtes assis près d'un tel homme, qu'il soit un *Sannyasin* ou un *Grihastha* (°) le calme (la nature du soi) prédominera et vous serez exempt de souci à ce moment-là. Vous demeurerez en contact avec le Réel tant que vous serez avec lui. L'effet est automatique, je veux dire même s'il ne fait aucun effort. Donc si vous désirez réellement chercher un tel homme, ce qu'il vous reste à faire n'est que de surveiller votre cœur, et de noter l'état de votre mental. Il devient comparativement calme et paisible et les diverses idées qui hantaient votre mental et vous troublaient tout le temps se tiendront à l'écart tant que vous serez avec lui. Mais il est une chose à garder clairement à l'esprit : le mental, ne doit pas être diminué et il ne doit pas y avoir de lourdeur. Car cet effet — celui de chasser les idées et de faire se tenir tranquille le mental — peut aussi être provoqué par ceux qui ont maîtrisé des sciences viles telles, que l'hypnotisme et le mesmérisme, etc... Mais la différence entre les deux est que cette dernière cause la lourdeur, l'épuisement et l'émoussement du mental, alors que dans le premier cas la personne se sentira légère et en même temps le calme règnera complètement. Il est possible qu'au premier abord vous ne puissiez en juger, mais la compagnie constante avec cette personne vous présentera certainement des aperçus clairs et des indications à ce sujet.

De nos jours, les recherches en cette science sont généralement négligées. Il y a encore bien des choses à connaître et résoudre. Mais vous ne pourrez récolter des perles que si vous plongez profondément dans l'Océan.

## CONCLUSION

J'ai suffisamment expliqué, aussi loin que mon *Anubhava* (ou lecture de la Nature) me le permettait. Je peux ajouter maintenant quelques lignes pour les chercheurs afin de leur révéler le secret du succès. La méditation est le fondement de la spiritualité. Si vous méditez en ayant devant vous votre but véritable, vous êtes sûrs d'arriver à destination. Il y a de nombreuses voies convergeant vers le but réel et elles sont exposées suffisamment en diverses écritures. Il y aussi des forces extérieures qui nous aident à arriver à destination si elles sont convenablement dirigées. Les penseurs orientaux ont pris un soin spécial quant à la question de nourriture. Elle devrait être cuite proprement, de façon convenable. C'est un point d'hygiène. Mais si elle est *satvique* (°) et cuite en gardant la pensée constante de Dieu, son effet sera surprenant; et si elle est absorbée en méditant constamment sur Dieu elle guérira toutes sortes de maux spirituels et éloignera ce qui empêche votre progrès, je n'ai pas beaucoup à dire sur ce sujet car la question a été suffisamment traitée dans nos livres. Mais, sans parler de l'hygiène essentielle et de la base spirituelle de la nourriture, disons qu'il ne faut pas devenir fantaisiste et penser qu'elle est dégradée si elle est simplement touchée par quelqu'un d'autre que celui qui appartient à une secte particulière, même s'il est plus innocent, plus pieux et spirituellement plus évolué. Les Hindous ont suffisamment d'expérience et devraient maintenant se rendre compte que l'actuelle politique de l'alimentation n'est ni sociale ni spirituelle. Pour soutenir mon point de vue, je cite ci-dessous les paroles de Swami Vivekananda qui fait autorité en matière de spiritualité : « Le fanatisme extravagant et sans aucun sens qui a conduit la religion entièrement vers la cuisine, comme on peut le voir dans plusieurs de nos sectes, sans espoir que la noble vérité de cette religion sorte jamais à la lumière du soleil de la spiritualité, est une forme particulière de matérialisme pur et simple. Ce n'est ni *Jnana*, ni *Karma*, ni *Bhakti* (°). C'est une sorte de folie spéciale et ceux qui y accrochent leurs âmes, sont plus susceptibles d'aller dans un asile de fous qu'au *Brahmâ Loka* ». Une autre chose extérieure nécessaire pour le débutant est de pratiquer le contrôle de la pensée, de la parole et de l'action de façon à ne pas blesser les sentiments et heurter le cœur des autres. S'il ne le fait pas il porte tort à son propre cœur. La réaction l'affecte sans qu'il s'en rende compte.

La chose à cultiver ensuite pour lui est de toujours voir le côté positif des événements, il ne devrait en aucun cas se laisser aller au sentiment qu'il ne peut atteindre le but. Une volonté, de fer est essentielle pour cela, il ne doit pas se laisser aller à des sentiments de découragement qui sont un grand obstacle sur la Voie. La cause du découragement dans le domaine spirituel, semble être que les gens croient généralement que c'est la chose la plus difficile et la plus compliquée. Ce qu'il nous faut acquérir est vraiment quelque chose de très simple et facile à atteindre. Les méthodes difficiles jusqu'alors appliquées pour atteindre cette chose simple, l'ont réellement rendue difficile et compliquée. Un exemple rendra cela évident.

Supposez qu'une aiguille tombe à terre et que vous vouliez la ramasser. Il vous sera facile de le faire avec vos doigts, mais si une grue (qui est faite pour soulever de gros poids) ou quelqu'autre machine compliquée est utilisée pour ramasser l'aiguille, il sera très difficile de le faire et il est très possible que vous échouiez dans votre tentative. La même chose se produit exactement lorsque vous songez à des méthodes difficiles et compliquées pour atteindre la Réalité, qui est très simple. Les gens essaient en vérité de ramasser l'aiguille avec une grue, dans le domaine spirituel. Ce n'est rien d'autre qu'une fausse conception qui, si elle est supprimée, chassera complètement le découragement.

Le processus de départ, sur lequel nous insistons, est la méditation sur le cœur avec l'aide de la puissance d'un Maître qui a atteint la perfection, et a en lui, la capacité de transmission. Un tel Maître chasse les choses qui font obstacle à notre croissance spirituelle. Les vagues spirituelles émanant de lui (le Maître) continuent à affluer dans notre cœur, nous rendant plus calme, jour après jour. Si nous sommes profondément enracinés dans la méditation nous nous enchaînons à la chose très profonde que nous désirons. La dévotion, naturellement accroît cette possibilité et aplanit la voie. Si nous faisons de notre cœur la cible de la force du Maître, nous commençons à nous dilater intérieurement, pour finalement découvrir que nous nous dilatons dans l'empire Divin. Je dis ceci au sujet de Maîtres qui se sont fixés au cœur de la Région Centrale. Ce qu'un tel homme peut faire par la force de sa volonté, d'autres ne peuvent le faire par la force de leurs bras. Il se peut que le point de vue matérialiste n'accepte pas cela parce que le monde est plus limité aux yeux de ses partisans. Il se peut également que les gens croient qu'il s'agit d'un sujet dépourvu de signification étant donné qu'ils n'ont pas développé ce genre de vision. Une personnalité telle que celle décrite précédemment n'est l'ami ni l'ennemi de

personne. Elle est toujours équilibrée en tout ce qu'elle fait, et ne perd jamais l'équilibre. Si elle le faisait, même pour un instant, des désordres atmosphériques et l'obscurité en résulteraient. Si cela continuait pendant quelque temps, les cœurs sombres des gens lâcheraient. Les activités à ce stade sont parties et les actes deviennent automatiques. Mais tant que les activités demeurent la solution de la vie n'est pas acquise.

Durant notre marche vers la liberté, nous traversons divers chakras ayant différentes formes et couleurs. Ils sont tous dans la région du cœur. Au-dessus, la condition est différente de celle dont nous avons déjà fait l'expérience. Les chakras n'existent plus. La structure s'effondre dès que vous avancez plus loin. Par la méditation avec l'aide d'un Maître capable, la chose devient facilement accessible. Une volonté de fer, une incessante impatience et un désir d'arriver au but qui vous laisse sans repos, mènent à un facile succès.

A l'origine, le Seigneur Krishna avait introduit la *Bhakti* (°) dans le Raja Yoga, de la façon que connaissent les Yogis, parce qu'il savait que les temps étaient proches où la vie serait incertaine. Il y a une grande différence entre la théorie et la pratique. Si je vous parle du même sujet, jour et nuit, cela ne vous profitera pas, sauf, que votre goût mental se développera, et encore ce ne sera que momentané. Allez avec foi et confiance sur la voie spirituelle, soyez prêts à la pratique et rejetez les idées prétentieuses. Je ne veux pas vous laisser imaginer que si vous lisez de façon répétée les écritures, vous deviendrez un Maître en spiritualité. Ce faisant vous pourrez devenir un philosophe ou un lettré, mais vous ne pourrez être un yogi, sans pratiquer réellement avec amour et dévotion. Il est très difficile de mettre en paroles une chose qui doit être pratiquée, tout comme vous ne pouvez décrire le goût du blé bien que vous en ayez mangé très souvent.

Puisse luire l'aube du jour où les gens pourront réaliser la véracité de ce qui a été dit ci-dessus.

## INDEX ALPHABÉTIQUE

ABHYASI — Aspirant, quelqu'un qui pratique le yoga dans le but de mener à bien sa communion avec Dieu.

ANUBHAVA — Perception intuitive ou expérience personnelle dans le Royaume de la Nature ou de Dieu.

AGYA CHAKRA — Un des chakras près de Trikuti,

BHAKTI— Dévotion.

CHAITANYATA — Conscience comportant une activité subtile.

CHAKRAS — Centres de force supra-vitale localisés dans différentes parties du corps, figurativement appelés Lotus.

GRIHASTHA — Quelqu'un qui mène une vie dans le monde, un chef de famille, par opposition au Sannyasin qui renonce au monde et mène une vie solitaire dans la forêt.

GUNAS — Suivant la philosophie Hindoue, la Nature en tant que distincte de Dieu, possède trois qualités : SATTVA, RAJAS et TAMAS qui sont appelés les GUNAS. SATTVA conduit à l'équilibre ou la pondération, il se manifeste dans la conduite vertueuse et apporte le bonheur.

RAJAS conduit à l'activité, à l'égoïsme et à l'égoïsme. TAMAS est inertie. Il conduit à l'inactivité, la paresse ou la temporisation.

INDRYAS — Les dix sens subdivisés en Jnana et Karma Indryas. Les premiers appartiennent à la perception et les derniers principalement à l'action.

JNANA — Sagesse ou connaissance suprême qui conduit à la réalisation.

KARMA — Action.

**KSHOBB** — État de perturbation, perte d'équilibre, vibration provoquée par la volonté de Dieu pour amener la création.

**MAHA PRALAYA** — État de complète dissolution où tout ce qui existe s'immerge dans le centre.

**MAYA** — Apparence phénoménale. C'est vraiment un pouvoir de Dieu. Toute manifestation ou expansion qui paraît illusoire est le déploiement de Maya.

**NARADA** — Un grand sage de l'Antiquité.

**PRALAYA** — État de dissolution qui s'applique non à tout l'univers mais à une partie seulement.

**RISHI** — Saint, sage, quelqu'un qui a réalisé le Soi.

**SANNYASIN** — Quelqu'un qui a renoncé au monde et mène une vie solitaire de célibat et d'ascétisme.

**SATVIQUE** — Qui appartient à, ou produit l'effet de, Sattva dans le corps.

**SHABDA** — Son, vibration intérieure profonde.

**SUSHUPTI** — L'un des quatre états de conscience. Il est décrit comme la conscience du sommeil profond sans rêve. Quand on atteint cet état d'esprit, on entre en étroite communion avec Dieu et demeure dans un état d'oubli.

**SRISHTI-ÉRA** — L'ère de la création.,

**TAM** — Le véritable état qui existait avant la création du monde.

**TRIKUTI** — Le point au-dessus du nez entre les deux sourcils, un des points de concentration.

**UPADAN KARAK** — Cause qui engendre elle-même d'autres causes et peut ainsi être définie comme cause-racine.

**VAIRAGYA** — Renoncement, détachement,

**VIVEKA SHAKTI** — Pouvoir de discrimination.

VRITTIS — Ce qui du mental s'écoule vers l'extérieur, les désirs subtils ou les stimuli qui sortent du mental pour provoquer des actions.

YOGAJA — Perception intuitive de tous les objets.

YOGI — Celui qui pratique un Yoga.

YOGA — Signifie chemin ou union. Il existe de nombreux « Yoga » dont chacun propose une technique différente pour réaliser l'union avec le Divin, citons : Hata Yoga - Bakti Yoga - Jnana Yoga - Raja Yoga.

## ANNEXE

- 1 — La théorie relative à l'origine du mental humain, telle qu'elle est exposée dans ce livre, repose sur une base tout à fait rationnelle. La Vibration primitive mise en action par la volonté divine dormante conduisit à la cause de l'existence. La Vibration mit en mouvement les forces latentes et le processus de création et d'animation débuta. La même force-racine apparaissant comme vibration ou stimulus descendit en chaque être sous forme de force active maîtresse. Chez l'Homme, elle fut appelée Mental, à la racine duquel il y a la même volonté dormante, tout comme dans la vibration. Ainsi le mental humain est étroitement identique à la force-racine de la Vibration originelle, dont il est une partie. Ainsi donc, les fonctions des deux sont étroitement similaires;
- 2 — N.D.T. Quant Master parle de pratique vécue ou de vie pratique si l'on se réfère à ses autres ouvrages et à sa propre vie, on comprend qu'il s'agit d'une vie vécue en pleine conscience spirituelle.
- 3 — La philosophie est un sujet qui n'est pas basé sur la raison, mais sur l'intuition. Elle ne part pas du « doute » comme le soutiennent la plupart des philosophes

occidentaux, mais de « étonnement ». Une vie pratique passant par toutes les expériences décrites en ce livre est donc essentielle pour arriver à la réalité des choses.

- 4 — Le procédé qui consiste à prendre le Maître comme objet de concentration est sans nul doute très efficace, mais uniquement lorsque le Maître est un personnage de haute valeur, immergé dans l'Infini, ou transformé en Nature personnifiée. Autrement, l'effet produit sur l'abhyasi sera inverse et extrêmement préjudiciable à son but ultime,
- 5 — Vairagya, tel qu'on le comprend communément aujourd'hui, n'est qu'une démonstration extérieure d'ascétisme, le détachement des rapports avec le monde, le mépris total des devoirs de la vie. En vérité Vairagya n'est ni le détachement physique forcé, ni l'aversion ou la haine envers les objets nécessaires à la vie, ni rien de ce genre. C'est simplement un sentiment intérieur qui détourne notre cœur de tout ce qui est superflu pour notre vie normale. Ainsi, même un être ordinaire, menant une vie dans le monde, s'occupant de toutes les affaires du monde, possédant et cherchant ce dont il a besoin, peut très bien atteindre l'état de Vairagya au cours de sa vie ordinaire dans le monde.
- 6 — N.D.T. Pour Master s'écarter ou diverger ne se conçoit que comme diverger du but que constitue l'Absolu.
- 7 — Cette période de deux ans et demi part de la date où ce livre a été écrit, soit six ans environ avant la date de sa première publication (1960). Cela indique donc la fin de l'année 1944, comme moment depuis lequel elle œuvre au changement du monde.



## TABLE DES MATIÈRES

- Un mot des éditeurs
- Préface
- Mon Maître
- Raja Yoga
- Sahaj-Marg
- Meditation
- La région du Coeur
- Région du Mental
- Région Centrale
- Conclusion
- Index Alphabétique
- Annexe