

*Vijayānanda*

# *Un chemin de joie*

*Témoignages et réponses d'un disciple  
français de Mā Anandamayī*



*Révision Août 2023*

# Introduction

Vijayânanda a passé sept ans dans un ermitage à Dhaulchina, sur un sommet boisé près d'Almora c'est là qu'il a rédigé son ouvrage *Sur les traces des Yogis* dont nous donnons des extraits en première partie ; puis il est redescendu à Kankhal près d'Hardwar, à l'endroit où le Gange rentre dans la plaine. Mâ lui avait conseillé de revenir dans ce grand ashram où elle résidait très souvent avant sa mort en 1982 et où elle a maintenant son samadhi. Vijayânanda y poursuit depuis vingt-huit ans sa *sâdhanâ* ; il vient d'être nommé de nouveau président de l'ashram : destinée étonnante pour un ancien médecin français, consistant à se retrouver à la tête d'une grande institution hindoue connue pour sa stricte orthodoxie, brahmanique. Matri-lila, le jeu de Mâ se poursuit ...

Mâ l'avait chargé de recevoir des chercheurs spirituels qui souhaitent une information de première main sur son enseignement ou sur l'expérience du yoga, et il s'acquitte de sa tâche avec une fraîcheur et une présence renouvelées à chaque fois, même si évidemment il ne peut pas créer de nouveaux souvenirs personnels de Mâ. Cette présence est d'autant plus étonnante que les questions des visiteurs de passage reviennent en fait souvent au même ; cependant, les personnes sont à chaque fois différentes. Même si les visiteurs ne peuvent sonder la sagesse de l'ancien ermite en quelques entrevues, ils reçoivent néanmoins le don de son amour, ils le sentent et lui en sont reconnaissants. Les questions et réponses qui suivent sont tirées de ces entretiens informels, individuels ou en petit groupe, qui se sont déroulés au fil des ans. La plupart des réponses ont été notées après les entretiens par Jacques Vigne qui va à Kankhal depuis dix-huit ans et y a résidé régulièrement entre fin 89 et 98. Elles ont été relues par Vijayânanda pour parer à d'éventuelles erreurs de mémoire. Les réponses sont spontanées et adaptées à celui qui pose la question. Néanmoins, beaucoup d'entre elles ont une portée générale qui leur permet d'être reprises dans cet ouvrage.

D'autres réponses ont été rédigées par Vijayânanda, lui-même, et sont parues dans la brochure 'JAY MA', un journal trimestriel en français consacré à l'enseignement de Mâ Anandamayî et publié alors à partir de Kankhal. Il avait été commencé dès 1985 à l'instigation d'Atmânanda l'autre disciple monastique de Mâ venant d'Occident. Elle a passé un demi-siècle en Inde et est décédée quelques semaines après avoir relu le premier numéro du JAY MA. D'origine autrichienne, elle était douée pour les langues, savait en plus du français et de l'anglais, le hindi et le bengali et servait souvent de traductrice pour Mâ. Des extraits de son journal spirituel sur Mâ sont parus aux *Deux Océans* sous le titre 'Présence de Mâ', et une version plus complète où elle raconte aussi ses expériences à l'école de Krishnamurti a été publiée récemment chez *Accarias-L'Originel* sous le titre 'La mort doit mourir'.

Le 'JAY MA' est toujours là 38 ans plus tard... On doit remercier dans ce sens Danièle Perez qui s'en est occupée pendant les cinq premières années, puis Geneviève Koevoets (Mahâjyoti) de Nice qui s'est chargée bénévolement de sa coordination depuis l'automne 2006, ainsi que de sa composition depuis le printemps 2009, faisant œuvre ainsi d'un beau travail de continuité spirituelle. Voir détails des livres à la fin, rubrique : 'Pour aller plus loin'. (Révision Août 2023)

Pour en revenir à Vijayânanda, nous pouvons dire qu'il n'écrit pratiquement plus depuis une vingtaine d'années en dehors de ces clarifications qu'il donne dans le JAY MA, et des réponses aux lettres personnelles qu'il reçoit. Maintenant qu'il a 89 ans, il ne répond d'ailleurs plus guère aux lettres, mais continue d'assurer les entretiens soirées après soirées, pour ceux qui sont suffisamment engagés pour venir le voir à Kankhal. Dans ce contexte, le présent recueil d'entretiens et de réponses prend une importance particulière. Il développe largement une première série de conversations plus brèves qui avait été publiées en 1997 par Terre du Ciel, en même temps que des articles sur Mâ, que Vijayânanda avait écrits durant ses dix premières années avec elle et de courts extraits d'un livre qu'il avait fait paraître en 1978 à Bombay directement en anglais sous le titre de « In the steps of the Yogis » (*Sur les traces des Yogis*). Nous donnons aussi, ci-dessous, d'autres extraits de ce livre qui donnent des connaissances utiles pour les Occidentaux qui veulent mieux connaître l'Inde spirituelle. Cela dit, les lecteurs qui ont peu de temps et sont avides d'enseignements spirituels explicites pourront se concentrer directement sur les conversations : ils y trouveront largement de quoi étancher leur appétit.

Comme le but du texte est de parler de Mâ et du Yoga, il rend mal compte de la manière spontanée dont Vijayânanda sait entremêler ces sujets avec la conversation courante, sur la vie quotidienne. Le lecteur, n'ayant pas été présent aux entretiens, ne sentira guère l'adéquation exacte entre l'attitude de Vijayânanda et la demande, dite ou non-dite du visiteur. Il ne réalisera aussi que partiellement le parfum de vérité, d'authenticité qui pénètre ces questions et réponses et qui était si évident pour les personnes présentes. Sur ce sujet, il doit faire un minimum de confiance au témoignage qu'apporte cet écrit. Un nouveau livre est une flèche qui est à la fois lancée du passé vers le futur, et qui en même temps demeure éternellement présente.

Par contre, il réalisera sans doute que les principaux points qui sont discutés éclairent la *sâdhanâ*, et donnent un enseignement qui était le même il y a dix mille ans, et qui sera le même dans dix mille ans. Il appréciera aussi probablement la manière dont Vijayânanda, avec sa simplicité enfantine, joue le jeu éternel du yoga. Puissent ces entretiens éveiller, ou réveiller en nous une compréhension juste de la voie spirituelle, et nous encourager à réaliser les vérités entrevues au cours de la lecture de ces quelques pages.

*NOTE : Swami Vijayânanda a 'quitté son corps' à 95 ans, le Lundi de Pâques 5 Avril 2010.*



*Première partie*

*Sur les traces des  
yogis*



## *Chapitre I*

# *Paris 1945*

Six juin 1944 ! La grande nouvelle se répand comme une traînée de poudre : les Alliés ont débarqué en Normandie. L'armée allemande recule en déroute ! Ce qui paraissait impossible s'est enfin réalisé. Ce débarquement est peut-être le plus formidable fait d'armes de l'histoire. Puis vint le 10 août 1944, l'attaque sur les côtes du Midi. Et la main sanglante de l'hitlérisme lâche prise, comme tranchée par un coup de hache.

Le territoire était libéré. Enfin on pouvait respirer librement. Il semblait qu'on venait de se réveiller d'un long cauchemar. J'étais médecin. Comme tout le monde, je fus remobilisé. J'avais alors 30 ans. Je demandai les FEFEQ, (Force Expéditionnaire Française d'Extrême-Orient), car la guerre n'était pas terminée. Les Japonais n'avaient pas encore demandé grâce et on se battait ferme en Extrême-Orient. Ce n'est pas que j'avais une hostilité quelconque contre les japonais. Loin de là ! La culture de ce grand peuple a toujours été pour moi l'objet d'une profonde admiration. Le courage indomptable et l'esprit chevaleresque de ses samourais, son art raffiné, son éthique culminant dans la forme zen du bouddhisme ont forcé l'admiration du monde entier. Mais les FEFEQ, c'était la porte ouverte vers l'Extrême-Orient. On m'avait promis une affectation à Colombo au grand quartier général. Et Colombo c'était presque l'Inde. Car c'était l'Inde qui m'attirait.

L'Inde ? Mais qu'est-ce donc que l'Inde ? Certes, l'Occident peut être fier de sa civilisation matérielle et des miracles réalisés par ses savants. Et dans ce domaine, l'Orient n'a presque rien à nous enseigner. Même sur le plan des valeurs éthiques, le code moral des religions judéo-chrétiennes, la loi romaine et la législation des nations modernes marquent un niveau qu'on ne peut guère dépasser, mais l'Inde, malgré ses transformations, est restée la terre de prédilection de la culture spirituelle. Un artiste qui veut se perfectionner en peinture ou en musique va à Rome ou à Florence. Pour le nec plus ultra de la médecine, c'est la faculté de Paris qui faut fréquenter. Avant la deuxième guerre mondiale, la chimie s'apprenait le mieux en Allemagne... Et ainsi de suite. Mais pour atteindre la perfection spirituelle, c'est aux Indes qu'il faut aller faire un stage. Point n'est besoin d'adopter la religion et les coutumes des hindous. Il s'agit simplement "d'apprendre aux pieds d'un maître" cette sagesse qui n'est pas la propriété d'une race ou d'une nation, mais qui appartient à tout le genre humain. Qu'on l'appelle le Brahma-jnâna, la connaissance de soi, le "gai savoir" ou de n'importe quel autre nom. Aussi loin qu'on puisse remonter dans l'histoire de l'Inde, on s'aperçoit que la flamme de cette sagesse a toujours été maintenue vivante même dans les périodes les plus sombres de l'histoire du pays. Il semble qu'il y ait toujours eu au moins un sage parfait capable de l'enseigner. L'Occident a connu un Moïse et un Christ, et maintenant vit sur les traces qu'ils ont laissés. Mais aux Indes, chaque génération voit apparaître des Christ et des Moïse. Et peut-être même certains d'entre eux sont-ils plus grands que ces fondateurs des religions d'Occident.

Mais pour le moment me voici à Paris. Après un entraînement à Saint-Raphaël, puis en Algérie, je fus muté au GQG des FEFEO rebaptisé Corps Expéditionnaire Français d'Extrême-Orient. Mais les japonais ont demandé grâce devant la bombe atomique, et nous attendons donc notre démobilisation.

Paris ! Il y a toujours eu un coin tendre dans mon cœur pour cette grande ville si calomniée par les étrangers. Certes, il y a de la luxure à Paris et des boîtes de nuit. Mais toutes les grandes villes du monde en ont leur part au même titre que notre capitale. Ce que j'aime à Paris, ce n'est pas seulement la beauté de ses avenues, la luxueuse exubérance de son architecture, la grâce de ses habitants, et leur fine culture. Paris est une ville qui n'a pas son égal dans le monde entier ; à vrai dire, ce n'est pas seulement une ville, c'est un monde. C'est le résumé de toute la culture de l'Occident, depuis des siècles. Chaque partie a son cachet spécial qui ne ressemble à aucune autre. Tous les domaines de l'art, de l'humanisme et de la science y sont représentés, sous leurs formes les plus hautes. Mais ce que peu de gens savent, c'est que même celui qui a soif de spiritualité peut aussi y trouver ce qu'il cherche. Et c'est à ce genre de recherche que j'allais utiliser mon temps libre.

### **Gouroukita, le sage de Saint-Mandé.**

Il y a de mystérieux liens d'amitié qui relient les mystiques entre eux. Il semblerait qu'un pouvoir invisible les assemble, et qu'il les fait sympathiser. Comment expliquer autrement la rencontre que je fis à Saint-Raphaël du docteur M., un médecin plus âgé que moi. Le docteur M. est bouddhiste et il en est fier. Ses sympathies vont plutôt vers le bouddhisme tibétain, le lamaïsme. Il connaît le sanskrit ainsi que le tibétain et il a traduit des textes du tibétain en français. En plus il a une longue et sérieuse expérience de la méditation. Je l'écoutais avec admiration et lui demandais des conseils comme à un grand frère. Il me parla de son gourou, son guide spirituel : "Il s'agit d'un véritable sage, capable et désireux de guider ceux qu'il juge aptes à recevoir son enseignement". Mon cœur bondit de joie : le mot de gourou a été pour moi depuis l'âge de vingt ans comme une formule magique. Le prononcer ou simplement y penser m'amène des larmes dans les yeux. Mais, qu'est-ce donc qu'un gourou ? Est-ce quelque chose de si différent des relations humaines ? J'avais à peine quatre ans quand mon père est mort et son visage n'a pas laissé de traces dans ma mémoire d'enfant. Les psychanalystes diraient que, ayant été privé de l'amour paternel, cette privation refoulée a été sublimée, et elle s'est manifestée comme la recherche d'un gourou dans la conscience de surface. Peut-être est-ce partiellement vrai. Mais qu'importe ce que disent les psychanalystes... La psychanalyse est une science encore dans l'enfance. Elle n'a exploré qu'une faible partie des méandres de l'esprit humain. Cependant, notre esprit est un ensemble où tous les niveaux fonctionnent en interrelation. On ne peut le connaître et porter des jugements que si on l'a compris dans sa totalité. Les psychologues d'Occident admettent couramment que l'art, la dévotion, l'amour du Divin etc. sont des sublimations de l'instinct sexuel. Mais peut-être, faudrait-il renverser les données du problème et postuler que l'amour sexuel n'est qu'une dégénérescence ou une fausse interprétation de l'amour du Divin. Il est vrai que beaucoup de nos actes et de nos pensées sont des représentations symboliques de la vie sexuelle. Mais notre pulsion génitale n'est pas le dernier mot. Et l'acte sexuel est en fait lui-même une représentation symbolique de quelque chose de plus fondamental. L'impulsion vers la recherche de *l'Autre* provient de ce que, sur le plan instinctif, nous avons conscience que nous sommes "séparés" de "quelque chose" et que nous espérons l'union : union avec la conscience universelle. Et le *gourou* n'est-il pas le chaînon qui devra nous relier à cette conscience ?

Le gourou physique (je veux parler du véritable gourou) marque en quelque sorte le point de virage de l'amour humain à l'amour du Divin. Ce n'est qu'une de ses fonctions, mais non la moindre. En langage psychanalytique, on pourrait dire qu'il opère un "transfert affectif". Mais



en réalité, le véritable gourou est Dieu lui-même ou si l'on préfère, notre "Moi" lumineux, le *Christos* des gnostiques et se concrétise en quelque sorte en une forme humaine et visible quand notre esprit devient mûr pour la recherche intérieure.

Mon ami le docteur M. avait écrit à son maître pour m'annoncer, et par une belle après-midi d'été le métro me conduisit à Saint-Mandé. L'avenue Victor Hugo... L'hospice Lenoir-Jusseran... Je demande le docteur Goret. On me conduisit dans sa chambre. Une chambre de malade ! Car ce docteur, ancien interne des hôpitaux de Paris, diplômé de psychiatrie, est cloué sur son lit depuis près de trente ans. Il vit là comme un véritable moine, dénué de tous moyens, aux frais de l'Assistance Publique ; des troubles cérébelleux, conséquence d'une insolation l'ont amené ici, semble-t-il, après une vie active. Un homme ordinaire se serait laissé aller au désespoir et aurait sombré dans la démence. Mais le docteur Goret (Gouroukrita comme il s'est lui-même nommé), n'est pas un homme ordinaire. Il était, pour utiliser ses propres termes, un *ascète né* ; son esprit s'était retourné vers lui-même, en introspection, et il en était venu à comprendre les secrets et la complexité de notre machine à penser ; ensuite, il avait fait une découverte encore plus grande, la découverte de quelque chose qu'il a appelé « l'au-delà ».

Un jour, il tomba par hasard sur certains livres à propos du bouddhisme théravada et du védânta et remarqua que ses propres découvertes étaient en accord, et même coïncidaient parfaitement avec les enseignements du Bouddha et des grands sages de l'Inde. Maintenant il se nomme lui-même un bouddhiste théravadin. Néanmoins, l'accusation qu'un grand maître zen avait portée une fois contre un de ses disciples - "il y a trop de bouddhisme dans ce que tu dis !" ne peut certainement pas être portée contre Gouroukrita ; en effet, son enseignement est vécu, c'est une chose vivante et il utilise des mots extraits des livres simplement pour communiquer facilement avec ses interlocuteurs. Les paroles, dit-il, sont des "intermédiaires indispensables". De fait, les bouddhistes de Paris le regardaient avec méfiance, car ses vues, à leur avis, n'était pas toujours très orthodoxe. On peut même dire, des fois, qu'elles avoisinaient l'hérésie.

Son enseignement, néanmoins, transcende toutes les structures religieuses. Appelé "ascétologie", c'est une science qui, si elle n'est pas neuve, est au moins familière et adaptée à l'esprit moderne " L'ascétologie n'est pas religieuse", dit-il. Il a pris des notes importantes sur cette science, mais il refuse de les publier et ne les montre jamais à des sceptiques et à des non-croyants. Elles sont réservées à ses disciples, un groupe restreint et trié sur le volet. Il parle, parfois assis, parfois allongé, mais ne peut quitter le lit. Crayon à la main, il paraît prendre interminablement des notes, notant les remarques de son interlocuteur ou ses propres commentaires.

Son visage âgé, serein, souriant, se détache sur fond d'une barbe grise et soignée. On n'y trouve aucun signe de cette résignation profonde et triste qui marque si souvent le visage de ces gens qui souffrent de maladies incurables ou des pensionnaires de maisons de vieillesse. Ses yeux, toujours brillants, toujours alertes, prennent rapidement en note une réaction intéressante de son interlocuteur ou reflètent une conscience aiguë de ses propres réponses mentales. "L'essentiel, c'est de ne jamais perdre sa *shanti*, sa sérénité intérieure", dit-il.

Je suis devenu son disciple. Sachant qu'il a quelque chose à communiquer, qu'il avait un grand désir d'enseigner et demandait qu'on lui envoie des élèves. Mais il est pointilleux quand il s'agit de les accepter. Il a une préférence pour les membres du corps médical, la condition étant qu'ils répondent favorablement aux "tests ascétologiques" qu'il effectue... sans qu'ils s'en aperçoivent ! Avec moi, il commença sa leçon comme un instituteur le ferait, en insistant pour que je prenne des notes. Avant que je ne le quitte, il me tendit la première partie de son manuscrit sur l'ascétologie et un bon nombre de livres tirés d'une armoire qui en débordait. Pendant cinq ans, j'ai étudié sous sa direction. Cela a été un stade important de mon progrès

spirituel. (Avant de terminer l'écriture de ce livre, j'ai eu une lettre de France qui m'a informé de la mort de Gouroukrita je joins ici une description de ses derniers moments, par un témoin direct : "Il est mort d'une pneumonie le 5 mars 1966 à 6 heures du matin. Je pense qu'il avait pressenti la fin. Il était totalement conscient quand il est mort et il montra le même intérêt pour la connaissance de soi que vous lui connaissiez bien. Son visage mortuaire était frappant, impressionnant dans sa beauté sereine et dans sa suggestion d'un sourire intérieur, légèrement sardonique, peut-être, mais radieux".

Un autre enseignant spirituel auquel ma recherche m'a mené à cette époque était Monsieur Gurdjieff, le "maître" russe. Quel étrange personnage ! "Un "maître" de la sorte la plus inhabituelle, tel qu'on en rencontre simplement, rarement", ceci, au moins, était comment l'un de ses principaux disciples parlait de lui, avant de m'introduire au "maître". Une fois de plus, cela a été ma chance particulière dans ce domaine - en travaillant grâce à mon ami le docteur M. - j'ai pu être guidé vers ce monde stupéfiant de Monsieur Gurdjieff. Le docteur M. lui-même n'était pas à Paris à cette époque mais il m'avait donné une lettre d'introduction à C. à l'Institut Pasteur ; C. a été mon second maillon dans la chaîne. Le troisième a été Madame de S., le "gardien du seuil".

Madame de S. était une grande dame russe avec un air majestueux et impressionnant. Ses grands yeux, qui regardaient de façon pénétrante dans les vôtres, vous donnaient le sentiment qu'elle pourrait vous hypnotiser si elle en ressentait l'envie. Elle avait le rôle d'interprète entre Monsieur G. et ses élèves, car le français du maître était quelque peu élémentaire, souvent obscur et incompréhensible. C'était elle aussi qui communiquait les instructions du maître et les expliquait ; en réalité, elle semblait avoir la responsabilité entière du fonctionnement spirituel et pratique de l'organisation. En fait, on avait l'impression que c'était elle qui était le "Maître" réel et que Gurdjieff était présent simplement comme un spectateur amusé regardant les bizarreries des poupées humaines avec lesquelles il pourrait bien jouer lui-même s'il le voulait...

Dans son appartement de la rue N. Madame de S. me reçut avec une grande cordialité. Dès le départ, elle a adopté un ton de familiarité affectueuse comme si j'avais déjà été accepté dans le cercle des disciples. Mon premier contact avec le "Maître" allait être une invitation à dîner à sa table. Dans la mesure où je me considérais moi-même comme un initié presque inconnu, je fus profondément ému par ce grand honneur.

Ainsi donc, le jour dit, je me suis présenté à l'appartement de la rue N et me suis trouvé en face du célèbre gourou russe. Mr G. est un homme de taille moyenne, avec une tendance à la corpulence. Il semble tout à fait âgé, probablement plus de 60 ans, il est complètement chauve et avec une moustache longue et pendante. Sans aucune prétention, il ne donne pas la moindre indication de vouloir jouer le grand homme ou de faire impression. Il semble vivre dans un état de relaxation permanente, à la fois physique et mentale. Il parle un français rudimentaire qui consiste presque entièrement en des noms communs et des adjectifs, et souvent dépourvu de verbes et d'articles. De temps en temps, il s'adresse en russe à un compatriote parmi les disciples, et celui-ci traduit si nécessaire. Il sourit presque tout le temps, il s'agit d'un sourire ironique, peut-être même légèrement moqueur.

On m'introduit au Maître... Il prononce un jugement sur moi en quelques paroles dont la signification précise m'échappe. Je lui demande s'il acceptera de prendre la responsabilité de me guider dans le monde de l'esprit. Sa réponse est une question :

"Est-ce que vous fumez ?"

"Non, ou au moins, seulement une bouffée de pipe de temps en temps, ou de façon excessivement rare, une cigarette".

"Bien, alors", dit-il, "faites-vous une idée de combien vous avez pu économiser en ne fumant pas, donnez-moi l'argent et alors je prendrai la responsabilité de vous guider". Est-ce qu'il plaisante ? Ou est-ce qu'il parle sérieusement. ? Je préfère considérer cela comme

une plaisanterie car je ne peux avoir qu'une pauvre estime pour un "maître" qui est prêt à vendre sa sagesse pour de l'argent. Néanmoins, des années plus tard en Inde, j'ai découvert, du point de vue de la tradition hindoue, qu'il n'y avait rien d'insultant dans une telle demande. C'était l'usage, auparavant, de donner au Gourou la *dakshina*, c'est-à-dire, un paiement pour son enseignement. Néanmoins, je n'ai jamais vu quelque chose de tel parmi les grands sages d'aujourd'hui que j'ai rencontrés. Gurdjieff semble avoir fait la cuisine lui-même, ou au moins s'être impliqué pour y mettre la dernière touche, car je le vois, la louche à la main, en train de remuer quelque chose dans la casserole sur le réchaud.

Le moment est venu de manger et nous nous mettons à table. A côté du Maître et de Madame de S. il y a nombre de gens que je ne connais pas. Depuis le début, G. met chacun à l'aise. Il n'y a rien de formel, pas de cérémonie d'aucune sorte. Je me sens complètement à la maison. Il y a de nombreux petits plats, hors d'œuvres, etc., la plupart délicieux mais qui me sont tout à fait nouveaux. Peut-être sont-ils russes, grecs ou du Caucase, car le maître est en fait un grec caucasien ; ou peut-être sont-ils faits d'après des recettes qu'il a rapportées d'Inde, du Tibet ou de Mongolie.

Ce qui m'a stupéfait, néanmoins, et même choqué, c'était la boisson. Elle était servie dans des petits verres, plutôt comme des verres à vin de par leur taille. Il n'y avait pas d'eau sur la table ni même de vin, seulement cette portion avec un haut degré d'alcool. Vodka, peut-être ? De toute façon vous pouviez manger ou non, mais boire, il le fallait. Il n'y avait pas d'échappatoire. Le maître lui-même prenait soin que chacun vide son verre et le remplissait immédiatement. Il n'y avait pas de place pour les récalcitrants.

Moi-même, j'étais un buveur d'eau, et je ne vivais pas cela comme un manque à ma personnalité ! En des occasions très rares, je prenais un peu de vin, mais j'avais en horreur les boissons alcoolisées. Je n'avais jamais été capable de comprendre comment on pouvait prendre plaisir dans ce liquide qui mettait la bouche en feu, induisait des contractions douloureuses de l'œsophage et produisait des étranglements et des hoquets. À cette occasion, j'ai essayé de manœuvrer, pour échapper à la torture, mais le Maître était implacable. Tout ce que j'ai réussi à faire était d'échapper éventuellement à une tournée ou de laisser quelques gouttes dans mon verre.

Néanmoins, en dépit de mon inexpérience en alcool, je ne suis pas devenu ivre. Je ne suis même pas devenu bavard. Était-ce peut-être l'influence du maître ? Peut-être avait-il ajouté dans la boisson une sorte d'antidote ? Peut-être seulement était-ce que je pouvais supporter l'alcool mieux que je me l'étais imaginé. Il est possible aussi qu'il y ait eu un élément délibéré dans la technique du maître d'alcooliser un disciple ou un nouveau venu, car l'alcool induit un état de relaxation mentale et de loquacité et cela rend ainsi facile d'évaluer la personnalité et le tempérament de quelqu'un qui est sous son influence.

À chaque tournée, nous portions un toast. Ce n'était pas un toast de banquet conventionnel, néanmoins ; c'était un toast aux "idiots"... Ainsi, par exemple, quelqu'un disait "je bois à l'idiot sans espoir". Cela n'est pas aussi ridicule qu'il y paraît. Car le but de toute discipline spirituelle est, après tout, de transcender pensée et langage et, au bout du compte, de réduire le mental au silence. C'est pourquoi le spirituel "idiot" se trouve à l'autre extrême de celui qui lui correspond dans le monde ; car, tandis que le second est en bas de l'échelle sociale, le premier en a atteint le sommet par la réalisation spirituelle. Or, l'espoir est la variable centrale qui motive notre fonctionnement de pensée. Abandonner tout espoir et tout désir, c'est se libérer soudainement de toutes les ombres qui nous illusionnent. C'est alors que le Réel qui est le Bonheur parfait se révèle spontanément.

Après le dîner, je pris congé du Maître ; mais plus tard dans la soirée, il devait y avoir une rencontre des disciples à laquelle j'étais invité. D'abord, je suis allé chez Madame de S. Nous nous sommes rassemblés là-bas pour des exercices spirituels et pour des instructions sur des sujets tels que les méthodes de méditation. Ensuite nous sommes allés chez G. pour la

rencontre. Je ne peux guère la décrire. Elle n'avait absolument aucune ressemblance avec aucune autre rencontre à laquelle j'avais assisté ou dont on m'avait parlé. C'était plus comme cocktail. Nous étions debout, nous nous déplaçons, parlions, rions, plaisantions... Et nous buvions encore un coup! Les verres étaient plus petits cette fois-ci mais la liqueur était plus forte. Malgré le chahut et la confusion, G. veillait à ce que l'on vide les verres consciencieusement. J'ai saisi l'occasion d'un instant où son attention était engagée ailleurs pour repasser mon verre au voisin qui était plus porté que moi sur ce genre de liquides, mais hélas !, le maître m'a pris la main dans le sac, et m'a regardé avec réprobation. "Je voulais vous inclure dans le cercle ésotérique, mais maintenant vous ne serez que dans l'exotérique", me dit-il, ou quelque chose dans le même sens. C'est ainsi que je fus déboulonné... Nous étions vingt ou trente dans une chambre ordinaire d'appartement. Presque tous étaient jeunes ; il n'y avait pratiquement pas de personnes plus âgées. La plupart de ceux qui étaient présents m'étaient inconnus mais la plupart semblaient venir de milieux aisés. Il y avait des docteurs, des écrivains et des artistes. Certains avaient à l'évidence une foi profonde dans leur maître, mais la plupart semblaient avoir trouvé quelque chose de bon dans cet enseignement puisqu'ils revenaient chez G. pour ces rencontres et les suivaient régulièrement.

Le Maître était entouré par de nombreuses jolies filles. L'une d'entre elles, était particulièrement jeune (pas plus de dix-huit ans) et particulièrement jolie ; elle semblait être la favorite. Les médisants insinuaient que les contacts du maître avec ces "jeunes esprits " n'étaient pas limités aux sphères mystiques ou même platoniques.

Alcool et femmes ? Etait-ce cela que cette section de la haute société parisienne venait chercher ? Certainement pas. Pas cela. Ou, au moins, pas "seulement" cela. Il y avait plein d'endroits à Paris où l'on pouvait trouver facilement de telles occasions de se distraire. Loin de moi l'idée de porter un jugement sur le maître russe. De fait, mes contacts avec lui ont été trop brefs pour me donner le droit de le faire, après quelques jours j'ai battu en retraite pour ne jamais revenir. En ce qui concerne la vie spirituelle, je ne suis, hélas, qu'un conformiste vulgaire. Mon idéal du sage est le type classique de l'ascète pur "comme une goutte de rosée", "lumineux et transparent comme un saphir". J'ai choisi de prendre la grande route, la route qui mène l'esprit à sa dissolution dans l'Absolu, grâce à un travail de purification et de raffinement.

Il est vrai, néanmoins, que l'Absolu transcende à la fois le bien et le mal et qu'il y a une route suivant un parcours négatif à travers nos esprits. Des écoles de pensée qui ont essayé d'exploiter le dynamisme de l'union sexuelle afin de nous rendre capables de transcender nos limitations humaines ont existé de tout temps.

La Bible parle des horreurs des cultes de Baalzebut et de Moloch, les enfants d'Israël étant chargés de les déraciner afin de les remplacer par le culte d'El-Elyon, le Seigneur suprême. Dans la Grèce ancienne, les voies dionysiennes et apolliniennes semblent avoir existé côte à côte. A notre époque aussi, un bon nombre de ces différents mouvements apparaissent et fleurissent en Inde. Le *vamâchâra* est une branche de l'école *shakta*. "Cet horrible *vamâchâra*" comme Vivékananda l'appelait, a pris comme objet de son adoration tout ce que l'Inde orthodoxe a en horreur ; l'union sexuelle, l'alcool et la viande. Il offre à ses fidèles, non pas le renoncement au monde comme un moyen vers le bonheur et la libération, mais *bhokti-mukti*, les plaisirs du monde et la libération en même temps. Les *aghorapanths* sont un groupe de yogis parmi lesquels même le cannibalisme n'est pas inconnu. Ils ont pratiquement disparu aujourd'hui, bien qu'on puisse toujours en rencontrer dans la région montagneuse de Girinar au Goujarat. Il y a aussi un autre groupe qu'on appelle aussi les *sahajikas* et qui sont associés à la voie vishnouïte. Chez eux, les disciples entretiennent des relations amoureuses, et quand le maître demande à 'une' disciple : "As-tu trouvé ton Krishna. ?", le sous-entendu est, "est-ce que tu as trouvé un amant parmi les disciples ?"

La plupart des membres de telles sectes, si même ils réussissent à s'élever au-dessus des instincts animaux, ne le font qu'afin de maîtriser des arts magiques inférieurs, tels que l'art de la séduction, de dominer l'autre comme un esclave ou de tuer un ennemi par des moyens surnaturels, etc.

Toutes ces voies sont difficiles et dangereuses, elles ne sont pas adaptées à l'esprit Occidental. Il est vrai qu'on ne peut discuter le fait que le maître n'est plus sujet aux conventions sociales et aux critères de bien et de mal ou à la loi morale ou religieuse ; mais, étant identifié au "bien parfait", il n'accomplira que des actions en règle générale qui sont au-delà de tout reproche ; à ce sujet Ramakrishna, avec son langage familier, donne ce commentaire : "un danseur parfait ne met jamais un pied de travers", et de fait, ni en Inde ni à Ceylan, je n'ai rencontré un sage parfait qui allait à l'encontre du code moral ou des conventions sociales.

Néanmoins, des histoires et légendes parlent de yogis ayant exercé librement leur droit d'être "au-delà du bien et du mal". Vimalakirti, un des disciples laïcs du Bouddha avait atteint un tel degré de perfection qu'il pouvait fréquenter les cabarets et d'autres lieux de débauche impunément. C'est du moins ce que nous dit le *Vimalakirti Nirdeśha*. Il était aussi tellement doué comme dialecticien qu'aucun des grands disciples du Maître ne pouvait lui faire face.

Une autre histoire nous parle du grand Shankaracharya, célèbre par sa sagesse et sa pureté. Un jour, voulant donner à ses disciples une leçon, il en prit une douzaine avec lui dans une taverne et commanda de la liqueur. En Inde, on a une grande vénération pour les gourous et l'on considérait Shankaracharya comme un maître du plus grand ordre, mais boire du vin est considéré comme une faute grave, même parmi les laïcs, et les disciples se demandaient s'ils devaient suivre l'exemple de leur maître. Beaucoup d'entre eux décidèrent de boire mais ceux qui avaient plus d'expérience s'abstinrent. Shankaracharya ne fit pas de commentaires et après avoir quitté la taverne continua à marcher comme d'habitude, entouré par ses disciples. Il rentra ensuite chez un forgeron et commença à avaler des braises rougeoyantes. Inutile de dire qu'à ce moment-là, aucun de ses disciples n'osa suivre son exemple.

En une autre occasion, Shankaracharya a prouvé sans aucune contestation possible qu'il était au-delà du bien et du mal. Afin d'accomplir sa mission – qui était de rétablir le brahmanisme orthodoxe dans une Inde qui subissait alors l'influence bouddhiste – il sillonnait en tous sens le pays, en s'engageant dans des discussions religieuses avec des moines bouddhistes et avec des représentants d'autres groupes. A cette époque-là, ce qu'il y avait en jeu dans ces discussions était beaucoup plus qu'une simple bataille de mots. Il n'était pas rare que le perdant soit obligé de se brûler vif ou de se noyer dans la mer.

Une de ces joutes philosophiques eut lieu un jour avec un célèbre brahmane appelé Madan Mishra. Ce dernier était un représentant de l'école du *Purva Mimamsa* qui considérait que l'accomplissement des rites sacrificiels prescrits par les védas était suffisant en lui-même pour l'obtention du but suprême et qu'il n'y avait pas besoin du renoncement au monde que Shankaracharya prêchait. L'enjeu sur lequel on s'était mis d'accord a été le suivant : si Madan Mishra était battu, il devrait renoncer au monde, devenir un moine (*sannyâsin*) et vivre selon les enseignements de l'école de Shankaracharya. Si, au contraire, ce dernier était battu, il devrait abandonner la discipline monastique et vivre une existence dans le monde.

La joute oratoire commença et dura pendant plusieurs jours jusqu'au moment où, finalement, Madan Mishra fut obligé d'avouer sa défaite. Sa femme, néanmoins - une femme intelligente - intervint et affirma que la victoire de Shankaracharya n'était pas complète. Un homme et son épouse étaient un, soutenait-elle, et Shankaracharya se devait encore de vaincre la femme. Shankara accepta le défi. La femme amena la discussion sur le *Kâma Sôtra* (- qui règle les relations sexuelles) et Shankara, qui avait toujours vécu une vie de chasteté des plus strictes, était complètement ignorant de ce sujet. Cependant, il refusa d'admettre sa défaite et demanda qu'on reporte la discussion pour lui permettre de s'informer.

Shankara ne pouvait pas, bien sûr, s'autoriser à avoir des relations sexuelles ; son corps physique était un corps de yogui, pur depuis l'enfance. De plus, son prestige en tant que réformateur en aurait été considérablement affecté ; mais il contourna la difficulté. Le rāja voisin venait de mourir. Il sortit de son corps physique qu'il laissa dans la jungle sous la garde de quelques-uns de ses disciples, et entra dans le corps du rāja. On peut imaginer la surprise des ministres et des reines quand elles ont vu revivre le roi au moment même où ils allumaient le bûcher funéraire. Mais ce n'était rien comparé à leur stupéfaction quand ils s'aperçurent que ce roi, qui avait été un homme très ordinaire, parlait et se conduisait désormais comme un grand sage. Le moment où ils ont suspecté la vérité ne s'est pas fait attendre : quelque yogui avait dû effectuer un transfert de conscience - et comme ils étaient prêts à payer n'importe quel prix pour conserver avec eux un gouvernant si exceptionnel, ils envoyèrent des soldats avec pour ordre de fouiller le pays et de brûler immédiatement les corps dépourvus de vie qu'ils pourraient trouver.

Pendant ce temps le roi, Shankara, eut le temps de profiter des reines, de goûter aux plaisirs de la Cour et finit par oublier complètement ce qu'il avait été dans le passé. Les disciples, quand ils virent que leur maître ne revenait pas, envoyèrent l'un des leurs à sa recherche. Il réussit à entrer dans le palais, malgré les gardes et récita au roi - Shankara - un hymne que lui-même avait composée à la gloire de l'Atman. En entendant cela, Shankara s'est souvenu de son identité véritable et entra de nouveau dans son corps qui revint à la vie au moment même où des soldats du roi qui l'avaient trouvé étaient sur le point de le jeter aux flammes.

Maintenant, tout à fait au courant au sujet des relations sexuelles, Shankara retourna auprès de Madan Mishra et reprit la discussion avec sa femme qui a été finalement vaincue comme son mari l'avait été. Les deux prirent le sannyas, l'initiation monastique, et furent en fait du nombre de ceux qui ont soutenu le plus ardemment le mouvement védantique.

Parfois, il est vrai, un gourou peut demander à son disciple, dans des circonstances exceptionnelles, d'accomplir ou de subir un acte répréhensible qu'il considère indispensable à son progrès. Ceci est illustré par les deux histoires suivantes :

La première est au sujet de maître Chih-Yueh (adaptée du Takatsu Tripitaka) :

Le maître de la loi, Fa-Hui étaient un moine bouddhiste chinois qui avait fait de grands progrès dans le monde de l'esprit. Mais il n'avait pas encore atteint la réalisation complète. Un jour, une religieuse lui conseilla très sérieusement d'aller à Kucha dans le Turfan, au monastère de la "Fleur d'or" où demeurait Chih-Yueh, un maître renommé qui, dit-elle, lui enseignerait le dharma suprême.

Fa-Hui suivit son conseil. Il alla voir Chi-Yueh qui le reçut très cordialement et après lui avoir offert un pichet plein de vin, l'invita à boire. Fa-Hui protesta avec véhémence qu'il ne pouvait pas s'obliger lui-même à avaler quelque chose d'aussi impur ; là-dessus, le maître Chih-Yueh le prit par les épaules, le fit se retourner, et sans autre forme de cérémonie, lui montra la porte. Toujours avec le pichet en main, Fa-Hui se dirigea vers la cellule qui lui avait été assignée. Dans cette cellule, il réfléchit avec sagesse : "après tout, j'ai fait tout ce chemin simplement pour chercher son conseil. Il se peut qu'il y ait quelque chose dans sa manière d'arranger les situations que je ne comprends pas. Je pense quand même qu'il vaut mieux que je fasse ce qu'il m'a conseillé."

Sur ce, il avala tout le vin du pichet d'une seule traite. Complètement ivre, malade et misérable, il perdit finalement conscience. Quand il se réveilla, dégrisé, il se souvint qu'il avait brisé ses vœux monastiques et dans sa honte complète, commença à se battre lui-même avec son bâton. En fait, il était tellement désespéré qu'il était prêt à mettre fin à ses jours. Le résultat de cet état de désespoir, néanmoins, fût qu'il atteignit l'*Anagami Phala* (le « fruit du Sans-retour »), l'avant-dernier stade de la réalisation spirituelle mentionné dans les Ecritures bouddhistes, le stade suprême étant celui d'Arahant.

Quand il se présenta de nouveau devant le maître Chi-Yueh, celui-ci lui demanda :  
"Est-ce que tu l'as eue ?"  
"Oui, je l'ai eue" répondit Fa-Hui.

La seconde histoire va dans le même sens. Nanda, le cousin du Bouddha, avait pris l'habit monastique, mais il accomplissait ses pratiques sans enthousiasme et avait un désir profond de retourner à la vie du monde. Etant mis au courant de cela, le Bouddha lui demanda si c'était vrai qu'il souhaitait revenir à la "vie inférieure" et si cela l'était, quelle pouvait en être la raison. "Vénérable", répondit Nanda, "le jour où j'ai quitté la maison, une jeune fille du pays des Sakyas (le royaume qui était gouverné par le père de Gautama Bouddha), en fait la plus belle des jeunes filles du pays, ses cheveux moitié dénoués, s'est retournée pour me regarder partir et a dit, "Puisses-tu revenir bientôt, jeune maître." Je pense à elle, ô Vénérable. C'est pourquoi je n'ai pas d'intérêt dans les pratiques spirituelles et je pense bien les abandonner afin de retourner à la "vie inférieure".

En utilisant ses pouvoirs surnaturels, le Maître prit Nanda par la main et le transporta au royaume de Sakka, un autre nom d'Indra, le roi des dieux. Là-bas, cinq cent apsaras, des nymphes d'une beauté divine, servaient le roi des dieux. On les appelait : "celles aux pieds de colombes." Le Bouddha demanda à Nanda si elles étaient aussi belles que la fille des Sakyas. "Comparée à ces nymphes", répliqua Nanda, "la plus belle des Sakyas ressemble à une guenon dont on aurait coupé le nez et les oreilles." Ramenant Nanda sur terre, le Maître promit alors que s'il pratiquait de façon intense et consciencieuse, il pourrait conquérir ces nymphes divinement belles. Sous peu, les autres moines devinèrent que le vénérable Nanda accomplissait ses rites religieux dans le but de gagner les cinq cent nymphes et il devint l'objet de leur dérision. Envahi par le chagrin, la honte et le dégoût, Nanda se réfugia dans la solitude et mit toute sa ferveur dans ses pratiques spirituelles. Très rapidement, il réussit à atteindre l'illumination finale. Et il va sans dire qu'il oublia complètement les nymphes et la fille des Sakyas car, comparée à la joie de l'illumination, les plaisirs des mondes d'ici-bas et de l'au-delà ne sont rien.

Il existe de nos jours - et j'en ai rencontré - des êtres humains ayant atteint l'illumination. J'ai vécu parmi eux et je suis encore sous la direction spirituelle d'un des plus grands d'entre eux. (Vijâyananda parle de Mâ Anandamayî, mais il ne voulait pas mentionner son nom dans ce premier livre retraçant son itinéraire intérieur par délicatesse, son souci étant de ne pas gagner d'argent avec le nom de son maître.) Est-ce du védânta ou du Yoga ? Du bouddhisme ? A moins que ce ne soit de la kabbale, du soufisme, ou peut-être de la théosophie ? Tous ces propos ne sont que des mots, des étiquettes sur des flacons. Et souvent l'étiquette est fautive, le flacon vide. C'est en nous-même que se trouve la solution du problème. Ce qui est réel en nous ne peut pas mourir. Ce qui est au centre de notre conscience est identique en tous les êtres. Ce qui est la base et le support de toute chose, qui ne peut être atteint ni par la souffrance ni par la mort, est aussi l'essence même de notre personnalité. Mais faut-il aller pour cela à Ceylan ou aux Indes ? Certes non ! Mais peut-être était-ce mon destin d'aller au pays des grands sages. Peut-être aussi les conditions extérieures y sont plus favorables à l'introspection, et à une vie de recherche intérieure. Mais mon objectif immédiat, c'était de rencontrer un de ces grands sages "qui a réussi" et de bénéficier de ces conseils. Mon programme était de visiter d'abord Ceylan, et si possible de vivre une courte période dans un monastère bouddhiste. Après, ce serait l'Inde, mais je comptais me limiter au sud car les trois grands sages célèbres, Ramana Maharshi, Râmândâs et Shrî Aurobindo vivaient dans le sud. En outre, mon temps disponible était limité à un mois de séjour...

## Chapitre 2

# En voyage vers l'Inde

[Vijayânda raconte maintenant son départ du port de Marseille pour un séjour en Inde qui se poursuit encore à l'heure actuelle - c'est-à-dire cinquante-deux ans plus tard.]

C'est le 12 décembre 1950 que j'ai quitté Marseille et la France à bord du *Felix-Roussel*. Quelques jours avant mon départ, un entrefilet dans les journaux m'avait appris la mort de Shri Aurobindo à Pondichéry. Hélas ! C'était le deuxième sage qui s'était réfugié dans le nirvana juste avant mon arrivée. [Le premier avait été Ramana Maharshi en avril de la même année] Si mes préparatifs n'avaient pas été aussi avancés, peut-être aurais-je ajourné le voyage. Le 12 décembre soir, peu avant le coucher du soleil, le *Félix-Roussel* s'est éloigné lentement du port de Marseille. Presque tous les passagers regardaient en arrière comme si de nombreux fils invisibles nous reliaient encore à cette terre. Un à un, les fils se rompirent. D'abord les amis qui agitent leurs mouchoirs sur le quai, les uns essuyant une larme qui a fait un sillon sur une pommette, d'autres souriant silencieusement, certains criant peut-être quelques mots d'adieu. Puis le quai n'est plus qu'une ligne grise, avec quelques taches colorées qui bougent. Et maintenant, c'est la gracieuse silhouette du port de Marseille qui attire les regards, la corniche, les jetées, Notre-Dame de la Garde et tout ceci se fond bientôt dans bleu de la Côte. La plupart des passagers quittent le pont. Il semble que les fils qui nous reliaient à la terre se soient rompus et c'est une nouvelle vie qui commence.

Pendant ces trois semaines, de nouvelles amitiés vont se lier, il faudra s'adapter à un mode de vie différent : les heures de repas, la promenade sur le pont, la partie d'échecs ou de bridge avec les amis, les soirées, les flirts, l'imprévu des escales, etc. etc. Ceux qui ont vécu à bord d'un bateau savent à quel point l'esprit est absorbé par cette vie sociale à bord, qui, bien qu'éphémère, donne l'impression de permanence. La durée de notre vie comparée à l'éternité est également éphémère. Et pourtant, nous travaillons comme si nous bâtissions sur le roc. Les uns amassent des richesses, les autres des honneurs ou des connaissances mondaines. Pourtant nous savons qu'un jour la mort viendra et que tout cela s'évanouira comme de la fumée. Ceux qui ont lu le Mahabharata se souviennent sans doute de la fameuse question posée par le Yaksha au roi Youdhishthira : Youdhishthira, le célèbre roi, était en exil dans une forêt avec ses frères pour une période de quatorze ans. En tant que nobles guerriers, leur devoir était de défendre les brahmanes. Un jour, un brahmane vint se plaindre qu'on lui avait dérobé un fagot de bois sacrificiel qu'il avait caché dans un arbre. Youdhishthira, l'aîné et le chef, envoya ses quatre frères, Arjouna, Bhima, Nakoula et Sahadév à sa recherche et lui-même partit de son côté. L'un après l'autre, les frères arrivèrent au bord d'un étang à l'eau limpide. La longue marche dans la forêt les avait terriblement altérés, et cette eau providentielle était une tentation presque irrésistible. Mais une voix du haut d'un arbre se fit entendre : "cette eau m'appartient ; si tu bois sans répondre à mes questions, tu mourras".



C'était un *Yaksha*, une sorte d'esprit supérieur qui vivait en ces lieux. On dit que "ventre affamé n'a pas d'oreille". C'est encore bien plus vrai pour la soif, car aucun des quatre frères n'écoula l'avertissement et l'un après l'autre ils tombèrent sans vie au bord de l'étang. Youdhisthira arriva à son tour, également assoiffé et il entendit le même avertissement. Néanmoins, il était non seulement un grand roi, mais aussi un sage renommé pour sa vertu et sa maîtrise de soi. Il accepta le défi du *Yaksha* qui, comme le sphinx lui posa un certain nombre de questions auxquelles il répondit à l'entière satisfaction de l'esprit. Le *Yaksha* lui permit de boire, lui rendit le fagot de bois du brahmane - car c'est lui qui l'avait dérobé – et en plus lui accorda le droit de formuler un vœu. Youdhisthira le pria de rendre la vie à ses frères. Ce qui fut fait. Une des questions du *Yaksha* - et c'est là que je voulais en venir - était :

"Quelle est la chose la plus étonnante dans ce monde ?"

Youdhisthira répondit :

"C'est que tous les jours nous voyons des gens mourir et que personne ne croit réellement qu'il mourra lui aussi un jour".

*Vijayânanda arrive à Ceylan, et en début janvier 1951, il se retrouve à l'Island Hermitage, un petit monastère bouddhiste théravada à Dodanduwa près de Gale sur une île près de la côte au sud de Colombo. Un journaliste bien intentionné avait annoncé de façon prématurée que Vijayânanda voulait se convertir au bouddhisme alors qu'il n'était venu là que pour s'informer.*

### **"Island Hermitage", le 7 janvier 1951**

Ce matin, un moine cinghalais m'apporta le numéro du *Daily News* qui publiait l'information dont il avait été question hier soir. Les moines semblaient donner beaucoup d'importance à cet incident que je croyais insignifiant. Mercredi prochain, j'ai l'intention de quitter ce lieu pour Colombo. C'est certes un endroit rêvé pour ceux qui veulent mener une vie contemplative. Mais je ne suis pas encore "mûr". Mon esprit hérite encore des *vasanas* (impressions subconscientes de désirs) - comme disent les hindous – qu'il me faudra épuiser. Pourtant, il me semble, tant qu'à faire, que je choisirais plutôt la solitude complète qui aurait l'avantage d'une plus grande indépendance. Certes, la règle dans ce monastère n'est pas rigide et les moines sont libres de faire ce qu'ils veulent dans le cadre des obligations monastiques. Mais en ce qui concerne la vie spirituelle, je suis comme le cheval sauvage, intolérant de la moindre coercition. Car j'ai la conviction que la vie spirituelle, l'ascèse véritable passe par une route où il faut marcher seul. Certes, il faut avoir un cadre social et une étiquette à présenter au profane. Mais le chemin qui mène vers le Suprême est toujours nouveau, différent pour chaque individu. Chacun suit sa propre route qui ne ressemble à celle d'aucun autre.

### **"Island Hermitage", le 9 janvier 1951**

Aujourd'hui, au cours de ma promenade dans l'île, j'ai rencontré le Bhikkhou S. qui a bien voulu me faire visiter sa maisonnette. Les chambres sont propres, riantes et agréablement meublées avec des fenêtres grillagées. J'ai été frappé par l'écart considérable qui existe entre le standard de vie matérielle d'un moine bouddhiste et celui d'un sanniyâsin ou sadhou de l'Inde. Dans les pays bouddhistes -et en particulier à Ceylan, on pense que le moine doit vivre confortablement et agréablement. Ainsi, son esprit étant calme et libéré de soucis matériels, il

pourra se consacrer entièrement à la recherche du nirvana. Et les laïcs procurent généreusement à leurs bhikhous ce qui leur est nécessaire, et les traitent avec respect et vénération.

Mais aux Indes, le sadhou étant celui qui a renoncé au monde, on s'attend à ce qu'il vive le plus simplement possible. D'ailleurs, plus son dénuement est grand, plus on lui marquera de respect.

Shankarâchârya a popularisé l'idéal de parfait sannyâsin dans ses écrits et ses chants. Il décrit la vie glorieuse de l'homme qui a renoncé à toute possession dans les termes suivants, par exemple :

*Un lieu de repos au pied d'un arbre leur suffit,  
Les deux mains leur servent d'assiette.  
Ils méprisent les richesses comme si c'était un paquet de haillons.  
Les porteurs du kaupinam en vérité sont bienheureux.  
(Chant des Kaupinavantas, second distique)*

Le *kaupinam* représente le minimum irréductible de vêtements. C'est un linge servant de cache-sexe et maintenu par une corde autour de la taille. Kaupinavanta qui veut dire : le porteur de *kaupinam* est dans la littérature védantique synonyme de "l'homme ayant une renonciation parfaite". Le grand sage d'Arounâchala, Ramana Maharshi, était un kaupinavanta, au sens propre et figuré. On raconte à son sujet l'histoire suivante : un jour son *kaupinam* est déchiré. Il aurait facilement pu en demander un autre. Mais par esprit de renonciation et aussi sans doute à titre d'exemple il eut recours au procédé suivant pour le réparer : durant sa promenade sur la colline, il cueillit deux épines. Avec l'une d'elle, il transforma l'autre en aiguille en faisant un trou à son sommet. Puis il détacha un fil de son *kaupinam*, et avec ce fil et cette aiguille improvisés, il répara son unique vêtement.

Cependant, la vie de sadhou en Inde est assez dure, car le pays est plus pauvre que Ceylan et les laïcs sont méfiants étant donné qu'il existe un nombre considérable de moines qui ne revêtent la toge orange, le vêtement de sadhou, que pour vivre sans travailler.

## **Comprendre le "culte des idoles"**

Les "dieux de l'Inde", leurs idoles et leurs rites religieux (poujâ) ont souvent scandalisé les missionnaires chrétiens et ont été un motif de sarcasmes pour beaucoup d'Occidentaux. Mais ce serait une grave erreur de croire que les hindous sont des "idolâtres" dans le sens péjoratif que nous donnons à ce mot et de les comparer aux noirs d'Afrique ou aux "païens" dénoncés dans de nombreux passages de la Bible.

L'adoration des images et des idoles semble relativement récente dans l'hindouisme. Elle ne date probablement pas de plus de deux mille ans ; dans les védas et dans les Oupanishads, on n'en trouve guère de traces. Les anciens aryens adoraient certes les forces de la nature personnifiées : Indra, Arjouna etc. mais ce n'était pas un culte de *bhakti*, de dévotion, mais plutôt des rites magiques dont le but était de se les rendre favorables. Il ne semble pas qu'ils aient fait usage d'autres symboles visibles que celui de la flamme. Il est probable que ce soit aux aborigènes, dravidiens et autres, qu'est dû l'apport du culte des idoles.

Le culte des idoles est indissolublement lié à la science de la dévotion (*bhakti*). J'emploie à dessein le mot *science*, car la dévotion telle qu'elle est pratiquée aux Indes dans les milieux cultivés est loin d'être une manifestation dérégulée d'émotions religieuses. Les émotions religieuses et de dévotion, la manière de les diriger, de les purifier et de les entretenir ont été soigneusement étudiées dans de nombreux ouvrages, en particulier ceux du vishnouïsme et ceux du *dakshinâchârya tantra*, et dans les hymnes *alvars* du sud de l'Inde. Je me souviens

qu'un jour, à Vrindâvan - la capitale du vishnouïsme et du culte de la dévotion – un pandit vishnouïte bien connu a fait une démonstration à ce sujet au cours d'un de ses *katha-s*, (conférence religieuse). En développant le thème de la conférence, le dit pandit passa tour à tour par des états d'émotions religieuses des plus variés, depuis la tristesse et des larmes invoquant le Bien-aimé jusqu'à la joie délirante que donne la première vision du Divin. Le pandit pouvait à volonté donner libre cours à une émotion, et brusquement la couper et passer à une autre. Il nous démontra ainsi que la véritable *bhakti* signifiait "jouer avec les émotions, et non être leur jouet". Le but fondamental de la *bhakti* est de maîtriser l'élément affectif et de le dévier vers le divin. L'idole n'est qu'un point d'appui, un diagramme, pour fixer l'esprit sur un point tangible.

L'hindou cultivé ne vénère pas tant l'idole en pierre ou en bois que le symbole qu'elle représente. La fête annuelle de la Durga poujâ (aux environs du mois d'octobre) célébrée avec beaucoup d'éclat au Bengale illustre bien ce fait : la fête commence le 7<sup>e</sup> jour de la lune ascendante et finit le 10<sup>e</sup>, une nouvelle idole est généralement commandée spécialement pour cette occasion à un artiste, elle est constituée d'une figure humaine en argile peinte et richement décorée et entourée de ses idoles satellites. Le rituel du premier jour de la fête est centré autour de ce qu'on appelle le *prâna-pratishthâ*, effectué par un prêtre brahmane expert dans les poujâs en face d'un public plus ou moins nombreux selon les circonstances.

Le deuxième jour, l'idole étant censée être devenue une *jagrat mourti*, une idole éveillée, le rite régulier d'adoration se fait selon les formules consacrées spéciales à la Durgâ poujâ . Le troisième jour, c'est la cérémonie des adieux à l'idole. Les *mantra-s* et *moudrâ-s* (formules sacrées et gestes rituels) du prêtre ont pour objet de retirer l'insufflation de vie qu'il a donnée le premier jour. Enfin le quatrième jour de la fête, le *vijaya dashami* le dixième jour de la lune ascendante, l'idole, ayant joué son rôle, est noyée en grande pompe et avec beaucoup de vénération dans le Gange ou une autre rivière, selon les localités.

Un autre aspect de la dévotion des hindous est particulièrement frappant pour les observateurs venant d'Occident, c'est l'attitude de tendre familiarité qu'ils ont avec leurs dieux et le divin en général. Car Dieu est avant tout et en dernière analyse *l'antaryamin*, le maître intérieur, Celui qui réside dans notre propre cœur et qui n'est autre que l'essence même de notre personnalité. D'ailleurs, les hindous ne manquent pas de "blaguer" leurs dieux à l'occasion. Il est vrai que le plus souvent, il s'agit de ceux des sectes secondaires. L'histoire suivante racontée dans les Pourana-s en est une illustration : Shiva, dans son aspect propice, est réputé être un "bon enfant". Son culte est des plus simples. Un peu d'eau, quelques feuilles de l'arbre *bel* offertes avec dévotion suffisent pour le rendre favorable. D'ailleurs, il est touché par la moindre marque de dévotion et sa bonté frise quelque fois la naïveté : parmi ses fervents adorateurs, il y a même des démons, *asoura-s*.

L'un de ces démons (ou titans) nommé Basmasoura fit jadis de sévères austérités afin d'obtenir un darshan, une vision de Shiva. Au bout d'un certain temps, touché par cette persévérance, il lui apparut et lui demanda ce qu'il désirait, l'autorisant à formuler un vœu. Basmasoura répondit qu'il désirait un pouvoir magique, le don de pouvoir réduire en cendres qui que ce soit, sur la tête duquel il poserait sa main. Shiva lui accorda ce don. Basmasoura, ne se tenant plus de joie, voulut essayer immédiatement l'efficacité de ce pouvoir et tenta de poser sa main sur la tête de Shiva lui-même. Ce dernier, ne pouvant retirer le don qu'il avait octroyé, n'eut qu'une solution... C'est de s'enfuir à toutes jambes ! Et Basmasoura de le poursuivre afin de vérifier l'efficacité des pouvoirs magiques qu'il venait d'obtenir. Vishnou, voyant Shiva en difficulté, entreprit de venir à son secours. Il prit la forme d'une mohinî (une femme séductrice) et apparut devant le démon, lançant des regards aguichants. Basmasoura, aveuglé par l'amour, en oublia de courir après Shiva et suivit la mohinî ; la "séductrice" ne refusa pas ses avances, mais lui dit qu'un rite purificateur serait de rigueur. Elle lui fit prendre un bain dans un étang tout proche, et l'assura qu'une danse rituelle était nécessaire. Elle

recommanda à Basmasoura de bien la regarder faire et d'imiter scrupuleusement tous ses mouvements. Elle commença la danse et Basmasoura, toute son attention tendue, imita ses gestes : la cadence des jambes, le mouvement ondulant des bras... Elle posa une main sur sa tête. Basmasoura en fit autant... Et le pouvoir magique que lui avait accordé Shiva se montra efficace, car il fut lui-même réduit en cendres...

La familiarité des hindous envers leur *ishta-deva* (dèité préférée) est calquée sur les relations inter-humaines sublimées. Chaitanya Mahâprabhou, le grand réformateur du vishnouïsme au XVI<sup>e</sup> siècle classifia les relations entre les adorateurs et Dieu en cinq catégories, les cinq *bhâva*-s, ou attitudes mentales : ... celle du serviteur, du parent envers un jeune enfant, de l'ami, puis le *shanti-bhava* étant considéré comme un havre de paix. Ceci correspond peut-être à l'aspect paternel du Divin qui, assez curieusement, n'est pas mentionné par les vishnouïtes, et finalement le *madhourya-bhava* qui est considéré comme la forme la plus haute d'adoration et où Dieu est adoré comme le bien-aimé suprême et très cher. Le fait que les hindous adorent beaucoup d'idoles n'invalide en rien leur monothéisme. Pour l'individu éduqué religieusement, toutes les formes sont simplement différents aspects d'un seul Dieu. Ils voient clairement l'unité dans cette multiplicité.

## Chapitre 3

# Expériences indiennes

*Pondichéry*

*Vijayânanda poursuit son voyage et arrive à Pondichéry où il va visiter l'ashram de Shrî Aurobindo*

J'allai ensuite me recueillir sur la tombe de Shrî Aurobindo qui se trouve en plein milieu du bâtiment central de l'ashram. C'est un caveau en ciment [depuis, il a été recouvert de marbre blanc]. La partie supérieure est couverte d'une abondance de fleurs. Autour de la tombe des disciples priaient, d'autres méditaient. Le souvenir du grand maître est bien encore bien vivant, car il y a à peine un mois et demi qu'il vient de mourir.

J'avais lu en France une partie des ouvrages écrits par ce grand sage et philosophe et lui portais une profonde vénération. Mais ici comme devant "Mère", je dois avouer franchement que je n'ai rien "senti". Le Yoga d'Aurobindo, bien que basé sur l'ancienne tradition des védas et des Upanishads, a quelque chose de nouveau à enseigner. L'union avec Brahman, c'est-à-dire la fusion de la conscience individuelle dans la conscience absolue est le but ultime de la plupart des Yogas des autres systèmes. Mais Aurobindo ne veut pas s'en contenter. Il s'agit de faire descendre cette réalisation dans les plans inférieurs, jusque dans la matière pour la diviniser et régénérer l'ensemble de la société humaine par le Divin.

A vrai dire, cette conception n'est pas entièrement nouvelle. Il y a de nombreuses histoires et légendes de yoguis ayant réussi à obtenir un vajra-kâya, un corps physique parfait, libre de maladie et de vieillissement. Quant à la divinisation d'une société dans son ensemble - nous retrouvons cette idée dans les ouvrages de l'Inde ancienne. Le satya-youga, l'âge d'or, était une époque où cette société idéale aurait été réalisée dans une certaine mesure. Le Râmâyana nous parle du Râma-râjya, le règne de Râma, après le retour de celui-ci de son exil qui correspond en tous points à l'idéal d'une société divinisée. La prophétie de l'époque messianique mentionnée dans la Bible et les enseignements judéo-chrétiens de "faire descendre le royaume des cieux sur terre" sont dans le même ordre d'idées. Pourtant, du point de vue védantique, ces conceptions sont inacceptables. Car la perfection n'est possible que dans l'Atman, l'Absolu, le Sans-forme. Tout ce qui a un nom et une forme est par définition imparfait, changeant et transitoire. Ainsi, porter son effort pour diviniser le corps physique et la matière serait un effort vain, semblable à celui de l'homme qui voudrait saisir une ombre ou une réflexion dans un miroir. Seule l'image réelle, autrement dit la Conscience Absolue, doit être recherchée car c'est d'elle que les formes surgissent et c'est en elle qu'elles se résorbent.

Quoi qu'il en soit, le Yoga d'Aurobindo répond à un besoin de l'époque. L'idéal du yogi qui se retire dans la forêt loin du monde et celui du rishi qui vit le plus souvent dans le *nirvikalpa-samâdhi*, le grand vide où l'univers a cessé d'exister, sont périmés même aux Indes. A l'ashram d'Aurobindo, on essaie très vaillamment d'amener dans le plan des réalisations cette société divine, ne serait-ce qu'à une échelle réduite. Car cet ashram ne ressemble à aucun autre. C'est une grande entreprise ayant environ 800 membres, tous, ou presque tous

travaillant, plus environ 700 ouvriers de l'extérieur. Mais le travail des gens de l'ashram dans les sept ou huit départements d'activités de l'organisation n'est pas fait dans un but lucratif. C'est du Yoga, c'est du karma yoga tel qu'il est décrit dans la *Bhagavad-Gîtâ*, c'est-à-dire une activité faite pour la joie d'agir sans but intéressé, un travail fait en tant qu'un instrument du Divin et pour le Divin.

Ils ne possèdent rien. Tous leurs besoins en vêtements, nourriture, logement sont satisfaits par la "Mère" ou par ses adjoints. Ils font très peu - certains même, peut-être pas du tout - d'exercices de méditation. Ils n'en ont pas le temps d'ailleurs. Leur devoir - m'ont-il dit - est de s'abandonner entièrement au Divin, à la "Mère", le "salut" sera collectif. Et tous d'ailleurs ont l'air heureux, car ils sont en paix avec eux-mêmes, pensant que leur activité a comme but le *summum bonum* et ils ont rejeté le lourd fardeau et les soucis des responsabilités personnelles.

Cet après-midi, au retour d'une promenade, j'ai fait la connaissance d'un hindou de Pondichéry et nous avons engagé une conversation. Il parlait un excellent français avec un accent du terroir comme les paysans de nos campagnes. Il est membre de l'ashram depuis plus de quarante ans et a été - m'a-t-il dit - un des premiers disciples de Shrî Aurobindo. Il m'a raconté ce qu'ont été ses premiers contacts avec le grand sage. Comment, dès la première entrevue, Aurobindo a "ouvert son cœur", c'est-à-dire a amené en surface les mots qu'il voulait dire et qui répondaient à ses aspirations profondes. Car, la grâce du maître a fait "descendre le divin" en lui (probablement l'effet de la *koundalinî*). J'ai écouté sa narration et j'étais plutôt sceptique. Peut-être même une lueur d'ironie avait-elle passée sur mon visage. Et une chose curieuse se produisit. Je le regardai droit en face - selon mon habitude - quand je ressentis une sensation douloureuse d'aveuglement dans les yeux. Exactement ce que l'on éprouve quand on passe brusquement de l'obscurité à une forte lumière, à tel point que je fus obligé de détourner le regard de mon interlocuteur. Cette sensation a bien duré quelques minutes. Je dois ajouter que la lumière et la chaleur de l'Inde ne me gênent pratiquement pas, je circule sans couvre-chef et sans lunettes, le soleil n'était pas plus fort que d'habitude ce jour-là ; d'ailleurs nous étions à l'ombre. J'ajoute encore que je ne me sentais pas fatigué, je suis ici dans mon état normal, comme en France, et que je ne ressens pas le moins du monde cette atmosphère "électrifiée" dont parlent certains européens.

Cet ashram est un lieu étrange ! Il y a certainement quelque chose de "divin" ici, que je ne ressens pas. Tout ce monde qui s'est rassemblé ici, n'est pas venu pour rien. Il y a des artistes, des poètes, de médecins, des intellectuels. La grande majorité est formée de jeunes ou de gens dans la force de l'âge. En outre, ils semblent également avoir obtenu un état de contentement, sinon de bonheur. Mais ce que je cherche n'est pas ici... Il est sur des sommets, loin des foules, là où l'air est plus rare...

## **Kanchipouram**

Deux jours plus tard, en compagnie d'un guide, j'ai visité la célèbre "Bénarès du sud". Le fait est cependant que Kanchipouram ne me fit que peu d'impression. La ville et les temples semblaient déserts et sans vie. C'était comme visiter des ruines anciennes. Cependant, il est vrai que les hindous du sud considèrent cet endroit comme très sacré, à l'égal de Bénarès. Il se peut bien que la faute se soit trouvée en moi-même et que j'étais dans un état d'esprit déprimé car c'est parfaitement vrai qu'on trouve dans les objets simplement ce qu'on y met. C'est la tonalité affective de notre mental qui investit les objets avec une valeur ou bien la leur retire ; et nos émotions sont basées avant tout sur le fonctionnement physique de nos corps. Pour un jeune homme en bonne santé, le monde est plein d'espoir et de beauté, et la vie semble valoir la peine d'être vécue et d'y investir des efforts ; car sa machine corporelle fonctionne bien et

les sentiments kinesthésiques qui arrivent à la surface du mental sont la plupart du temps euphoriques. Les personnes plus âgées, d'autre part, sont souvent mécontentes, et elles rechignent. Pour elles, rien ne semble aller bien, la société semble être au bord d'une catastrophe et les gens vont de mal en pis. "Ah ! De mon temps..." ont-ils tendance à dire. Il y a peu de gens, de fait, qui sont conscients que quand tout semble aller mal, c'est parce que leur propre organisme ne fonctionne pas bien, telle une vieille machine usée. La catastrophe universelle dont ils ont peur n'est pas plus qu'une objectivation de la mort qui approche dans leur propre corps. Si le monde semble aller de mal en pis jour après jour, c'est parce que leurs organes des sens se détériorent avec le temps et que leur propre capacité à profiter des plaisirs du monde s'affaiblit constamment.

La vie religieuse à Kanchipouram s'écoule en deux fleuves, d'une part dans les temples consacrés à Vishnou et de l'autre dans ceux où l'on adore Shiva. Dans l'un des temples, j'ai rencontré un sadhou qui avait un visage agréable. Il parlait un très bon anglais et nous avons conversé pendant quelque temps. Il me parla de religion et de banalités. Ensuite il me donna un mantra et m'indiqua précisément comment le moduler. Et pour mettre la touche finale, il me demanda une pièce d'une roupie... Je la lui ai donnée de tout mon cœur.

*Vijayânanda va ensuite du sud de l'Inde vers Calcutta. Sur les bords du Gange, dans la banlieue nord de la ville, il visite le temple de Kali à Dakshineswar. C'est là que Ramakrishna, le grand saint de l'Inde de la fin du XIXe siècle, a été poujari (desservant de temple) pendant toute sa vie. Vijayânanda qui admirait la vie de ce sage va prier devant cette statue même de Kali à laquelle Ramakrishna avait rendu un culte.*

...Et de mon cœur débordant une prière s'éleva : "ce voyage aux Indes semble avoir été en vain, puisse-t-il ne pas l'être malgré tout". Kali écoutera-t-elle les prières comme au temps de Ramakrishna ? L'image a-t-elle conservé la vie que lui avait insufflée son illustre adorateur ? Ou bien tout simplement une prière sincère est-elle toujours exaucée. "Quel que soit l'endroit où tu évoqueras mon nom, je viendrai vers toi et je te bénirai". Toujours est-il que trois jours plus tard, mon vœu se réalisa, et même plus que je n'aurais osé l'espérer. Ce fut à Bénarès... Sur les bords du Gange...

## **Arrivée à Bénarès**

La Bénarès réelle est à quelque distance de mon hôtel. Un taxi me mena au centre de la ville et enfin, je pénétrai dans la plus sacrée de toutes les cités. Car Bénarès n'est-elle pas le centre spirituel du monde ? Je sentis qu'après avoir longtemps erré, j'étais enfin revenu à la maison ; c'était un sentiment que je n'avais jamais eu ailleurs qu'en Inde. Mon itinéraire ne m'autorisait à ne passer à Bénarès que quelques jours, pourtant, j'ai senti que j'arrivais à la fin de mon périple, je désirais ne jamais plus quitter cette ville, c'est ici que je voulais vivre et mourir ! Le fait demeurait que nous étions le 2 février 1951 et que j'avais une réservation sur la *Marseillaise* programmée pour partir de Colombo le 21 février.

Prémonition ? Souvenir de vie antérieure ? Est-ce que c'était ma destinée de vivre ma vie dans cette ville ? Ou bien quelque pouvoir divin souhaitait me retenir ici ? Un psychologue, sans aucun doute, analyserait froidement les méandres de mon mental et trouverait une explication beaucoup plus simple. Il dirait qu'après les températures tropicales de Ceylan et de l'Inde du sud, l'air revigorant de Bénarès, le confort de l'hôtel Clark, les ruelles qui me rappelaient celles de la ville où j'avais passé mon enfance, toutes ces impressions revenant ensemble dans

une phase mentale d'euphorie se sont combinées pour me donner l'impression que j'étais arrivé "à la maison", une fois de plus dans mon pays natal. Comment savoir ?

Ce que je sais, c'est que les quelques jours que j'avais prévu de passer à Bénarès se sont étirés jusqu'à représenter huit années de ma vie, c'est aussi que la *Marseillaise* a pris la mer sans moi, et que je vis en Inde depuis lors [*en 2003, Vijayânanda est toujours en Inde...*] car, le soir de ce jour, le 2 février 1951, quelque chose arriva qui bouleversa ma vie entière. Qu'est-ce que cela a été ? Une rencontre avec un gourou ? Non ! Une rencontre avec le Gourou.

En effet, les gens en Inde savent ce qu'est un gourou *réel*. Un gourou n'est pas simplement un enseignant ou un guide, ni uniquement un ami ou quelqu'un de très cher. Sa tendresse est plus profonde que celle d'une mère, et l'amour d'un père ne peut être qu'une réflexion affaiblie du sien. Les liens qui unissent le gourou et son disciple ne sont pareils à aucun autre, car ils incluent le prisme entier des sentiments qu'un être humain peut connaître dans la sphère de l'affectif, ainsi que toutes les nuances de l'amour, de l'adoration et du respect.

Les liens du monde ont tendance à créer de nouveaux liens et l'amour charnel a tendance à conduire toujours vers le chagrin et la désillusion. Mais l'amour pour le gourou est comme un miroir sans tache qui réfléchit notre Soi le plus haut. Il purifie l'esprit, en lui donnant de la clarté, de la joie, et le conduit à la découverte de la source éternelle de l'amour et à la joie qui réside en nous-même.

Tout ce que j'ai écrit dans ce livre n'est rien qu'une préface aux couleurs fanées ; en effet, la vie que j'ai menée après avoir rencontré mon *gourou* a été riche en splendeur et en miracles. Mais pour des raisons que je ne peux révéler, je ne mentionnerai pas dans ce livre même le nom de ce "grand être" auquel je dois plus que ma propre existence. Un jour, peut-être, si Dieu me prête vie et force, j'écrirai un testament de vénération et de gratitude envers l'être qui m'a éveillé à une vie nouvelle. [*Vijayânanda a également expliqué plus tard qu'il ne voulait pas faire commerce avec le nom de son gourou en se servant de sa réputation pour vendre son propre livre*]

*Après avoir discuté différentes hypothèses, tentant d'expliquer pourquoi la vache était sacrée pour les hindous, Vijayânanda risque la sienne :*

Au début de la création sortit du barattage de la mer de lait entre autres, la vache *Kamadhénou*. Celui qui la possédait et pouvait la traire obtenait la réalisation de tout ce qu'il désirait. *Kamadhénou* représente selon toute probabilité le symbole de la connaissance ésotérique. Celui qui l'a obtenu devient tout -puissant. Tuer la vache sacrée signifierait alors interrompre la transmission de la tradition ésotérique, ce qui de tout temps était considéré comme une faute très grave. Comme il arrive souvent, le non-initié confond le symbole avec sa représentation grossière, et c'est la vache en chair et en os qui a pris la place de *Kamadhénou*, la Connaissance sacrée.

Je dois dire que, même après plusieurs dizaines d'années en Inde, j'évite systématiquement d'entrer dans les temples hindous ou même de les visiter. Ce n'est point par aversion, hostilité pour les dieux de l'Inde et leurs rituels. Loin de là. J'ai beaucoup d'admiration pour la manière si scientifique avec laquelle les hindous ont élaboré leur culte des idoles. Ce n'est pas non plus par peur de me trouver dans une situation semblable à celle du diable tombé dans un bénitier... L'enceinte sacrée de la plupart des temples est interdite aux non-hindous mais il y a toujours des accommodements avec le ciel et avec ma robe de *sadhou* je pourrais facilement entrer si je le voulais ; d'ailleurs, les lois de l'Inde moderne ont imposé la libre entrée dans la plupart des temples.

La raison de mon abstention est tout autre. Les hindous orthodoxes - même s'ils n'en ont pas clairement conscience - ont l'impression que leur sanctuaire a été pollué si un Occidental



y a pénétré, et faire violence au sentiment religieux de qui que ce soit est un acte que je désapprouve fortement. D'ailleurs, les brahmines n'ont pas tout à fait tort quand ils croient que quelque chose a été perturbé dans l'atmosphère de leur temple si un étranger y a pénétré. Il est difficile pour un Occidental de comprendre exactement l'attitude mentale de l'hindou sur ce point, comme sur beaucoup d'autres d'ailleurs. Car cela demande la connaissance d'une texture psychologique fondamentalement différente de la nôtre.

Comme je l'ai déjà écrit, l'hindou est beaucoup plus proche que nous des sources de la nature. Le "cordon ombilical" qui relie sa pensée à l'inconscient collectif n'est pas oblitéré, comme celui de la plupart des Occidentaux. La mentalité de l'homme d'Occident est centrée sur un intellect puissant, clairement conscient, logique, qui veut façonner le monde qui l'entoure à son image. L'homme primitif des civilisations traditionnelles ne cherche pas à dominer la nature, ni même à lui arracher ses secrets, mais son art suprême consiste à vibrer en harmonie avec l'ensemble de la vie cosmique comme une vague qui trouve naturellement sa place dans le mouvement ondulatoire de l'océan. A l'échelon inférieur, cette attitude produit "l'homme du troupeau", le *dum-driven cattle*. Cependant, chez l'homme évolué, la vague devient un centre de conscience ouvert aux forces cosmiques et il a des inspirations qui dépassent la pensée logique. Quand l'hindou moyen entre dans son temple, il "sent" quelque chose qui est une perception directe, mais qu'il n'est pas capable d'exprimer en mots, car l'aspect discursif de son esprit est peu développé. Ce "quelque chose" est ce mélange de paix intérieure, de joie, d'harmonie (à des degrés variables selon les individus), que l'on ressent quand il y a eu un contact, ne serait-ce que l'espace d'un clin d'œil, avec la vie cosmique. Le mécanisme qui provoque ce contact est complexe. L'hindou croyant vient visiter son temple dans une attitude mentale réceptive. Cette attitude est spontanée et ne lui demande aucun effort conscient, car son esprit est imprégné depuis l'enfance d'idées et de croyances ayant trait à l'idole devant laquelle il vient se prosterner. Le temple lui-même est en général ancien, ou au moins reconstruit sur un site antique, et souvent sa création est entourée d'un halo de légendaire et de miraculeux. Cette atmosphère de sainteté qu'il avait dès sa construction est entretenue par la poujâ journalière effectuée sans interruption depuis des centaines d'années pour beaucoup de temples. Cette poujâ est un véritable acte de magie cérémonielle qui doit être fait par un brahmine qualifié. La ferveur religieuse des nombreux visiteurs vient encore exalter la sainteté du lieu. Aussi, il n'est pas étonnant qu'il existe dans certains temples une atmosphère religieuse qui se sent, presque palpable. L'hindou qui viendra le visiter y ajoutera sa goutte d'eau de ferveur car le temple fait partie d'un cadre naturel dans lequel il s'intègre harmonieusement.

Mais l'Occidental, même s'il a de fortes sympathies pour l'hindouisme, amènera automatiquement une note discordante dans cet ensemble. Tout ce qu'il verra et entendra produira des associations d'idées différentes de celles de l'hindou. Par exemple, le son assourdissant des gongs et des cymbales de l'âratî, la fin du service du temple, qui pour l'hindou marque le point culminant de la ferveur religieuse sera pour l'Occidental un vacarme qui le crispiera. La vue de l'idole évoquera en lui des idées qui n'ont souvent rien de commun avec ce que l'image est censée représenter. Et tant de choses encore qui se produisent quand deux cultures fondamentalement différentes viennent en présence.

Tout cela est compris intuitivement par l'hindou moyen. D'ailleurs, l'homme tant soit peu cultivé en Inde, accepte comme une vérité évidente que notre esprit de surface n'est pas la chose qui compte, que nous valons ce que valent nos *samskaras*. Ceux-ci sont les impressions d'expériences, d'actes, de croyances etc. qui existent à l'état latent dans notre inconscient, comme d'innombrables graines prêtes à germer et à porter fruit dès que les circonstances favorables leur seront offertes. Ces impressions sont le résultat non seulement de notre vie actuelle depuis notre naissance, mais aussi des nombreuses vies antérieures que nous avons

traversées. "Vous n'avez pas les *samskaras* qui vous permettraient de vous harmoniser avec le rituel hindou". C'est l'explication simple que donnerait un hindou cultivé...

Dès le début de mars, il commence à faire chaud à Vrindâvan et la fête de Holi qui ressemble un peu à notre carnaval y est célébrée avec un éclat particulier. Tant pis si je manque l'occasion. La fraîcheur des cimes himalayennes a plus d'attrait pour moi maintenant.

## Chapitre 4

### *Un ermitage idéal*

**Mai 1966**

Me voici de retour dans cet ermitage en pleine forêt himalayenne, aux environs du village de Dhaulchina. La première fois que j'ai entendu parler de cet ashram, vers 1960, j'étais à Almora, capitale de la province himalayenne du Kumaon. Un nouvel ashram, m'avait-on dit, venait d'être construit en pleine montagne sur un plateau face aux neiges éternelles. L'ermitage était loin de toute habitation humaine au milieu de la forêt, hantée par les fauves. Les voies de communication étaient précaires. L'endroit était à peu près à 25 km de la ville d'Almora. Les premiers quinze kilomètres pouvaient être effectués en autobus jusqu'au village de Baréchina, mais de là, il fallait accomplir, avec un guide, huit kilomètres d'ascension à pied jusqu'au village de Dhaulchina puis encore deux kilomètres en pleine forêt jusqu'à l'ashram.

En outre, le point d'eau potable le plus proche était au village, c'est-à-dire à près de 2 km de distance et le ravitaillement en denrées de première nécessité s'avérait difficile car le village ne possédait que quelques boutiques mal achalandées. Vivre dans un pareil ermitage paraissait sinon impossible, du moins très difficile. Pourtant, c'est justement la difficulté qui me tenta et peut être aussi la curiosité de me rendre compte comment l'on pouvait résoudre les problèmes vitaux : eau, nourriture, habitation etc. là où leur solution s'avérait si précaire. Mais les choses vont lentement aux Indes et ce n'est qu'en avril 1963 que mon désir d'aller vivre dans cet ashram a pu se réaliser. Mais ce n'était pas une chose si simple. L'ashram de Taratal, puisque c'était son nom à l'époque, était sous la responsabilité d'un gardien qui habitait au village et qui avait les clés, mais qui était souvent absent. D'autre part, pour un européen, s'aventurer seul au milieu de ces villages de montagne sans connaître personne était une expédition plutôt hasardeuse.

Le gardien s'appelait H.Singh. C'était un notable du village, tenancier d'une petite boutique d'épicier. La solution la plus simple, c'était de lui écrire et de lui demander de venir me chercher à l'ashram d'Almora. C'est ce que je fis. Mais ma lettre resta sans réponse. Il faut dire que H.Singh ne savait ni lire ni écrire. Néanmoins, il aurait pu envoyer une réponse par personne interposée. Mais je ne perdis pas courage et fit écrire par le directeur de l'ashram d'Almora puis par des hommes importants de la ville. Toujours pas de réponse. Pourtant, un beau matin, "un homme qui descendait des montagnes" vint à l'ashram d'Almora et demanda à me voir. C'était le fameux H.Singh, le gardien du seuil de l'ermitage convoité. Et il venait me chercher... Il me donna rendez-vous en ville à l'heure du départ de l'autobus que nous devions prendre ensemble jusqu'au relais de Baréchina. Enfin mon rêve allait se réaliser...

Mais il y a loin de la coupe aux lèvres, car un messenger de H.Singh vint bientôt m'informer qu'il était inutile de me rendre en ville pour prendre l'autobus, ce dernier était bondé, il était impossible de s'y caser. H.Singh lui-même retourna à son village, je ne sais par quel moyen et me donna rendez-vous au relais de Baréchina quelques jours plus tard. Là, il viendrait me chercher ou enverrait des porteurs pour me guider jusqu'au village de Dhaulchina, et à l'ashram au-dessus.

*... Vijayânanda va au rendez-vous, attend des porteurs qui ne viennent pas, et finalement décide de prendre les siens propres.*

Et nous voici en route à travers les sentiers de montagne vers le village de Dhaulchina. Le chemin passe en pleine forêt himalayenne et monte presque continuellement. Une voie assez praticable a été taillée sur le flanc de la montagne. Mais mes porteurs préféraient prendre les raccourcis à travers des sentiers périlleux pour un homme de la plaine comme moi. Le raccourci principal, qui fait gagner presque 1 km, passe à travers un torrent de montagne. Nous descendîmes jusqu'au lit du cours d'eau à un endroit où on peut le traverser à gué. Puis commença l'escalade de la grande montée, la *charai* comme ils l'appelaient, sur un sentier qui grimpe presque tout droit vers le sommet pendant près d'un demi kilomètre.

Il s'agissait d'un gros effort pour mes jambes et mon souffle et j'admirais ces vigoureux montagnards qui montaient avec une lourde charge sur le dos ou sur leur tête. Pourtant, je sentais à peine la fatigue, enivré que j'étais à la joie de respirer l'air pur de ces solitudes sauvages. L'odeur des résines, le parfum des herbes de la montagne, le bruit du torrent qui roule en bas, ce majestueux silence, la splendeur des paysages et, - qui sait - peut être aussi quelque présence mystérieuse dégageait une atmosphère prenante qu'on ne trouve que dans ce légendaire Himalaya.

Enfin, nous atteignîmes le sommet du pays et notre petit groupe reprit le chemin battu ; le plus gros était fait, le village n'était plus bien loin. Nos porteurs s'arrêtèrent pour souffler un peu et fumer une *bidi* (cigarette populaire constituée d'une feuille de tabac roulée). Encore une demi-heure de marche et nous arrivâmes enfin au village de Dhaulchina. Quel contraste avec le relais de Baréchina, car Dhaulchina est un village adorable ; "adorable" est bien le mot. C'est un tout petit village comprenant quelques groupes de maisonnettes disséminés entre les flancs de montagne comme placés là par un artiste géant au goût exquis ; autour des maisonnettes, la montagne est taillée en gradins horizontaux qui sont transformés en champs de culture pour le riz, le blé etc. Et quelle richesse de coloris ! La verdure, les champs encadrés par le bleu sombre des pics dans le lointain et au-dessus, un ciel d'azur transparent comme celui de Provence.

Notre première halte au village fut à la boutique de H.Singh. Dès qu'il m'aperçut, il vint à ma rencontre et me reçut avec une cordialité touchante. Après tout, je n'étais qu'un étranger qui venait faire intrusion dans ses montagnes paisibles. Il avait, me dit-il, envoyé des porteurs à ma rencontre. Ils avaient dû prendre un autre chemin.

Je pensais continuer ma route vers l'ashram mais le soleil venait de se coucher et H.Singh me conseilla de passer la nuit au village et de ne repartir que le lendemain matin. Je fus installé le mieux possible dans une véranda couverte et mon hôte de passage s'ingénia à ne me laisser manquer de rien. Le lendemain matin, avec de nouveaux porteurs je repris la route vers la hauteur de Taratal où se trouve le fameux ashram ; il était inhabité depuis longtemps car les deux ou trois sadhous qui y avaient vécu pendant une courte période avaient battu en retraite devant les difficultés qu'ils avaient rencontrées ; en plus des deux guides, un homme portant sur sa tête un bidon d'eau nous accompagnait. Désormais, un homme apporterait tous les matins du village un bidon d'eau (environ 18 litres) qui devrait suffire pendant vingt-quatre heures à tous les usages, bains, cuisine, boisson, etc.

Nous prîmes d'abord le chemin qui mène vers le bourg de Pannanula puis, quittant la route, ce fut une ascension en pleine forêt sur un sentier de montagne. Le chemin paraît long quand on le prend pour la première fois, pourtant cela ne représentait qu'à peine deux kilomètres et je les fais maintenant allégrement à l'aller ou au retour comme une simple promenade. Enfin, nous atteignîmes le plateau de Taratal. C'était une clairière au sommet de la crête, entourée au sud, à l'est et à l'ouest par des forêts où le pin résineux et le chêne croissent en abondance. Mais au nord et au nord est, la vue est ouverte sur un quart de cercle où s'étagent les pics couverts de neige éternelle, rivalisant de splendeur les uns avec les autres.

L'ashram comprend deux maisonnettes inhabitées, plus une petite cabane à demi-construite ; je fus logé dans la maisonnette la plus confortable et qui avait en plus l'avantage d'être munie d'une fenêtre faisant face aux sommets neigeux. Puis mes compagnons et H.Singh qui était venu nous rejoindre redescendirent vers leur village et je fus laissé seul... Comme le Petit Poucet dans la forêt ! Je dois dire que contrairement au Petit Poucet, je manque totalement de sens de l'orientation et que je perds ma route avec une facilité étonnante. Néanmoins, cette fois-ci, j'avais soigneusement repéré la direction que mes compagnons avaient prise pour retourner vers leur village. Ces braves gens pour qui les chemins et sentiers de la forêt étaient familiers depuis leur enfance n'avaient pas pensé que, si je devais redescendre vers le village pour mes provisions, je risquais fort de m'égarer dans cette vaste forêt himalayenne. En effet, personne ne s'occupait plus de moi. Néanmoins, un homme venait tous les matins apporter de l'eau et du lait. A cette heure matinale, j'étais assis en méditation et observais d'ailleurs le silence. L'homme déposait sa charge dans une chambre à côté et je ne le voyais presque jamais.

..... Les hindous de ces montagnes ressemblent physiquement assez aux européens, surtout à ceux du nord de la Méditerranée. Ils sont en général droits et honnêtes et ne sont pas contaminés par l'esprit des villes de la plaine. Comme beaucoup d'hindous, ils font souvent preuve de timidité et ils ont quelquefois une attitude quasi féminine.

Les montagnards de Dhaulchina sont pour la grande majorité de la caste des *kshatriyas*, les guerriers. A leur prénom, ils ajoutent la particule *Singh*, une déformation du mot sanskrit *sinha* qui signifie lion. Ils devinrent bientôt presque tous mes amis et quand je descendais au village, j'étais comme chez moi en famille. Toujours est-il que malgré les difficultés, je réussis à équilibrer mon menu et à ne manquer de rien (c'est-à-dire à obtenir les denrées de première nécessité) sauf en de rares occasions.

..... Quand le soleil se couchait sur le plateau de Taratal, alors commençait pour moi la grande solitude. Car qui oserait se promener la nuit dans cette forêt sauvage ? Néanmoins, entre juillet et octobre, un concert crépusculaire se faisait entendre comme un prélude au silence. Les musiciens n'étaient pas des humains, mais des insectes ; dans ces montagnes vit une variété de cigales qui semble être perchée sur les pins résineux ; son chant est de beaucoup plus varié et harmonieux que celui de sa cousine de Provence. Elle est capable d'émettre trois sons différents ayant une étape tonalité musicale. Avec ces trois sons, elle peut aussi produire des variations d'intensité et de rythme ; quand une seule cigale chante, c'est déjà assez harmonieux, mais quand elles jouent en chœur, il en résulte une véritable symphonie qui ne serait pas déplacée dans un programme de musique d'avant-garde.

Sur le plateau de Taratal, je ne les entendais que rarement dans la journée et jamais chantant en chœur ; mais dès l'heure précise du coucher du soleil (tellement précise que j'aurais pu y ajuster ma montre) commençait une symphonie crépusculaire. L'une d'elles - peut être le chef d'orchestre - donnait le départ avec un son prolongé et puis, une à une, les cigales du voisinage se joignaient à cette "prière au Dieu vivant". Chacune émettait un des trois sons différents. L'ensemble produisait un concert d'une réelle harmonie ; cela durait environ vingt minutes jusqu'à la tombée de la nuit et le chant s'arrêtait brusquement. On aurait dit une congrégation de moines disant leur prière commune du crépuscule. Pendant toute la période allant de début juillet à la mi-octobre - c'est-à-dire en grande partie la saison des pluies - le chant avait lieu tous les soirs, avec la même précision horaire. Quelquefois, il pleuvait à verse, le vent soufflait en tempête, mais les cigales continuaient leur symphonie avec une intensité à peine diminuée.

Je n'ai pas pu trouver d'explication à ce curieux phénomène. Après le chant des cigales, le grand silence de la nuit tombait sur la clairière de Taratal. Seul le vent, murmurant, chantant, gémissant, quelquefois soufflant avec furie, venait rompre ce silence. Ou peut-être aussi, mais plus rarement, le hurlement d'une bête sauvage dans le lointain.

*Entre l'ashram de Patal Dévi situé en dehors de la ville d'Almora et Dhaulchina, Vijayânanda aura passé seize ans, pratiquement seul dans l'Himalaya. Il est difficile de lui faire parler de ses expériences pendant cette période-là. Souvent, quand on lui demande comment cela a été, il répond simplement : "c'était bien !" et cependant, il revient sur le fait que l'intérêt de la solitude, c'est déjà de ralentir le mental et ainsi de pouvoir beaucoup mieux l'observer jusqu'à sa racine. Un autre intérêt, c'est de pouvoir éradiquer le moindre mouvement de peur qui ne manque pas de venir quand on vit pendant longtemps en pleine nature, surtout la nuit. A propos de l'incommunicabilité de l'expérience spirituelle, il aime raconter cette histoire de Ramakrishna : un aveugle de naissance voulait savoir ce qu'était le blanc, un ami lui dit : "le blanc, c'est comme la neige" "et de quelle couleur et la neige ?" "Eh bien... Comme le cygne !" "Et comment est le cygne ?" l'ami, un peu désarçonné, finit par trouver une solution : il plia son avant-bras et son poignet pour évoquer la forme du cou du cygne et demanda à son ami l'aveugle de le toucher. A ce moment-là, celui-ci s'en alla courir chez ses autres amis, tout content en disant : "voilà ! J'ai compris ce que c'est que le blanc ! C'est comme cela !" et il montrait à tout le monde son avant-bras et son poignet pliés.*

*L'ermitage de Dhaulchina a été à l'abandon pendant onze ans, puis Swami Nirgunânanda, le dernier secrétaire privé de Mâ Anandamayî, y est monté et y vit depuis lors. Il a travaillé pour aménager les lieux et les rendre plus vivables. Jacques Vigne qui a rassemblé ces textes y réside aussi maintenant le plus clair de son temps.*

## Chapitre 5

### *Hari Baba*

J'ai connu Hari Baba pendant plus de quinze ans et je l'ai rencontré en de nombreuses occasions, mais aussi étrange que cela puisse sembler, nous n'avons jamais échangé un seul mot. Il faisait partie des *mahâtmâ*-s qui venaient fréquemment rendre visite à mon *gourou* et j'ai souvent été assis en face de lui parfois pendant des heures d'affilées ; mais il n'y a jamais eu de contacts établis par la parole.

Pourtant, Hari Baba était un Siddha-Pourousha, un sage qui a eu la vision de la Vérité ; il est aussi un saint, un bhakta qui a choisi de suivre le chemin de l'amour. J'ai entendu dire qu'il était à l'époque un étudiant en médecine, mais qu'avant qu'il ait fini ses études son ardeur religieuse a pris complètement possession de lui et qu'il a renoncé au monde. Sa soif pour le Divin était si intense qu'il pouvait même se rouler sur le sol en pleurant et en s'exclamant *Hari ! Hari ! !* (Un des noms de Vishnou). Apparemment c'est à cause de cela qu'il a reçu le nom de Hari Baba ; ses disciples pensent qu'il est une incarnation de Chaitanya Mahâprabhôu, le célèbre saint bengali qui a réformé le vishnouïsme au XVI<sup>e</sup> siècle. Comme le grand réformateur, Hari Baba est né le jour de la pleine lune de Holi (à peu près mi-mars).

Hari Baba est un Punjabi et comme la plupart des personnes de cette origine, est doué d'un corps solide. Il s'habille très simplement dans une robe de couleur de flamme, la couleur des *sannyâsins*, car il en est un lui-même. Son gourou était Swami Satchidananda de Hoshiarpur et il était un ami intime du célèbre sage de Vrindâvan, Uria Baba, qui a quitté ce monde juste avant que je n'arrive en Inde.

Une longue barbe blanche encadre un visage sérieux et pensif. Il sourit rarement. Et quand il rit, c'est presque à regret ; car, en vérité, y a-t-il de quoi se réjouir en ce monde ? Pourtant, je ne l'ai jamais vu le visage triste. Une expression de sérénité et de douceur filtre à travers un masque superficiel sévère, comme une lumière qu'on voudrait cacher derrière un rideau. Son regard semble constamment tourné vers l'intérieur, comme s'il vivait dans une sphère qui échappe au commun des mortels ; quand il est assis dans des réunions religieuses, il regarde rarement le public. Sa tête est baissée et son esprit semble reposer sur les vérités profondes. Puis, il se lève et retourne à sa chambre à pas rapides avec le même regard baissé sans regarder à droite, ni à gauche, donnant l'impression qu'il aurait hâte d'échapper à la foule.

Pourtant, ce n'est pas un sage qui néglige le monde, car, quand cela est nécessaire, il fait travailler ses disciples pour le bien de la société et met la main à la pâte quelquefois lui-même. Il est célèbre au Punjab pour avoir fait construire au village de Bandh un barrage destiné à protéger des inondations. L'on raconte aussi qu'un jour, dans une période de sécheresse anormale, ses admirateurs le supplièrent de prier pour la pluie. Hari Baba se laissa attendrir. Il rassembla ses disciples et fit un *kirtan* (chant religieux) ... Et la pluie vint.

Son enseignement et ses méthodes sont pleinement en accord avec la vieille tradition hindoue orthodoxe, spécialement sous son aspect de dévotion. Il n'a pas de disciples Occidentaux, ni même d'admirateurs non hindous, car c'est un domaine entièrement fermé aux gens d'Occident. Hari Baba s'adresse avant tout à l'hindou des couches populaires et non à l'intellectuel. Ses disciples sont pour la plupart des gens rudes et frustes, aussi les méthodes

enseignées sont celles en accord avec ceux qui les reçoivent. Ceci ne les empêche pas d'être excellentes et efficaces, car l'homme fruste est souvent plus capable d'appréhender l'expérience spirituelle que l'intellectuel ou le savant, à l'esprit encombré par un bagage trop lourd pour passer la porte étroite de la vraie connaissance. Le grand yogi de Nazareth n'a-t-il pas dit : "heureux les simples selon l'esprit..."

Hari Baba, bien que semblant planer dans des sphères éthérées, est un sage réaliste. Ce qu'il veut avant tout, c'est attirer le cœur de ses auditeurs vers Dieu et pour ce faire, il emploie - en plus des méthodes classiques des écoles de bhakti - des méthodes simples et directes qui frappent l'esprit ; dans les réunions religieuses où Hari Baba est présent, il y aura toujours au moins deux éléments spectaculaires : la *Ras-lîlâ*, et le *kirtan*.

La *Ras-lîlâ* est une représentation théâtrale religieuse mettant en scène les aventures de Krishna telles qu'elles sont décrites dans le *Bhagavata Pourana*. Le plus souvent, c'est une troupe de jeunes garçons spécialement entraînés à Vrindâvan qui donnent la représentation. Les garçons sont vêtus de costumes luxuriants, fardés et souriant. Il n'y a pas de femmes dans la troupe, et ce sont les garçons qui tiennent les rôles féminins. Ces représentations attirent toujours des foules formées surtout par les gens du peuple. Les hindous (comme les Occidentaux d'ailleurs) sont très friands de spectacles et de cinéma, et c'est avec une volonté d'opérer un "transfert affectif" qu'on demande de diriger cette passion vers les choses divines.

Le *kirtan* est un chant religieux en groupe accompagné d'instruments. Mais celui de Hari Baba est tout à fait remarquable et mérite une mention spéciale. Ceux qui ont l'habitude des *kirtans* s'attendent à y trouver une atmosphère de douceur, de tendresse et toute la gamme des émotions de ceux qui ont choisi de chercher le Divin par la route de l'amour. Mais rien de tout cela dans les *kirtans* de Hari Baba : les chants religieux qu'il entonne lui-même en compagnie du groupe de disciples dégagent une impression de formidable puissance. D'autre part, ce ne sont pas une série de chants choisis au hasard selon l'inclination du ou des chanteurs, comme cela se fait d'habitude, mais une suite de mantras à réciter ou chanter avec une gradation progressive et l'intonation voulue.

Ces *kirtans* imposent à l'esprit le souvenir des rites magiques des temps védiques où l'on évoquait le pouvoir divin qui devait venir... de gré ou de force. Hari Baba et ses disciples récitent ces chants à heures fixes : le matin à l'aube et le soir vers le coucher du soleil. Cela fait partie du programme journalier obligatoire des disciples et constitue un élément important de leur *sâdhanâ*. Quand le *kirtan* va commencer, Hari Baba est debout au centre d'un cercle dont ses disciples forment la circonférence. Tout d'abord ils semblent appeler avec toutes leurs énergies le Pouvoir divin vers la terre. Puis les chants commencent...

Au début, c'est à *mezza voce*, puis le son des voix devient de plus en plus fort, de plus en plus violent et semble vouloir dépasser les limites de la puissance humaine. Hari Baba est toujours debout au centre, les disciples lui ont passé un gong en laiton et un marteau. Hari Baba commence à frapper en cadence sur son gong de plus en plus fort. Il utilise d'abord ses mains, ses bras, puis tous les muscles du corps participent à l'effort. Tout en martelant le gong, il danse et danse. Il tourne en cercle la tête baissée de côté comme si le centre de gravité de son corps était déplacé et l'entraînait dans ce mouvement. Ses yeux sont fermés et en plein *kirtan*, il semble qu'il ait perdu conscience du monde extérieur. Les disciples autour de lui dansent en cercle et chantent en chœur avec leur maître sur le même ton de voix, utilisant l'extrême limite du pouvoir des cordes vocales. Leur danse évoque plutôt l'idée d'une danse martiale que celle d'un l'exercice chorégraphique. Comme leur maître, ils utilisent leurs muscles au maximum de leurs capacités. Ils s'accompagnent d'instruments - presque uniquement des tambours, des gongs et des cymbales - qu'ils frappent avec un maximum d'énergie.

L'ensemble produit un bruit formidable, mais qui néanmoins, malgré la puissance, conserve son harmonie. Quant le *kirtan* est chanté dans une salle, tout vibre : les murs, les lampes, les



meubles. La première fois qu'on l'entend, on a envie de s'enfuir. La vibration se transmet du tympan à la tête, à la cage thoracique, jusqu'aux pieds. Il semble que la coquille du corps va se briser. Mais si l'on résiste à ce premier choc, on s'aperçoit que dans cette puissance, il y a un grand calme, comme celui d'une majestueuse montagne ou du formidable roulement du tonnerre.

Les autres méthodes préconisées par Hari Baba font partie de l'enseignement classique des écoles de bhakti. Le *Hari katha* (conférence religieuse), le *japa* (la répétition d'un nom du Divin), le *Bhagâvat-smaran* (penser constamment à Dieu), la lecture de textes religieux, surtout les *Pourana-s* (*Bhagavad-Gîtâ*, *Bhagavata Pourana* etc.). Toutes ces méthodes sont excellentes et partent d'un même principe : tenter une dérivation de l'affectivité vers les choses divines. Néanmoins, elles sont spécifiquement hindoues car elles s'appuient sur des traditions millénaires et s'adressent à des individus qui sont nés et ont été élevés dans cette atmosphère spéciale de l'hindouisme orthodoxe. L'Occidental moyen croit qu'on peut changer de religion. Mais en Inde, la religion est encore une chose vitale, on sourit quand on entend parler de conversion à l'hindouisme. Car l'on est convaincu que la religion fait partie intégrante de l'individu, de sa race, et de la caste dans lequel il est né. Néanmoins, le "sentiment religieux", la "ferveur religieuse", "l'amour du Divin", sont des archétypes communs à toute la race humaine. Ce ne sont en fait que les détails du rituel, c'est-à-dire les noms et les formes qui créent les barrières, le "rideau de fer". Néanmoins, ceux-là sont utiles pour la majorité des humains car pour appréhender l'infini, il faut passer par un chemin des noms et les formes servent de jalons.

Souvent, en me promenant dans les rues de Bénarès, Hardwar ou Vrindâvan, en assistant à un *kirtan*, à une *Durgâ poujâ* (fête de *Durgâ*) ou à une *Shivaratrî* (une nuit de Shiva, une fête importante en général en début mars) j'ai senti, comme une chose presque palpable, cette intense ferveur religieuse. Mais en même temps, j'ai compris combien absurde il serait de vouloir essayer de m'intégrer et de participer, ne serait-ce que mentalement, au détail des rituels... Et pourtant, combien j'aurais aimé tendre la main à mes frères de derrière le rideau de fer...

## Chapitre 6

# REFLEXIONS POUR DES OCCIDENTAUX ALLANT EN INDE

*Nous reprenons ici un texte écrit par Vijayânanda dès 1957 dans le journal trimestriel de Mâ Anandamayî, mais qui garde son actualité pour les Occidentaux qui veulent mieux comprendre l'Inde spirituelle.*

Un certain nombre d'Occidentaux sont déjà entrés en contact avec Shri Shri Mâ Anandamayî, et il en viendra certainement de plus en plus. Presque tous ont été profondément impressionnés ; beaucoup ont très envie de garder le contact avec elle, certains même la vénèrent comme leur Gourou. Quelques-uns lui ont consacré leur existence et vivent sous sa guidance, mais la plupart d'entre eux trouvent qu'il est plus ou moins difficile de s'adapter à l'entourage indien - certains se plaignent d'un manque de compréhension. Un petit nombre est, d'une manière évidente, inadapté. Ils sont même en conflit avec leur entourage. La confusion des niveaux de pensée en est, il me semble, la raison. Cette confusion est tout à fait habituelle, car l'illusion de l'esprit est construite dans son ensemble sur le fait de prendre une chose pour une autre.

Mais les Occidentaux qui viennent en Inde en quête de spiritualité ne sont pas tout à fait des gens ordinaires, et nous pouvons attendre d'eux un comportement en fonction de cela. Ceux qui, pour le Suprême, ont quitté leur famille, leur pays, un climat qui leur convenait, pour demeurer dans un entourage où tous les détails de ce qui représente une vie quotidienne naturelle et confortable pour d'autres, nécessite un effort pénible d'adaptation, ceux-là ne sont certainement pas des gens ordinaires.

Examinons maintenant où réside cette confusion des plans de pensée. On peut dire que notre relation avec notre environnement humain se situe sur quatre niveaux à la fois :

- 1 - L'Atmic Sambandha, la relation d'unité avec le Soi Universel
- 2 - La Paramarthic Sambandha, qui unit deux chercheurs sur le plan spirituel
- 3 - La Dharma Sambandha, le lien entre les pratiquants d'une même religion ou les adorateurs d'une même divinité
- 4 - La Jati Sambandha, ou la communauté de naissance.

Ces différents plans ne sont bien sûr pas complètement séparés, et peuvent s'interpénétrer l'un l'autre, mais ce qui est vrai à un niveau peut être faux à un autre. Tous les hommes sont Un dans l'Atmic Sambandha, la relation avec le Soi Universel. On peut à peine appeler cela un plan de conscience. C'est le but final de tous les chercheurs spirituels authentiques. Du point de vue absolu, il y a seulement une conscience qui demeure dans tous les êtres. Les différences évidentes d'individualité, de nom et de forme, n'ont qu'une réalité

éphémère, ou même, comme certains le soutiennent, sont tout à fait irréelles et illusoire. Bien sûr, quand on a réalisé cette vérité suprême, il ne peut survenir ni conflit ni opposition envers qui ou quoi que ce soit.

Cette conscience supérieure est celle dans laquelle Shrî Shrî Mâ Anandamayî vit, parle, agit en toutes circonstances, sans aucune interruption, de jour comme de nuit, depuis le moment même où elle a assumé une forme physique. Pour elle, il n'y avait aucune différence de nation ou de race, de caste ou de croyance. A ses yeux, tous sont des manifestations de la Conscience Divine, voire de son propre Soi, comme elle l'a elle-même affirmé à de nombreuses reprises, et de diverses façons. S'il nous semblait parfois qu'elle se comportait de différente manière avec des gens différents, cela peut avoir deux raisons. D'abord, on peut voir les choses comme cela de par les limitations de notre point de vue. Quand on progresse sur le chemin spirituel, on comprend petit à petit comment l'intellect dont nous sommes si fier, et dans lequel nous avons placé toute notre confiance, se trompe et nous trompe continuellement. La seconde raison est que Mataji n'était pas seulement un Etre Réalisé, mais aussi un grand Gourou parmi les plus grands, et son but est de nous éveiller à notre vraie nature.

Quant à son attitude envers les coutumes sociales et autres, elle peut être due aux raisons ci-dessus. De plus, un Etre Réalisé n'est pas réformateur, ni fondateur d'une nouvelle religion. Il désire simplement nous rappeler la Vérité éternelle : 'Tu es Cela'. En ce qui concerne les coutumes sociales et autres, il peut prendre les choses comme elles sont et les utiliser comme un levier pour nous conduire à la reconnaissance de la source de toute souffrance, qui est le manque de conscience que nous avons de notre nature réelle. Changer les détails sans avoir été jusqu'à la racine ne nous apportera aucun soulagement réel. Mais pour nous qui n'avons pas réalisé notre vraie nature, il est impossible de vivre dans cet état élevé de conscience.

Il nous faut maintenant considérer le lien paramarthique, qui est plus à notre portée. Il y a une profonde parenté, une fraternité mystique entre tous les chercheurs authentiques du monde. On peut la sentir au premier contact. Par 'chercheur spirituel authentique', je veux dire : pas ceux qui cherchent la célébrité, pas ceux qui ne visent qu'au développement des pouvoirs psychiques, qui ne feront que les lier plus ; même pas les adorateurs de divinités qui attendent une récompense ici-bas ou dans l'au-delà ; mais ceux qui se sont consacrés complètement au Suprême, au Soi éternel qui demeure dans tous les êtres. C'est à cette relation que nous pensons quand nous nous appelons l'un l'autre 'Frère', c'est dans cet esprit que nous sommes venus en Inde, afin de faire valoir nos droits à l'héritage de cet immense trésor de sagesse, l'Atma Vidya, transmis depuis des temps immémoriaux par les grands Rishis, les grands sages, les grands saints de l'Inde, parmi lesquels Shrî Shrî Mâ Anandamayî est l'une des plus grandes entre les grands.

Personne au monde n'a jamais exprimé les vérités les plus hautes dans un langage aussi clair et aussi sublime que les sages de l'Inde. Aucun pays n'a jamais été béni par un si grand nombre de grands êtres qui se sont succédés probablement sans interruption depuis des milliers et des milliers d'années.

On a toujours entretenu la vive flamme de cette sagesse, malgré les envahisseurs et les calamités qui se sont abattus sur le pays, qui plus est, chaque saint, chaque voyant, chaque sage a enrichi ce trésor divin de son apport personnel.

Nos frères de l'Inde nous ont généreusement ouvert les réserves de ce trésor. On donne toute facilité aux Occidentaux venant pour étudier la sagesse de l'Inde. De fait, je suis ému de

voir combien d'intérêt et de gentillesse nos frères de l'Inde montrent aux Occidentaux qui n'ont même qu'un intérêt minime pour les questions spirituelles. Que dire alors des grands sages qui ont beaucoup plus envie que nous-même de nous prendre sur le chemin menant à la connaissance de notre réelle nature divine ?

C'est avec les grands sages, et surtout avec le Gourou, que le Paramarthic Sambandha atteint son sommet. Le Gourou n'est pas simplement un enseignant. Ceux qui ne l'ont pas expérimenté ne peuvent guère imaginer la profondeur du lien qui unit Gourou et disciple. L'amour tendre d'une mère affectionnée pour son fils, l'affection profonde et virile d'un père, la fidélité de l'ami le plus cher, tout cela est contenu et transcendé par l'amour du Gourou pour le disciple. Rien ni personne, que ce soit sur terre ou dans les cieux, ne pourra jamais briser cette relation. Elle est plus forte même que la mort. Elle ne prend fin que dans l'Éternel Atman, où Gourou et Shishya (disciple) se fondent en un seul.

Bien que Mataji ne donne pas de Mantra-Diksha, d'initiation formelle, un grand nombre de gens la vénère comme leur Gourou. Un tel grand être n'a pas besoin de passer par le cérémonial d'une initiation formelle. La Shakti-Dana, la transmission de pouvoir, qui est en fait l'initiation réelle, peut être donnée de beaucoup de façons, par exemple par contact, Sparsha-Diksha, par simple regard, Dristi-Diksha et même à distance.

La Paramarthic Sambandha qui unit les chercheurs spirituels, le Gourou et le disciple, et les disciples du même Gourou, est la plus profonde relation qu'on puisse jamais avoir sur terre, beaucoup plus profonde que la relation de sang qui est simplement du domaine du corps physique.

La Paramarthic Sambandha est fréquemment confondue avec la Dharmic Sambandha, la communauté de religion. Et c'est là qu'est la clef d'une mauvaise compréhension mutuelle. Bien que ces relations aillent souvent de pair, elles signifient deux choses tout à fait différentes. Par Dharmic Sambandha, j'entends la relation entre les membres d'une même religion, Catholiques, Protestants, Juifs ou entre les adorateurs d'une même divinité, par exemple, en Inde, les Shivaïstes, les Shaktas, les Vishnouïstes, etc...

En Occident, nous pensons qu'un être peut changer sa religion, peut se convertir à une autre s'il le désire. Mais en Inde, il en va tout autrement. Pour tout Indien normalement cultivé, il va de soi que la religion, dans laquelle il est, fait partie de notre propre nature, autant que notre race, caste, etc... La question de changer d'une religion à l'autre ne se pose pas. Nous sommes nés dans une religion ou une autre selon nos 'Samskaras', les impressions laissées par nos vies antérieures.

Certains Occidentaux qui viennent en Inde avec l'intention de se convertir à l'hindouisme sont rapidement déçus. Cela peut devenir un point de friction important avec l'entourage, et beaucoup d'incompréhensions peuvent ainsi survenir. A cause de diverses habitudes de pensée profondément enracinées dans le subconscient, il est très difficile de saisir le point de vue des autres.

La religion, ou en d'autres termes, l'approche du Suprême par son aspect personnel grâce à l'intermédiaire du nom et de la forme, de l'individualité, peut être d'un grand secours pour la réalisation spirituelle. Mais ce nom et cette forme doivent être profondément enracinés dans le subconscient.

Quelques Occidentaux exceptionnels, en réalité des Indiens qui ne sont nés en Occident que pour un séjour provisoire, sont capables de s'adapter au culte d'une divinité indienne. Mais ce ne peut être efficace qu'après un avis favorable du gourou.

Néanmoins, ce que l'on demande, ce n'est pas de changer sa religion, mais de trouver le terrain où toutes les religions prennent leurs racines : l'Eternel qui réside dans le cœur de chacun.

Il arrive fréquemment que des Occidentaux soient vexés de ne pouvoir participer à une Puja (prière liturgique) ou entrer dans un temple hindou. Les hindous orthodoxes ne sont pas des adorateurs d'idoles au sens que nous donnons à ce terme en Occident. Toutes les images et noms ne sont pour eux que différents aspects de l'Un. On utilise un nom ou une forme particulière seulement pour assurer un point de convergence à la dévotion. Ce n'est pas seulement le point de vue de quelques philosophes isolés, mais tout Indien normalement cultivé tient ce fait pour établi.

Depuis que je suis entré en contact avec la culture indienne, j'ai été dans l'admiration de voir comme la science du culte était profonde et développée en Inde. Ce n'est pas comme on pourrait le penser un simple débordement de dévotion ou d'émotions religieuses. Chaque détail de l'image qu'on adore a sa signification. L'expression du visage, la couleur de la peau, les gestes des mains, les ornements, tout a une signification symbolique bien définie. Le culte est rendu par un Brahmine qualifié. Les mots qu'il utilise dans le culte sont pour la plupart des Mantras qui ont à être chantés d'une certaine manière qui a pour but d'établir une communion entre lui-même et le Pouvoir Divin. Ses mouvements sont des Mudras, des gestes rituels. Tout le processus de la Puja (culte) est prévu pour évoquer en lui une réponse au Pouvoir Divin.

Dans quelques temples, on a perpétué ce culte de génération en génération, sans interruption, et on y a créé une atmosphère religieuse et spirituelle très puissante. Les pratiquants hindous qui viennent visiter de tels temples vibrent à l'unisson dans une telle atmosphère, car la nature même du subconscient indien a été préparée, depuis plusieurs milliers de générations, à y répondre.

De son côté, notre subconscient répond de manière tout à fait différente, bien que nous puissions éprouver beaucoup de sympathie pour la culture et la religion de l'Inde. Les impressions sub-conscientes que l'on a acquises par l'éducation de notre première enfance ne peuvent être écartées d'un revers de main. Les vibrations mentales que nous apporterions en un tel lieu ne seraient pas en harmonie avec l'atmosphère. C'est exactement comme si quelqu'un qui n'était pas musicien s'installait dans un orchestre symphonique et jouait à son propre rythme et dans son propre ton.

Presque toutes les religions ont des règles bien codifiées à propos de la nourriture. La religion hindoue est l'une d'entre elles, et on insiste beaucoup sur le fait qu'une alimentation pure produit un esprit pur.

Les défauts de l'alimentation peuvent être de trois sortes :

- 1 - Jati-dosha, dû à la nature malsaine de la nourriture elle-même (liqueurs, viandes, etc.)
- 2 - Nimitta-dosha, dû à une souillure (insecte, cheveu, saleté, etc...)
- 3 - Ashraya-dosha ; dans la religion hindoue, on croit que celui qui prépare une nourriture ou touche à une nourriture préparée lui transmet ses qualités à lui, bonnes ou mauvaises. C'est pour cette raison que les hindous orthodoxes ne sont autorisés à manger que de la nourriture

préparée par des hindous, dans certains cas par un membre de leur caste ou d'une caste supérieure.

Il y a des raisons nombreuses et profondes pour lesquelles on a établi ces règles, et elles sont le résultat de l'expérience de bien des générations. En tous cas, ces règles et le système de caste qui est relié sont une partie intégrante de la religion hindoue. Une religion est comme un grand temple où chaque pierre, chaque pilier a son rôle à jouer. Si on retire un pilier, tout le bâtiment risque de s'effondrer.

C'est à l'abri de ce grand arbre, de ce grand banyan de l'hindouisme que tant de Rishis, de sages et de saints ont pu se développer ; c'est le soutien d'une culture spirituelle. Si cet arbre venait à périr, ce serait une grande perte pour l'humanité.

La communauté de naissance (famille, nation, race, etc...) ne peut pratiquement pas prêter à confusion. Elle est évidente pour qui veut bien y réfléchir. Mais il y a encore deux différences entre la conception de la communauté de naissance telle qu'on la conçoit en Occident et son pendant en Orient. La première est que les sages orientaux pensent que ce n'est pas par hasard que nous sommes nés dans un environnement de type particulier, mais que c'est une conséquence de nos actions et désirs lors de nos vies antérieures. La seconde est qu'en Orient, la race et la religion ne sont pas séparées comme en Occident, mais sont presque une seule et même chose. La communauté de naissance est transitoire, et ne dure pas au-delà du corps physique.

C'est par la grâce divine que les Occidentaux en Inde ont été déracinés de leur terroir. Les liens multiples de la communauté de sang et les liens si subtils de la religion formaliste et du ritualisme qui ligotent tant d'aspirants ont été tranchés d'un seul coup par la grâce du Seigneur. On n'a laissé ouverte que la voie de la relation spirituelle conduisant à l'Unité dans la Conscience Universelle.

Soyons-en reconnaissant au Guide Divin qui réside dans le cœur de chacun.

*(D'abord publié dans Ananda Varta, novembre 1957  
Révision mai 1987)*

## Chapitre 7

# Carnet de notes

*Vijayânanda a pris ces notes à Bénarès ainsi que dans l'Himalaya pendant des périodes de sâdhanâ très intense. Il donne une idée de la méditation vue de l'intérieur en essayant de dégager et bien préciser certains processus psychologiques dont le méditant peut prendre conscience au cours de sa pratique.*

Il nous est pratiquement impossible de croire à la mort de notre moi. Au fond de nous même, nous 'savons' que nous sommes indestructibles en tant que conscience. Cette croyance fondamentale dans la réalité du moi est plus puissante, plus convaincante que n'importe quel argument intellectuel, ou même que n'importe quelle preuve mathématique.

L'enfant qui frappe à la porte et auquel on demande 'qui c'est ?' répond : 'moi', et si on lui demande : 'qui c'est, moi ?', il s'irrite. 'Mais c'est moi ! moi !'. Pour lui, c'est clair, tellement clair, tellement évident qu'il ne peut même pas imaginer qu'on puisse en demander la signification.

La maîtrise de l'esprit réside en grande partie dans la faculté de pouvoir se dissocier de la conscience instinctive. L'histoire qu'on raconte sur Turenne est remarquable à ce propos : 'Tu trembles, carcasse !', disait-il à lui-même sur le champ de bataille, 'mais tu tremblerais bien plus si tu savais où je veux te mener !'. Ce qui ne l'empêchait pas d'être un général remarquable, d'une bravoure exceptionnelle.

Les enseignements que j'ai reçus du *Gourou*, ou d'autres grands sages ont été importants et nombreux, ont rarement été transmis par l'intermédiaire de paroles. C'était comme si le *Gourou*, ou le sage, rentrait en moi-même, ou plus exactement dans cette portion de moi-même, ou pour être plus précis s'identifiait avec cette portion de la conscience universelle que j'appelle 'moi-même' et de cette position d'intériorité, révélait directement, sans que les mots fussent nécessaires, une vérité importante donnant une indication du chemin à suivre à un croisement de routes, ou bien ouvrait de manière mystérieuse une source cachée à l'intérieur et même montrait parfois directement un monstre caché dans un recoin de l'esprit, qu'il fallait chasser ou détruire.

Le but du sage est de montrer le chemin qui mène à la sagesse, et non d'expliquer ce en quoi consiste la sagesse. La vision de la vérité qu'il a obtenue est une vision directe au-delà des mots. L'aveugle de naissance qui a retrouvé la vue doit-il expliquer aux autres aveugles de naissance ce qu'il voit, ou doit-il plutôt leur indiquer le moyen de recouvrer la vue ? La base de la relation entre le sage et les autres hommes sera donc avant tout la confiance, la foi : ce qu'il dit n'est pas un mensonge, son expérience est authentique, il ne se trompe pas lui-même. N'est-ce pas la même base dans tout travail scientifique ? Le médecin, le chimiste, le savant ne commencent pas leur travail à zéro, après avoir fait 'table rase'. Ils prennent en compte une somme considérable d'expériences que d'autres ont faites avant eux sans les vérifier.

Dans notre effort d'échapper au cercle d'un univers basé sur les sensations et les besoins de notre corps, nous élargissons ce cercle, nous l'agrandissons, nous le sublimons, et par là même nous créons d'innombrables fausses routes, d'innombrables liens et des prisons mentales toujours nouvelles.

L'abeille doit-elle renoncer à s'élancer vers la liberté, l'air pur, les arbres en fleurs, la douce brise du matin ? Certes non. Mais elle doit renoncer à se casser la tête contre la vitre. Evidemment, la période intermédiaire entre l'abandon de la vaine recherche et la découverte du vrai bonheur est quelque fois pénible ; mais cela ne vaut-il pas la peine de tenir le coup quelque temps ? D'ailleurs, on s'aperçoit bien vite que cette période intermédiaire n'est pas si pénible que cela en réalité. D'abord, il y a la joie de diriger notre esprit vers une recherche qui n'est plus vanité, qui vaille vraiment la peine d'être faite. Et puis, peu à peu, on s'aperçoit que les plaisirs ne viennent pas des objets des sens, mais d'une réaction vis à vis de ces objets des sens. Quand ces réactions sont maîtrisées on peut être heureux toujours avec ou sans objet des sens.

Les gens dans le monde sont comme des poissons hors de l'eau. Ils ont besoin de rituels et de cérémonies, comme le poisson sur l'étal du marchand a besoin d'un verre d'eau de temps en temps pour survivre. Mais pour ceux qui vivent déjà en Dieu, les rites et les cérémonies sont non seulement superflus, mais ils sont un obstacle à l'évolution spirituelle, une sorte de camisole de force dont l'aspirant spirituel devra se débarrasser.

Les relations humaines sont toujours de la nature d'un conflit, parce qu'elles se sont formées d'ego à ego, et que la nature de l'ego est de prendre, non pas de donner, même quand en apparence il donne, c'est qu'il a l'espoir de 'ramasser' beaucoup plus.

Il y a quelque chose de touchant dans le comportement d'un adulte qui, bien qu'ayant atteint la maturité mentale, a conservé dans son comportement, dans son visage, quelque chose d'enfantin. Nous lui ouvrons plus facilement notre cœur, même si notre esprit ne reconnaît pas précisément pourquoi notre cœur s'ouvre à sa tendresse, et pourquoi nous devenons indulgents pour ses faiblesses.

L'ascète appuie sur le frein, le débauché sur l'accélérateur, l'ascète, ou plutôt l'apprenti ascète, cherche la paix en rejetant les plaisirs des sens, mais le conflit n'est pas supprimé. La poussée primordiale qui n'est que partiellement refoulée est toujours prête à resurgir avec une violence redoublée à la moindre faiblesse ... Le débauché, lui, veut jouir toujours, sans crainte, sans scrupules, dans ce monde et dans l'autre ; oui, toujours ! Comme il est curieux n'est-ce pas, que le débauché parle le même langage que le yogi parfait. Les extrêmes se touchent, oui ! C'est cela le bonheur du Soi ; mais le débauché n'a pas échappé au conflit. Au fond de lui-même, il sait qu'il n'est pas heureux, qu'il bluffe. Dans ses moments de solitude, il sent quelque chose au centre



de lui qui est terriblement triste, terriblement désespéré : il a ‘vendu son âme au diable’, comme on disait au Moyen-Age. Il y a quelque chose de vrai là-dedans. Il a renoncé au vrai bonheur du Soi.

Le corps a sa conscience que j’appellerai conscience instinctive. Cette conscience est un réseau de sensations qui l’entoure, l’habille. Ce réseau est le plus souvent trop étroit et pénible, voire gênant et douloureux. La conscience instinctive essaie constamment de se mettre à l’aise, de changer les sensations pénibles en sensations agréables, de défaire les tensions et de se relaxer. Elle jongle avec les sensations dans l’espoir d’atteindre un équilibre parfait qu’elle semble trouver le temps d’un clin d’œil, mais qui lui échappe toujours. Ce réseau de sensations, je l’appellerai la ‘tunique de Nessus’ ; comme la tunique de Nessus, il nous fait souffrir et nous oblige à tenter de nous en débarrasser sans cesse. Ce vêtement n’a pas de condition fixe, il change constamment avec l’état de notre corps. Les vagues de force et de faiblesse, les instants de malaise, les moments d’exubérance après un bon repas, les angoisses d’une inspiration pénible, les irritations provoquées par des démangeaisons au niveau du tractus respiratoire, ainsi que les choses honteuses qu’un homme bien élevé n’osera jamais avouer à personne, même pas à lui-même, c’est-à-dire à sa conscience claire : les pets qui ne passent pas parce qu’on les a refoulés, les constipations, les prurits génitaux, etc... le rôle de la conscience instinctive est de veiller sur le bon fonctionnement et l’intégrité du corps, elle le fait jalousement, plus encore qu’une mère sur son enfant.

Un simple petit bobo, par exemple une épine dans le doigt, et toute notre conscience se centre à cet endroit, comme magnétisée, pour chercher à retirer l’épine. La maîtrise de l’esprit consiste en grande partie à se désidentifier de cette conscience instinctive.

Nous faisons une fausse dichotomie entre le moi et le monde, entre l’extérieur et l’intérieur, etc... Ceci n’a d’utilité qu’au niveau empirique. La véritable dichotomie se trouve entre cette partie de nous-même -la conscience, le moi réel- qui perçoit sans être perçu et le reste.

# *Deuxième Partie*

## *Les entretiens*

### *de Kankhal*

**1986-1989 et 1997-1999**

*Propos réunis et transcrits par Jacques Vigne*





**Première section :**  
**Réponses écrites de Vijayânanda dans la revue JAY MA**

I) A PROPOS DE MA ANANDAMAYI

Q : Mâ était-Elle consciente d'aider les autres ?

V : Je ne sais pas. Elle était dans un état très élevé, et le simple fait qu'elle fasse attention à une personne, qu'Elle l'écoute entraînait que les choses tournaient au mieux pour cette personne. Cela pouvait être sur le plan matériel, sur le plan de la santé physique, mais c'était surtout sur le plan de l'évolution intérieure. Souvent, il ne se passait presque rien à l'extérieur, et il se produisait une révolution complète à l'intérieur. L'action de Mâ était comme celle d'un roi. Il suffit qu'un roi dise à son majordome à propos d'un nouveau venu : 'C'est mon ami' pour que tout se déroule impeccablement pour ledit ami : logement, repas, service, etc... Peut-on dire que le roi est conscient de tous les détails ?

Q : Pensez-vous que le Gourou peut prendre le karma de ses disciples ?

V : Certainement. C'est arrivé très souvent dans la vie de Mâ. Soit elle prenait directement la maladie d'un disciple sur elle, sous forme atténuée, soit elle l'en libérait sans en paraître affectée. Le psychisme des sages est très fort. Il ne peut être troublé par les disciples. Mais la perturbation se porte sur leur corps. Une fois, à Bénarès, j'avais eu depuis plusieurs jours une morsure, sans doute de rat, qui s'était infectée à partir du pied. J'ai essayé que Mâ ne voie par cela, mais Atmânanda (une occidentale sannyâsinî avec Mâ) m'a 'dénoncé'. L'infection, une fois que Mâ l'a vue, a pratiquement disparu en vingt-quatre heures. Le Gourou ne peut 'donner la Réalisation' à son disciple, mais il peut le 'porter' pour un passage difficile. Peut-être était-ce à cause des disciples que Mâ était si souvent malade. C'est peut-être pour cela aussi que Vivékananda, qui ne s'était pas protégé de ses fidèles durant ses voyages en Occident et qui ne se préoccupait guère de son corps, est mort jeune.

Q : Pourquoi ne semblait-il pas y avoir de grands spirituels dans l'entourage immédiat de Mâ ?

V : Une fois Arnaud Desjardins m'a posé cette question. Je lui ai répondu que la méthode de Mâ, c'était de ne garder près d'elle que les gens qui ne pouvaient pas voler de leurs propres ailes. Les autres, elle les envoyait au loin pour méditer. De plus, c'est très difficile de transmettre la Réalisation : on dit que dans l'entourage du Bouddha lui-même, seuls deux disciples y sont parvenus. Dans mon cas, au bout d'un an en Inde avec elle, je lui avais demandé d'aller méditer seul. Mais elle m'a gardé encore deux ans auprès d'elle avant de me laisser partir pour un an de solitude, et puis ensuite pour une douzaine d'années dans l'Himalaya. Mâ n'avait pas besoin d'être secondée, elle faisait ce qu'elle avait à faire seule. Ce sont les principales raisons, à mon sens, pour lesquelles il n'y pas de gens remarquables dans les ashrams de Mâ actuellement. Ceci dit, peut-être qu'ils se cachent.

Q : Quand vous voyagez avec Mâ, est-ce que les gens se rendaient compte qu'ils étaient près d'un

*être peu ordinaire ?*

V : Oui. Déjà, Mâ était très belle. Mais surtout, elle était dans un état de joie intense, et communiquait cet état aux gens qui l'approchaient. Ce n'était pas une joie habituelle ; c'était une joie sans aucune excitation, avec pleine maîtrise de soi. Mâ avait dit à Didi que quand elle vieillirait, elle serait voilée. Effectivement, plus tard, elle avait un corps de vieille dame, et sa personnalité suivait le corps en quelque sorte. Il fallait chercher pour trouver cette joie intense derrière les apparences.

Il y avait toutes sortes de manières de rencontrer Mâ. Un jour, nous avons transporté quelqu'un qui venait d'avoir eu une fracture chez un chirurgien connu de Calcutta. Quand le chirurgien a vu Mâ, il a dû croire que c'était la femme d'un des membres du groupe et lui a lancé : 'Vous, allez-vous-en !', et elle est partie. On lui a expliqué après qu'il s'agissait de la célèbre Mâ Anandamayî, et il a fini par devenir l'un de ses grands fidèles.

*Q : Est-ce que Mâ montrait qu'elle pouvait voir dans l'esprit de ses visiteurs pendant les entretiens, ou posait-elle les questions qu'on pose d'habitude lorsqu'on veut faire connaissance avec un nouveau venu ?*

V : Elle posait des questions tout à fait ordinaires. Mâ était des plus simples et naturelles dans son contact, et c'était cela qu'elle avait de très grand. C'était après les entretiens, par les effets qu'ils avaient, qu'on pouvait se rendre compte pleinement de son pouvoir de sage.

*Q : Mâ prenait l'état émotionnel des gens pour les en libérer. Mais est-ce que tout le monde ne prend pas cet état émotionnel (bhav) dans une relation par simple effet d'imitation, sans pour autant libérer les autres ?*

V : Non ; à moins d'être très amoureux d'une personne, on ne prend pas son état émotionnel, on s'y oppose plutôt constamment, on s'en défend, c'est ce qui fait rebondir et durer les conversations habituelles. Il faut être un sage comme l'était Mâ pour pouvoir prendre complètement sur soi l'état émotionnel de quelqu'un d'autre.

*Q : Qu'est-ce que Mâ voyait du monde intérieur de ses visiteurs ?*

V : Elle voyait l'état émotionnel, le *bhav* fondamental, mais pas le détail de leur esprit. Parfois, en cas d'urgence, elle pouvait changer leur *bhav* pour un temps. Mais c'était aux visiteurs ou disciples de comprendre le fonctionnement de leur propre esprit et de le changer de manière durable.

*Q : Mâ demandait-elle parfois à ses disciples : 'A vos yeux, qui suis-je ?'*

V : Non, elle sentait directement l'opinion des gens sur elle. Par exemple, je la considérais comme mon Gourou, et avec moi elle agissait comme un Gourou. Elle a fait plusieurs fois des allusions claires au fait qu'elle l'était. Elle disait souvent : 'Comme vous jouez de l'instrument, de même vous entendez le son.'. Si par exemple des parents avaient perdu un enfant auquel ils étaient très attachés, Mâ devenait cet enfant, réellement : Elle avait soudain un visage d'enfant, une voix d'enfant, des gestes d'enfant, ce qui impressionnait vivement les parents.

*Q : Vous dites parfois que Mâ était 'trop gentille'. Qu'est-ce que cela signifie ?*

V : En paroles, elle était toujours très gentille. Mais dans les faits, si on ne faisait pas ce qu'elle

suggérait, on en subissait les conséquences tôt ou tard, non pas parce qu'elle avait une quelconque volonté de punir, mais parce qu'elle voyait clairement d'avance les mauvais pas dans lesquels on était sur le point de s'engager, et essayait de les éviter. Si on connaissait Mâ, on pouvait la manier comme on voulait. Il suffisait d'aller la voir en lui disant : 'Mâ, aujourd'hui je ne me sens pas bien, j'ai mal au ventre' pour qu'elle vous dise immédiatement 'ne fais pas le travail que je t'ai demandé, va te reposer'. Elle répondait à votre état émotionnel. Mais même si on le voulait, ce n'était pas facile de changer son état émotionnel quand on allait la voir.

Q : *Kabir critiquait vivement les castes. Mâ ne les critiquait pas. Pourquoi cette contradiction entre deux êtres réalisés ?*

V : J'en ai parlé directement avec Mâ à plusieurs reprises, pendant des heures. Au début, Mâ ne tenait pas compte des règles de caste. Puis, à la longue, il y a eu de plus en plus de pression sur elle. Un jour elle a dit : 'Celui qui viendra aujourd'hui va décider'. C'est un pandit qui est venu ; il a dû lui dire quelque chose du genre : 'Mâ, à notre époque où nous sommes au fond du *Kali-Yuga*, où tout est décadent, les règles de caste ne sont pas si mauvaises, elles sont une barrière contre l'immoralité. Et depuis ce moment, Mâ s'est mise à suivre les règles très exactement. De toute façon, elle n'était pas réformatrice. Elle avait l'habitude de dire : *Jo ho jay* (Arrive ce qui doit arriver). Si elle était née en Occident, je suis sûr qu'elle se serait complètement adaptée à nos coutumes. En cela, elle était différente de Swami Ramdas, qui était contre les castes 'de manière militante' disait-il.

Q : *Mâ voyait-elle les différences entre les grandes religions ?*

V : Un jour, à Vrindavan, (village de Krishna et haut lieu du vishnouïsme, j'ai fait l'interprète entre elle et un moine trappiste. Elle a dit à ce dernier, répondant à la question : 'Est-ce que cela ne vous ennuie pas quand des personnes d'une autre religion viennent discuter avec Vous ?', : 'De mon point de vue, les différences entre christianisme, islam, hindouïsme, etc... sont comme les différences qu'il y a ici entre les diverses sectes : les mahaprabhus, les ramanandis, les nimbarkas et ainsi de suite. De mon point de vue, toutes ces religions sont fondamentalement les mêmes.

Q : *Qu'est-ce que signifie 'l'abandon à la volonté du Gourou' ?*

V : Avec Mâ, j'essayais de répondre immédiatement à la moindre de ses suggestions. Comme cela, on pouvait être libéré de certaines conséquences de nos actes antérieurs. Si l'on n'obéissait pas, Mâ disait : 'Oui, c'est bien aussi, fait comme tu penses'. Mais à ce moment là on devait subir les conséquences karmiques de ses actes. Il n'y avait pas en fait de question d'obéissance envers Mâ, puisque l'obéissance suppose plus ou moins la peur. J'éprouvais envers Mâ de l'amour, de la vénération. A cause de cela, je pouvais suivre les conseils pratiques qu'elle me donnait de temps en temps, même si parfois ces derniers n'étaient pas très adaptés à la situation réelle qu'elle n'avait pas bien visualisée. Par contre, je ne lui ai jamais abandonné ma liberté d'esprit. Le 'surrender' de l'esprit, ce n'était pas pour moi. Ce que je cherchais chez Mâ c'était la transmission directe d'un pouvoir pour m'aider dans ma *sâdhanâ*, et elle me l'a donné abondamment.

Q : *Pendant votre sâdhanâ, invoquiez-vous Mâ ?*

V : Rarement, je ne voulais pas l'importuner, même à distance. J'avais choisi d'aller à l'extrême de mes propres possibilités. Vous connaissez l'histoire de Roland, à qui Charlemagne avait dit : 'Si tu as besoin d'aide, sonne du cor'. Mais l'empereur savait la fierté de Roland, et quand il a entendu le cor de Roncevaux, il s'est exclamé : 'Roland a sonné du cor. C'est donc qu'il est mourant !'. On peut appeler un peu avant d'atteindre sa limite quand même, mais la détermination de se

débrouiller seul est importante. Evidemment, pour ceux qui suivent la voie de la bhakti, c'est l'inverse. Ils voient Dieu partout. C'est Dieu qui fait la *sâdhanâ* pour eux, tout ce qu'ils ont à faire, c'est de prier tout le temps. Le but est le même, mais la voie est différente. Maintenant que Mâ a quitté son corps physique, elle est complètement identifiée au pouvoir divin.

Je lui pose des questions de temps à autre. J'obtiens des réponses, en général dans les jours qui suivent, ou même immédiatement. Mais je ne le fais pas souvent, car on dit qu'il ne faut pas 'tenter Dieu'.

*Q : On parle beaucoup du regard de Mâ, avait-elle l'habitude de fixer certaines personnes pendant longtemps ou n'avait-elle pas besoin de cela pour transmettre ce qu'elle avait à transmettre ?*

V : Le regard et l'expression du visage dont le regard fait partie intégrale peut transmettre des messages plus précis et plus directs que les expressions verbales, car il exprime directement le *bhâva* (la couleur mentale de base). C'est pourquoi Mâ comme tous les grands sages se servait souvent de ce véhicule pour transmettre un enseignement ou même simplement pour communiquer une remarque sans avoir besoin de se servir des mots. Bien sûr, Mâ n'avait pas besoin de regarder quelqu'un pour lui donner un éveil spirituel. Elle pouvait le faire tout en étant apparemment occupée avec quelqu'un d'autre et même à distance.

Dans mes débuts avec Mâ, je ne connaissais ni le hindi ni le bengali (Mâ ne parlait pas l'anglais) et je communiquais avec Mâ souvent par le regard ou par simple transmission mentale : en voici un exemple : la première célébration de l'anniversaire de Mâ à laquelle j'avais assisté était à Ambala au Punjab (si mes souvenirs sont exacts). A l'époque, la cérémonie était encore très simple, Mâ était allongée sur un simple lit en bois et paraissait être dans un état ressemblant à un sommeil profond. Ses fidèles disaient qu'à cette occasion (comme à chaque fois), elle entrait en *Nirvikalpa samâdhi*. Dans cet état, le monde empirique a disparu et il ne reste qu'un océan de Bonheur-Conscience. A cette époque, j'étais très attaché à la présence physique de Mâ et j'aurais voulu l'avoir toujours avec moi. J'étais assis à courte distance du lit de Mâ, au premier rang. Que Mâ se soit échappée dans le Nirvana me rendait très triste et je dis mentalement : 'Mâ est partie très loin de nous dans le Nirvikalpa Samadhi'. Presque immédiatement, Mâ s'assit sur son lit de bois, ouvrit les yeux et son regard se dirigea vers moi. Ce fut un très long regard plein de tendresse qui voulait dire clairement : "Non, je ne suis pas loin de toi, je suis toujours là présente dans ton coeur."

*Q : Bhaiji dit que le Nom de Mâ est l'unique mantra, mais il est dit aussi que le mantra doit être appris d'un Maître et prononcé correctement pour qu'il porte fruit. Il semble que le résultat peut être obtenu par la foi (Le Nom de Mâ) ou la connaissance (la récitation appropriée du mantra).*

*Qu'en est-il ?*

V : Il y a deux éléments dans le *mantra*. L'un est sa valeur intrinsèque en tant que mot de pouvoir, l'autre est la foi que le disciple a dans la puissance de son *mantra*. Ces deux éléments se fortifient mutuellement. C'est-à-dire, plus le disciple a foi dans son *mantra*, plus il est insufflé de pouvoir. Et l'inverse est aussi vrai. Si un *mantra* est réputé comme étant une formule de pouvoir, la foi du disciple viendra naturellement. Et bien plus encore si le *mantra* a été transmis par un guru qu'on aime et qu'on vénère. En outre, quand un Sad-gourou donne un *mantra* à ses disciples, il leur transmet en même temps du pouvoir spirituel. Et alors la répétition du *mantra* et l'éveil du pouvoir seront indissolublement liés. Mais l'élément essentiel est toujours la foi du disciple et son intensité spirituelle. Aussi, n'importe qu'elle formule pourra mener à la Réalisation, si le *sâdhaka* croit fermement que c'est un puissant *mantra*. Pour ceux (comme c'était le cas pour Bhaijî) qui ont une intense dévotion pour Mâ, le fait de prononcer son Nom évoquera immédiatement Sa présence et



pourra les mener vers l'union avec le Sad-gourou personnifié par la forme physique de Mâ. Néanmoins, pour le *sâdhaka* ordinaire, il est préférable de répéter le *mantra* qu'on a reçu lors de l'initiation par le Gourou. En répétant assidûment son *mantra*, la foi véritable viendra à la longue et l'intensité spirituelle s'accroîtra progressivement.

Q : *Est-il vrai que Mâ devait s'entourer de gens purs, la pureté étant sa nourriture ?*

V : C'est comme si l'on disait que le médecin doit s'entourer de gens en bonne santé, alors qu'être avec des gens malades est son moyen de gagner sa vie.

Mâ a pris un corps physique essentiellement pour aider les gens dans leur recherche du Suprême. Et cette recherche passe par la purification du mental. Mâ était entourée de gens qui avaient besoin d'être purifiés. Elle n'avait que faire de gens parfaitement purs puisqu'ils n'avaient pas besoin d'elle. Bien sûr, les gens entourant Mâ n'étaient pas (sauf cas rarissimes) des individus vicieux, car ceux-là ne vont pas se confier à un sage.

Il est vrai néanmoins que ceux qui faisaient le service de Mâ devaient être capables d'observer certaines règles de pureté physique : chasteté, pureté de nourriture, propreté corporelle, etc... mais si Mâ les gardait près d'elle, c'est parce qu'ils avaient besoin de son aide, justement pour la purification de leur esprit. Mâ avait dit que notre bonne conduite est ce qui la maintiendrait en bonne santé, mais hélas, nous avons vu qu'elle tombait souvent malade.

Il est vrai aussi que son corps physique était un instrument extrêmement sensible. Mais si elle a assumé un corps physique, ce n'était pas pour le protéger mais pour absorber le mauvais karma de ses fidèles. Et c'est étonnant que ce corps ait pu en absorber autant, et néanmoins garder un équilibre relatif.

Q : *Certains disent que le saint ne voit que le bien car le mal n'est pas en lui. Il me semble qu'il voit alors le bien et le mal de la même façon, sans jugement, étant au-delà. Mais ne doit-il pas y avoir tout de même discrimination, sinon il pourrait se trouver dans des situations fâcheuses...*

V : Il faut distinguer entre un saint, c'est-à-dire un être très évolué dont l'esprit est identifié par le pur *Sattva*. Le saint voit le mal, mais son amour pour tous lui permet de concentrer son attention sur l'élément positif, car le mal n'est jamais totalement mauvais, et dans les actes les plus vicieux on peut trouver un élément de lumière. Quant au sage parfait qui est passé au-delà des *Gunas*, la distinction entre le bien et le mal n'a plus aucune signification pour lui. Partout, il voit le jeu du Divin, dans le sage et dans le fou, dans le saint comme dans le pécheur. Quand on voit jouer un acteur qu'on connaît et qu'on aime, ce qu'on admire, c'est son talent, quel que soit le rôle qu'il joue. Mais, s'il joue avec vous, cela ne vous empêche pas d'entrer dans le jeu. S'il joue le sage, vous l'écoutez attentivement ; s'il joue le fou, vous vous moquez de lui ; si son rôle est celui d'un voleur, vous le faites mettre en prison ou vous lui pardonnez, etc, etc... sans jamais oublier que c'est Lui, toujours Lui, derrière tous ces déguisements multiples.

Q : *Est-il possible que des êtres saints nous prennent, nous et notre famille, dans leur méditation, tandis que nous les en prions à distance ?*

V : Quand on médite, on entre en contact - ou on essaye d'entrer en contact - avec la Conscience. Ceux qui sont à ce moment dans votre champ de conscience en bénéficieront automatiquement. Qu'ils y soient entrés par un acte du méditant ou par leur propre volition, et en ce cas, même si le méditant n'a pas conscience de leur présence dans son champ de conscience.

Quand on s'assoit dans l'autobus, le chauffeur vous amènera à destination, que vous soyez son ami ou son ennemi, qu'il soit conscient de votre présence dans l'autobus ou non. Le simple fait d'être monté dans l'autobus est suffisant. Mais dans le cas du méditant dont le contact avec la

conscience universelle est intermittent, réaliser la coïncidence n'est pas facile. Il n'en est pas de même dans le cas d'un sage parfait qui est constamment uni à la conscience universelle et avec lequel établir un contact est beaucoup plus facile.

Et à défaut d'une présence physique, une photo ou la lecture d'un enseignement sont suffisantes.

*Q : Le Gourou intérieur n'est-il pas présent dans tous ?*

V : Oui, il est en tous mais il est voilé ou, si l'on peut dire, dans un état de torpeur et c'est le rôle essentiel du Gourou physique de l'éveiller. Le Gourou intérieur est le Sad-gourou (ou Dieu) et il n'est pas question d'évolution mais simplement d'enlever progressivement les impuretés qui le déforment. Le Gourou intérieur vous guide aussi bien dans la vie spirituelle que dans la vie matérielle. En réalité, du point de vue de la *sâdhanâ*, il n'y a pas de différence entre les deux. La vie de tous les jours est aussi importante (par les leçons qu'elle nous donne) que les heures de méditation.

*Q : L'année du centenaire de la naissance de Mâ se termine (1996). Elle nous a permis de faire mémoire des aspects temporels de sa vie, des évènements qui l'ont marquée, etc... Comment maintenant méditer sur son aspect intemporel ?*

V : Mâ dit qu'elle est venue parmi nous parce qu'il y avait un appel qui l'avait attirée sur notre plan. Nous supposons qu'un groupe de personnes spirituellement développées et ayant une intense dévotion pour l'aspect féminin du Divin avaient lancé cet appel ; mais en fait, d'où venait-elle ? Ces choses bien entendu ne peuvent pas se concevoir par le mental. Cependant, schématiquement, nous pouvons dire qu'il existe une masse omniprésente de Conscience-Bonheur qui n'a pas de forme ni de lieu mais qui est le support et la base de tout ce qui existe. Les savants modernes s'en rapprochent quand ils parlent du 'champ unifié' qui est à la base de tous les atomes, molécules, etc...

Ainsi donc, ce qui nous est apparu sous la forme physique de Mâ était en quelque sorte une cristallisation de cet Omniprésent, cristallisation nous permettant d'entrer plus facilement en contact avec le Suprême. La forme physique a été retirée de notre champ visuel, mais le Suprême dont elle était la cristallisation est toujours le même. Il (ou Elle) répondra toujours à notre appel si nous le faisons avec une dévotion suffisamment intense. Bien sûr, la plupart des gens ne peuvent pas rentrer directement en contact avec le Sans-Forme et ont besoin d'un support visuel. Pour ceux qui ont été touchés par la splendeur de cette apparition divine qu'était Mâ Anandamayî (même s'ils ne l'ont pas rencontrée personnellement) une photo, la lecture d'un livre ou une méditation devant son *samâdhi* (tombeau) peuvent produire l'intensité nécessaire pour que l'appel soit efficace.

## II) *sâdhanâ*

### A - CONSIDERATIONS GENERALES

*Q : Mieux vaut-il méditer à heure fixe en disciplinant son corps et son mental, ou méditer quand on le sent ?*

V : Au début d'une *sâdhanâ*, il est très utile de se donner un programme précis, de méditer autant que possible à la même heure et rester en place pendant toute la durée qu'on s'est fixée, même si on n'a pas envie de méditer. De cette façon on prendra une habitude, une bonne habitude qui deviendra un besoin, presque une addiction.

L'habitude fait partie du *tamo-guna* (la force d'inertie) et c'est de là que vient sa force. La puissance du *tamas* vient de ce qu'il est l'image inverse du Suprême : immuable, inactif, toujours en repos. C'est pourquoi le *tamas* est un obstacle aussi formidable. Mais on peut utiliser cette force en se créant de bonnes habitudes ; et l'habitude de méditer régulièrement est une des meilleures.

Cela n'empêche pas qu'on peut méditer -en plus- à n'importe quelle heure quand on en a envie.

*Q : Quel est le rapport du mariage et de la vie spirituelle ?*

Pour ceux qui veulent atteindre le sommet de la voie spirituelle (*moksha, nirvana, illumination, Réalisation du Soi*), une chasteté parfaite est indispensable, mais ceux qui veulent et peuvent atteindre cet état sont très rares. La voie du célibat est donc une voie d'exception. C'est pourquoi les grands sages ont établi et enseigné des voies progressives qui permettent à la personne ordinaire d'aller d'étape en étape, jusqu'à ce qu'elle ait assez de maturité pour aborder le grand problème qu'est la découverte de la Réalité suprême, et le mariage est une de ces étapes. L'énergie sexuelle chez l'être humain commun doit être canalisée, puis être sublimée et divinisée. Les rapports entre un homme et une femme font partie de la nature, mais de la nature grossière (la *prakriti* inférieure). Il existe un niveau où cette union se fait au niveau de la pure conscience sans contact physique. Dans le mariage physique l'homme doit considérer sa femme comme un aspect de la Mère divine, et la femme doit voir dans son mari le Divin masculin. Ainsi pourra se développer un rapport d'amour et de respect mutuel qui pourra les préparer au véritable amour qui est impersonnel. Et les rapports sexuels doivent être aussi rares que possible afin de conserver une précieuse énergie qui pourra les aider à atteindre le Suprême quand le moment sera venu.

*Q : Est-ce qu'on peut considérer la colère comme une drogue ? Comment la dépasser ?*

V : Le mécanisme psychologique de la colère est le suivant : le point de départ est toujours une sensation pénible venant de notre corps qui nous met mal à l'aise. La tendance instinctive est de nous en libérer au plus vite et de revenir à un état d'euphorie. Ces sensations ne sont pas en général dans la conscience claire, et le mental cherche une cause dans le monde extérieur à laquelle il pourrait attribuer ce malaise, et en détruisant cette cause, il espère retrouver son équilibre. Survient tout à coup un individu qui vous insulte ou se conduit d'une manière grossière : ça y est ! C'est lui, la cause de mon malaise !

Le mental fait alors appel à cette énergie de base toujours présente dans le *mulâdhâra* et la transforme en une force destructrice qu'on appelle colère. Il la dirige vers l'ennemi. Le malaise étant projeté vers l'extérieur disparaît du champ de conscience clair. L'énergie libérée momentanément lui donne une impression agréable de puissance, mais quand la crise de colère est

passée, elle est remplacée par une dépression et l'état de malaise redevient conscient.

Une autre crise de colère et le même processus a lieu. Il se crée donc une association d'idée entre les malaises et la colère qui les soulage pour un moment. Il y a alors chez certaines personnes une addiction aux crises de colère où ils trouvent une euphorie relative et une impression de puissance. Naturellement, il y a tout le mauvais karma qu'on a créé dans ces colères et qu'il faudra payer par d'autres souffrances. Comment se guérir de la colère ? Tout d'abord, bien prendre conscience du mécanisme de projection d'une sensation pénible vers un objet extérieur. Et aussi comprendre tout le mal qu'on fait aux autres et à soi-même quand on se met en colère. La colère, comme disent les Ecritures, est une des portes de l'enfer.

## B - LES QUALITES DE BASE DU YOGA

Q : *Quelle est la place de la non-peur dans la sâdhanâ ?*

V : La non-peur, c'est la Réalisation. C'est ce que dit Yâjñavalkya dit à Janaka dans la Brihadaranyaka *Oupanishad*. La non-peur est une *sâdhanâ* en soi. La peur vient de la dualité, la non-peur réside dans l'Unité. Quand j'étais isolé dans mon ermitage au milieu de la forêt himalayenne, il y avait un certain risque d'être attaqué. Non seulement par des bêtes sauvages comme les léopards, mais surtout par des brigands, car j'étais loin de tout. J'ai pu travailler sur la maîtrise de la peur bien sûr dans toutes ses manifestations physiques, mais aussi dans ses moindres traces mentales. L'important est d'aller droit sur ce qui fait peur, au lieu d'éviter. Au début, Mâ essayait de me faire peur, pour voir si j'étais impressionnable : Elle prenait son grand air ; mais je 'surréagissais' : du coup, elle n'a pas insisté. Ceci dit, la peur chez un *sâdhaka* est utile vis-à-vis de certains facteurs. L'aspirant spirituel doit se protéger contre toutes sortes d'influences s'il ne veut pas voir se dissiper son énergie. Les brahmines ordinaires vivent dans la peur constante de l'impureté, de la contamination : c'est un stade de leur *sâdhanâ*. Mais il est important pour eux, de savoir que la Réalisation est au-delà de toutes les peurs. Cela crée un équilibre entre la peur du débutant qui veut tout bien faire et la non-peur complète de l'être réalisé.

Q : *N'est-ce pas du scrupule que de vouloir dire la vérité (satya) en toutes circonstances ?*

V : Dire la vérité est une qualité fondamentale dans l'hindouisme. La devise de l'Inde est 'Satyam eva jayate' 'La seule vérité vaincra'. Dans la Bible, ce n'est pas tant le cas. Abraham a plus ou moins menti au Pharaon, en lui faisant croire que Sarah n'était pas sa femme. Jacob a trompé son père Isaac en lui donnant le change et en se faisant passer pour son frère Esaü. Il y a chez les hindous, derrière ce culte de la vérité à tout prix, une compréhension des mécanismes en jeu dans le pouvoir spirituel. Ils expriment souvent l'idée selon laquelle 'Celui qui ne dit rien que la vérité pendant douze ans voit ensuite toutes ses paroles se réaliser', c'est ce qu'on appelle le *vak-siddhi*, le pouvoir de la parole.

L'utilité de ce respect complet est claire dans la mesure où la transmission spirituelle est concernée : les expériences intérieures sont difficiles à évaluer du dehors ; il est facile de faire croire qu'on a un certain niveau de réalisation alors que ce n'est pas vrai. La seule sécurité est l'honnêteté complète de celui qui témoigne à propos de son expérience. Plus le *sâdhaka* est avancé, plus les moindres détails ont de l'importance. Ce qui n'est pas une faute pour un homme ordinaire le devient pour un aspirant spirituel avancé. C'est comme un mot un peu vulgaire qui ne

choque pas dans la bouche d'un chauffeur de poids lourds, mais fait mauvais effet dans celle d'un membre de la bonne société. Cette notion est joliment exprimée dans un des contes des *Jatakas* (les naissances antérieures du Bouddha) : un jour, le Bouddha, qui était dans cette vie-là un simple moine, s'installe sous un arbre pour méditer, en face d'un bel étang avec des fleurs de lotus qui répandaient tout leur parfum. Il se lève pour aller sentir l'odeur de ces lotus. 'Voleur !' entend-il soudain. C'était l'esprit de l'arbre qui l'interpellait. 'Voleur de quoi ?' 'Voleur du parfum des fleurs de lotus ! Personne ne te l'a donné !'. Le moine reste coi. Un peu plus tard arrive un gros rustaud qui rentre dans l'étang et arrache toutes les fleurs de lotus. 'Et lui, n'est-ce pas un voleur ?' 'Non' répondit l'esprit, 'parce que lui, c'est un lourdaud, pour lui ce n'est pas un péché, alors que toi, tu es un aspirant spirituel'.

*Q : Mâ disait une fois qu'il fallait éviter complètement la colère. Quelqu'un a fait alors remarquer que les Rishis (les sages hindous) se mettaient souvent en colère. Mâ a répliqué qu'être Rishi n'était qu'un stade sur le chemin de la Réalisation. Que pensez-vous de cela ?*

*V : Le pouvoir qu'on obtient par la pratique de la vérité peut être utilisé de manière négative, destructrice. Colère et désir sexuel représentent les deux grandes déviations de la koundalinî quand elle commence à s'éveiller. L'énergie se dissipe par ces deux voies, et l'on manque ce qu'il y a de véritablement intéressant, la porte qui peut nous faire passer dans la chambre suivante. On devra attendre un temps plus ou moins long que les conditions soient de nouveau favorables.*

## **C - PSYCHOLOGIE DE LA SADHANA**

*Q : Quelle est la nature exacte de l'ego ?*

L'ego est cette entité (*ahamkar* en sanskrit) qui nous fait croire que nous sommes une personnalité différente des autres, qui nous donne le sens du 'moi', du 'je suis'. Il est aussi la racine de notre mental sur laquelle toute la superstructure de nos pensées et émotions est basée ; mais il n'est qu'une réalité empirique et n'existe qu'aussi longtemps que nous n'avons pas découvert le jeu de l'illusion qui le crée : Notre mental est une machine très compliquée mais qui n'a pas de conscience par elle-même. Le sommet du mental, c'est l'intellect (*buddhi*), la faculté qui décide et discerne entre ce qui doit être fait et ce qui ne doit pas être fait ; mais l'intellect est dépourvu de Conscience, laissé à lui-même. Il est animé quand la Conscience pure, *l'Atman*, se réfléchit sur lui. Il devient alors cette entité composée qu'on appelle *l'ahamkar*, l'ego. Il participe à la nature de *l'Atman*, c'est à dire Conscience-Bonheur, mais avec les limitations que lui donnent son support, le mental, ainsi que le corps pranique et physique.

*Q : N'y a-t-il pas de danger à constamment contrôler le mental ?*

*V : Tout dépend de la méthode qu'on emploie. Il faut le faire avec beaucoup d'adresse en s'adaptant aux différentes variations du mental. C'est un peu comme un cavalier se comporte vis-à-vis d'un cheval qu'il veut dompter. Il faut le frapper et le brimer le moins possible. La répression de l'émotion doit être évitée autant que possible, mais dans certains cas elle est nécessaire et l'on ne doit pas prendre comme axiome qu'on ne doit jamais le faire. Il y a des circonstances où il est moralement et socialement nocif de céder à une émotion, ou à un acte défendu. Dans ces cas la répression est de rigueur, mais il n'y a aucun danger à contrôler le mental constamment. Le danger serait de lâcher le contrôle. Le mieux serait de traiter son mental comme un enfant qu'on aime et de*

lui faire comprendre ce qui est pour son bien. Le mental cherche toujours le bonheur et la paix, parce que c'est sa nature intime et il en est conscient ; mais il cherche le bonheur dans la fausse direction, dans des images réfléchies comme sur le miroir. Il faut lui faire comprendre son erreur. Et quand il l'aura compris il se comportera comme un ami et mettra toute son attention dans la bonne direction.

*Q : Mais qui contrôle réellement le mental ?*

V : Il faut distinguer entre contrôle du mental et extinction du processus de pensée. Le contrôle du mental consiste à tenir en échec les émotions négatives, la peur, le désir sexuel, l'avidité, l'angoisse, l'anxiété, la jalousie, etc.... Ces émotions font partie du mental tamasique ou rajasique. Il faut donc cultiver les états mentaux sattviques, la sérénité, la douceur, la bonté, la paix intérieure, les pensées allant vers le Divin, etc.... Ce travail est fait par l'intellect purifié, c'est à dire l'ego sattvique. On se sert de l'ego pour éradiquer les émotions négatives. Quand une épine nous est rentrée dans la chair on peut se servir d'une autre épine pour la sortir. Ceci fait, les deux épines peuvent être jetées. Quand le mental est purifié il reste un ego sattvique à travers lequel transparait le Réel, comme on peut voir quelqu'un à travers un voile translucide. Cet ego sattvique doit aussi s'éteindre pour qu'on puisse s'identifier au Réel. Car c'est une cage dorée qui vous lie encore par la joie, par la satisfaction d'être une personne pure et sainte. En général, c'est seulement par la grâce du Gourou que ce dernier lien peut être rompu.

*Q : Peut-on indirectement dissoudre l'ego sans passer par le contrôle des différentes couches mentales ?*

V : Oui, cela est possible mais dans ce cas les couches mentales se révèlent d'elle-même à mesure qu'on progresse. Par exemple, dans le chemin de la dévotion le but final est la dissolution de l'ego dans le Bien-Aimé ; mais avant d'arriver à ce point final, de nombreux obstacles apparaîtront, et ces obstacles viendront d'un mental qu'il faudra apprendre à connaître et maîtriser.

Dans le Karma-Yoga, on attaque d'emblée l'ego à sa racine. Cette racine est la croyance (fausse) que c'est 'moi qui agis' ; 'c'est moi qui jouit des fruits de mes actions'. Il faudra se débarrasser de cette illusion en agissant simplement pour la joie d'un travail fait parfaitement, sans s'occuper des résultats. Etre indifférent au succès et à l'échec. Là encore, les obstructions produites par le mental nous forceront à le connaître et à le maîtriser. Dans la voie de la Connaissance en suivant la méthode indiquée par Râmana Maharshi, on s'attaque directement à l'ego en se posant le problème du 'Qui suis-je en réalité ?' Mais avant de réussir à trouver la solution de ce problème, il faudra affronter la tempête du mental, le connaître et le maîtriser.

*Q : Dans les Oupanishads, on parle du rasa (l'essence du bonheur) qui motive toutes nos actions et pensées. Pouvez-vous développer ce point ?*

V : Les mots sanskrits ont souvent des significations différentes selon le contexte dans lequel ils sont utilisés. Il en est ainsi pour le mot rasa ; mais la Taittiriya *Oupanishad*, ce mot est utilisé avec un sens spécial (II, 7). Rasa est ici la substance même dont le Suprême est fait. *Raso veisa* 'cela en vérité est rasa'. Dans tous les objets de nos désirs, ce que nous recherchons, c'est le plaisir qu'ils nous donnent, c'est à dire le rasa, le 'goût' de ces objets. Ces plaisirs sont seulement une réflexion de ce Rasa suprême ; 'celui qui obtient ce rasa devient heureux' dit l'Oupanishad, *ananda bhâvati* ; Tous nos mouvements, toutes nos pensées, même notre respiration sont mus par ce bonheur Suprême qui remplit l'espace.

*Q : (Un visiteur italien) Où se trouve la félicité ?*

V : La Félicité, l'*Ananda* est partout, elle est la base, le motif essentiel de toutes nos activités, en fait de toute vie. La *Taittiriya Upanishad* dit : 'Qui donc agirait, qui donc respirerait si cette Félicité n'était pas dans l'espace ?' Cette base de toute existence, le 'champ unifié' des physiciens est fait d'une masse indivise de Conscience-Bonheur (*chidananda*). Nous la percevons à travers l'épais voile de notre agitation mentale. Les nuages nous cachent le soleil ; mais même leur couleur noire n'est visible que parce que le soleil est derrière eux.

*Q : Parfois, vous dites qu'il faut regarder ses peurs, voire même ses désirs en face, et à d'autres moments qu'il est meilleur de regarder le mental du coin de l'œil. N'est-ce pas contradictoire ?*

V : Oui, c'est vrai que la bonne méthode pour observer le mental est de le regarder 'du coin de l'œil' en concentrant l'attention sur un support (un mantra ou une image, etc..) parce que si on regarde le mental de face, il risque de créer des formations artificielles ; c'est en effet sa nature de proliférer quand on tente de l'analyser. Quand je disais qu'il faut faire face à une peur, car si on essaye de la fuir elle ne fera que s'intensifier, c'est que dans ce cas il s'agit de regarder en face l'objet qui a produit cette peur et non la pensée peur. Il ne faut pas se concentrer sur le sentiment-peur, car cela risque de l'intensifier, mais sur la cause qui a produit cette peur. En lui faisant face, on peut vaincre la peur plus facilement.

*Q : Pourquoi la souffrance ? Une mère véritable ne peut pas tolérer que ses enfants souffrent.*

V : Oui, n'est-ce pas, ce serait si merveilleux de vivre dans un monde où il n'y aurait que bonheur et joie ! Oui, pourquoi un Dieu que nous imaginons plein d'Amour a-t-il créé un monde si plein de douleur ? Mais qu'est-ce donc que la Création ?

Au début, il n'y avait que l'Un-sans-Second qui est paix et bonheur absolus. Quand l'Un-sans-Second s'engage dans le jeu de la multiplicité, alors apparaît ce que l'on appelle l'Univers, la Manifestation. Cet Univers est caractérisé par la diversité. Tous les éléments de cette diversité forment un bloc et sont inséparables les uns des autres, puisqu'ils ont tous leur source dans l'Un. Par exemple, quand la lumière du soleil apparaît comme un arc-en-ciel, les sept couleurs de l'arc-en-ciel sont inséparables les unes des autres. On ne peut pas demander que l'arc-en-ciel n'ait qu'une seule couleur, celle que nous préférons (rouge ou bleu, etc...). Pour revenir à l'unité, les sept couleurs doivent se fusionner. Ainsi dans notre monde, les opposés : le bien et le mal, le plaisir et la peine, etc... ne sont pas séparés les uns des autres, ce ne sont que les deux aspects de la même chose, comme les deux faces d'une pièce de monnaie. Si nous acceptons le plaisir, il faut aussi accepter sa sœur jumelle, la souffrance. La seule manière d'échapper à la souffrance, c'est d'aller au-delà du plaisir et de la peine, là où il n'y a plus que l'Un-sans-Second. Mais, qui est-ce donc qui souffre ?

C'est Lui-même, le Suprême qui joue le jeu de la dualité, qui joue le jeu du plaisir et de la peine. C'est lui qui a fait les règles du jeu et qui les observe.

Mais en fait, vu d'un angle plus terre-à-terre, la souffrance est peut-être le meilleur élément dans ce jeu. Car elle nous rappelle -durement quelquefois- (comme on secoue un homme qui s'endort dans la neige et qui risque d'en mourir), que ce jeu est transitoire, qu'un jour il y aura la mort, puis une renaissance pleine d'imprévu et de nouvelles souffrances et qu'il faut nous hâter de nous échapper de ce tourbillon.

*Q : Si le désir originel n'avait pas existé, il n'y aurait pas eu de création. Peut-on vivre sans désir ? S'il n'y a pas l'Amour, il n'y a pas d'existence ...*

V : L'Amour et le désir sont deux choses différentes. L'Amour (le vrai) surgit de la

plénitude, de la richesse intérieure. Il veut donner, toujours donner et ne demande rien en échange.

Le désir est une souffrance, un état de besoin. La personne qui désire sent qu'il lui manque quelque chose ; que si elle réussit à obtenir cette chose, elle pourra enfin goûter de la paix et du bonheur. Mais elle est toujours déçue et va chercher satisfaction dans d'autres désirs, le désir a son utilité dans la création inférieure. Il secoue l'inertie (le *tamogouna*) et la transforme en un mouvement (le *rajogouna*). Ce mouvement est le résultat de deux forces opposées. D'une part, l'espoir d'un plaisir, d'une jouissance et, d'autre part, une peur, en l'occurrence la peur de la souffrance et cette terrible peur de retomber dans l'inertie de la brute.

*Q : Et si la question sous-entend le désir ultime, celui de la soif du Divin, ce que le Maharshi appelle le besoin réel ?*

V : Le désir primordial qui a créé la manifestation du monde et la soif du Divin sont deux mouvements à direction opposée. Le désir primordial a tendance à créer la multiplicité, avec de plus en plus de désirs secondaires. La soif du Divin tend vers l'Unité qui passe par l'extinction de tous les désirs.

*Q : L'esprit de service aux autres est inhérent à ma nature et cependant la vie me tient à l'écart de tous, vivant seul depuis près de quarante ans. Cela me paraît une frustration parfois, bien que ne vivant que pour la sâdhanâ et la réalisation.*

L'esprit de service aux autres sert à purifier le mental. Le plus grand service qu'on peut rendre à l'humanité, c'est de travailler pour la réalisation du Soi. Ceux qui ont besoin de votre service viendront naturellement sur votre chemin.

*Q : Vijayânanda répond à quelqu'un qui voulait prendre le sannyâsa*

V : Vous désirez prendre le *sannyâsa* ? Mais qu'entendez-vous exactement par là ? Est-ce simplement l'attitude mentale qui y correspond ou bien l'initiation cérémonielle du *sannyâsa* ? L'attitude mentale correspondante est bien sûr la chose la plus importante et, en fait, la seule qui compte réellement.

*Sannyas* veut dire littéralement *renonciation totale*. Cela vient quand on a compris, au plus profond de soi-même, la vanité de toutes les entreprises mondaines quelles qu'elles soient. Et qu'on s'est donné pour objectif unique la Réalisation de la Vérité suprême, celle qui vous libère de la nécessité de mourir et de renaître encore et encore. Et qui vous fait participer à la vie éternelle et au bonheur que personne et rien ne peut plus vous arracher.

Quant à l'initiation cérémonielle au *Sannyas*, elle fait partie intégrante de la religion hindoue. C'est, pour le brahmane (et aussi pour les autres castes supérieures), une culmination d'une vie religieuse. C'est le dernier des quatre *ashramas* : le premier étant celui de *brahmacharya*, une jeunesse dédiée à l'étude et à la vie pure et chaste. Le deuxième étant celui du *grihastha*, l'homme marié qui fonde une famille pour transmettre à ses enfants la connaissance qu'il a acquise. Puis, le troisième, l'avant dernier, le *Vanaprastha*, quand ses devoirs familiaux ont été accomplis et qu'il se retire (le plus souvent avec son épouse) dans la solitude.

Cultivez l'attitude mentale du *sannyâsa* là où vous vivez, ' *comme la feuille de lotus qui vit dans l'eau sans être mouillée* '.

*Q : Swamiji, dites-nous quelques mots de cette joie au-delà de la joie et de la peine.*

V : Mais elle est tout à fait au-delà de la pensée et des mots, et ne peut pas être exprimée en paroles. C'est cette même joie qui se reflète imparfaitement dans les choses mondaines. Mais les plaisirs des sens nous mènent vers l'extérieur, et cette joie est à l'intérieur, purement subjective. Ce sont deux directions opposées. Pour que le ballon captif puisse s'envoler, toutes les attaches



doivent être coupées. S'il ne reste qu'une seule corde il ne pourra pas s'envoler. De même aussi longtemps qu'il existe une seule attache mondaine CELA ne peut pas se révéler.

*Q : Si quelqu'un de proche ne va pas bien mais ne veux pas écouter ce qui peut l'aider, que faire ?*

V : Ramakrishna disait qu'il y avait quatre sortes de guides spirituels comme il y avait quatre sortes de médecin.

1) Le médecin ordinaire fait son ordonnance, donne des conseils à ses malades puis ne s'en occupe plus.

2) Le médecin de la seconde catégorie va revoir son malade et s'enquiert s'il a bien suivi ses conseils et s'il a pris ses médicaments ; mais s'il voit que le malade est réticent, il ne s'en occupe plus.

3) Le médecin de la troisième catégorie essaye de convaincre son malade, lui explique tous les avantages qu'il a à suivre son régime, et y consacre beaucoup de son temps. Mais s'il voit que l'individu est complètement bouché, il le laisse finalement tomber.

4) Mais le médecin de la quatrième catégorie (la meilleure selon Ramakrishna) ne se décourage pas. S'il n'a pas réussi à convaincre son malade, il l'immobilise et lui fait avaler les médicaments de force. Maintenant ; si un de vos proches ne vous écoute pas, à vous de choisir la méthode qui convient le mieux. Cela dépend de la nature de la personne et du degré d'amour qu'on a pour elle. Mais qui sait ce qui est bien pour telle ou telle personne ? Seul un sage parfait peut le savoir. Et si ce sage parfait a une relation authentique avec ce disciple, il emploiera la force, si nécessaire, pour le ramener sur le bon chemin.

## **D) Amour et bhakti**

*Q : On dit souvent que la relation de maître à disciple est au-delà de la personne, mais ne serait-il pas plus exact de dire que la relation est d'abord très personnelle, et qu'ensuite seulement elle arrive à l'impersonnel ?*

V : La relation entre un vrai maître et un authentique disciple est une chose merveilleuse. Il faut l'avoir vécue pour la comprendre. C'est à la base une relation d'amour mystique. Elle est très différente de l'amour humain, qui recherche le contact physique. L'amour mystique est sur le niveau de la Conscience pure. L'étincelle de la Conscience divine qui est dans le disciple est attirée comme par un puissant aimant par le Divin Omniprésent qui rayonne à travers la forme physique du Maître Parfait.

Mais au début le disciple souvent confond ou plutôt limite le Divin à la forme physique du maître. Il se crée alors une relation personnelle, mais qui n'existe que du point de vue du disciple. Cette relation est utile au début d'une *sâdhanâ* car elle agit comme un transfert affectif et permet de se libérer des attachements mondains. Quand le disciple est arrivé à une certaine maturité, le maître le libère de l'attachement personnel en lui faisant découvrir le Divin qui réside dans son propre cœur et qui est un avec le Divin omniprésent.

*Q : La plupart des Occidentaux inspirés par Mâ ne lui font pas de poujâ, alors que c'est une pratique très courante chez les hindous, qu'ils vivent dans les ashrams ou chez eux. Est-ce que les Occidentaux y perdent quelque chose ?*

V : La vraie *poujâ* est une attitude mentale. Le rituel sert à éveiller cette attitude d'amour et de vénération. Les Occidentaux n'ont pas besoin d'utiliser le même rituel que les hindous ; mais quand on va commencer la méditation, il est bon de former un contact avec le maître (Mâ en l'occurrence) pour qu'il (ou elle) vous transmette l'énergie spirituelle nécessaire. Et pour cela une

certaine forme de *poujâ* peut être utile : réciter quelques mantras, allumer une baguette d'encens, faire le pranam, etc...

Q : *Mâ a dit et redit qu'elle n'était pas 'ce corps'. Le culte du Samâdhi qui a lieu maintenant autour de son corps n'est-il pas une régression de l'enseignement védantique élevé qu'elle voulait faire passer à ses disciples à une forme de dévotion populaire passe-partout ? N'est-ce pas une attitude dépressive de la part de disciples qui ne peuvent pas faire le deuil du lien qu'ils avaient avec Mâ quand elle était dans son corps ?*

V : Le tombeau d'un grand sage et à plus forte raison celui de Mâ émet des vibrations bénéfiques qui donnent le calme mental et facilitent une vie spirituelle. Ce qu'on vient rechercher auprès du tombeau de Mâ, c'est à se ressourcer. Bien sûr, ceux qui viennent s'asseoir auprès de Samâdhi ne sont pas tous au même niveau. Certains peut-être y trouvent une réminiscence des jours qu'ils ont vécu auprès de Mâ ; mais si cela les aide à obtenir une paix mentale, quel mal y a-t-il ?

Q : *Vous dites parfois qu'une posture stricte est nécessaire quand on fait le yoga de l'éveil de l'énergie (koundalinî), mais qu'on peut faire le japa ou observer l'esprit dans n'importe quelle position. Pourtant, ces deux dernières formes de méditation ne demandent-elles pas elles aussi d'avoir une bonne énergie ?*

V : Tout dépend ce que vous entendez par le mot "énergie". Dans le Yoga de la *koundalinî*, ce que l'on veut éveiller, c'est une "super-énergie" qui vous permet d'aller plus rapidement dans l'illumination. Cette énergie est une sublimation (ou plutôt une divinisation) du pouvoir qui chez l'homme ordinaire est gaspillé dans les relations sexuelles. Pour suivre ce Yoga, il faut donc observer une chasteté totale et une vie de reclus. Quand la *koundalinî* s'éveille et monte dans le canal central, une mauvaise position du dos risque de bloquer cette montée. De toute façon, quand cette montée se fait, la colonne vertébrale devient droite spontanément.

Quant aux méthodes basées sur le japa et l'observation de l'esprit, ce sont des méthodes préliminaires pour purifier le mental, et le préparer à la possibilité d'un éveil du pouvoir Divin. Elles peuvent être pratiquées dans les conditions de la vie de tous les jours. Elles sont encore du domaine de la pensée parlée. Quand la force vitale rentre dans le canal central (c'est à dire quand la *koundalinî* monte le long de la *sushumna nadî*), le mental devient silencieux et il n'est plus question ni de *vichâra* ni d'observation du mental.

Q : *Certains voient dans le védânta un intellectualisme desséché. En quoi le védânta et l'amour sont-ils liés ?*

V : C'est un reproche qui a été souvent fait à ceux qui pratiquent exclusivement la voie de la Connaissance. Dans cette voie, l'élément intellectuel est utilisé au maximum par la pratique de la discrimination entre ce qui est transitoire et ce qui est Réel, par l'observation du mental et la remontée à sa source, notre 'moi', ou bien aussi par la recherche du 'qui suis-je ?' comme l'enseignait le grand sage Râmana Maharshi. Mais se limiter seulement à l'élément intellectuel, c'est du faux védânta, c'est vouloir voler avec une seule aile. Il faut deux ailes pour voler, et la deuxième aile c'est l'élément affectif, c'est la bhakti. Le védantin en général n'adore pas de Dieu personnel (bien qu'il n'y ait aucun inconvénient à ce qu'il le fasse s'il en éprouve le besoin). Son amour est dirigé vers le Gourou, pas la personne physique, mais celui qui est *Jñâna mourtî*, l'incarnation de la Connaissance, Celui qui nous mène vers le Suprême Omniprésent, le Sans-Forme, l'*Akshara Brahma* qui est notre Soi réel. Pour le vrai védantin, l'amour qu'il a pour son Gourou s'adresse à travers lui à cet éternel Omniprésent impérissable, qui n'est affecté par rien, pas même par la dissolution finale. C'est un amour d'une haute qualité qu'il faut avoir éprouvé

pour savoir ce que c'est. En réalité, il n'y a pas deux voies différentes, celle de la Connaissance et celle de la Bhakti. *Jñâna* et *Bhakti* sont les deux aspects de la même *sâdhanâ*, ils sont inséparables. Chez certains, *Jñâna* est en surface et *Bhakti* est dans les profondeurs ; chez d'autres, c'est l'inverse.

Q : *Dans les vibrations de l'amour, le mental se calme. Le mot ' amour ' seul parfois suffit à faire passer dans le corps sa force centrifuge. D'où vient ensuite ce vide énorme, cette solitude ?*

V : L'amour est cette tendance irrésistible que nous avons de revenir à notre état primordial d'unité. Nous sentons (consciemment ou dans notre subconscient) qu'il nous manque quelque chose, que nous sommes incomplets et nous allons à la recherche de l'Autre et de la fusion qui nous ramènera à notre état naturel. Mais cet amour a besoin d'être purifié, comme la pépite d'or qu'on doit débarrasser de la boue et des cailloux.

Ce que la majorité des humains connaît et appelle le ' véritable amour ', c'est celui entre un homme et une femme. Qui n'a pas rêvé d'aimer et d'être aimé comme Werther, comme Tristan et Yseult ? Mais cet amour limité et personnel ne peut pas mener au bonheur parce qu'il est éphémère, parce qu'il est souillé par la jalousie, par le sens de la possession, et que même quelquefois il se transforme en haine et finit toujours par une déception. Mais, si on sait le sublimer, en le transformant en amour pour le Divin ou en celui qu'on a pour un Gourou, il peut mener au-delà de la souffrance et de la mort, mais ceci aussi n'est qu'une étape qui peut et doit nous mener -par la grâce du Gourou, par la grâce du Divin- à l'amour impersonnel qui seul est le véritable amour. Cet amour se répand sur tous les êtres, sans distinction de bon ou de mauvais. Il est comme une fleur qui donne son parfum spontanément à tous ceux qui l'approchent.

Mais aussi longtemps qu'on n'est pas établi dans l'amour parfait, il y aura des hauts et des bas. Quand la vague d'amour vient, on est suprêmement heureux. Quand elle passe, tout paraît triste et vide. Ceci est donc la nature des choses. La joie est toujours suivie de son opposé. C'est seulement quand on a atteint la perfection et qu'on est au-delà des *gounas* et des *dvandas* (les paires d'opposés), qu'on n'est plus touché par ces fluctuations.

Q : *Comment reconnaître l'état du petit enfant qui est dans le sage et l'état enfantin de l'être immature ?*

V : L'état mental du petit enfant a deux facettes, l'une négative, l'autre positive.

L'enfant a un mental qui n'est pas encore développé. Par exemple, il manque de discrimination, ce qui lui fait faire et dire des bêtises. Sa faculté de concentration est faible, son attention se diffuse facilement et sa compréhension des choses un peu compliquées est difficile. Vous ne pouvez pas lui faire comprendre un problème mathématique ou une doctrine philosophique. En outre, il n'est pas encore adapté à son milieu social et fait des gaffes (qu'on prend en riant). Tout ceci est l'aspect négatif de la mentalité enfantine.

Son aspect positif est la simplicité, la spontanéité du petit enfant. Il n'a pas encore appris à dissimuler ses pensées. Il dit ce qu'il pense et pense ce qu'il dit. En outre, le petit enfant est sans souci, heureux (quand il est en bonne santé). Il n'a aucune obligation, pas de famille à nourrir, pas de travail, pas de devoir à accomplir. Il ne pense qu'à jouer.

Le sage, lui, n'a pas le côté négatif de la mentalité enfantine puisqu'il est suprêmement intelligent et que son amour pour tous ne lui permettra pas de prononcer des paroles blessantes, ni de commettre des actes qui pourraient faire du mal à quelqu'un. Mais il a en commun avec l'enfant cette simplicité, cette franchise, l'absence de souci du lendemain. La vie est pour lui un jeu continu, plein de joie et d'amusement, quoi qu'il advienne. Quant à l'individu immature à l'état enfantin, il est stupide, c'est un retardé mental ; il n'a pas en général la joie spontanée de l'enfant

et pourra se livrer à des actes délictueux par ignorance des conventions sociales.

*Q : Il semble facile d'être Un dans l'écoute d'un chant d'oiseau, l'observation d'un beau paysage... mais obtenir cette unité dans la solitude, la souffrance, etc... n'est pas chose facile. Etre le témoin d'un état de solitude, par exemple, ne suffit pas pour la résorber. Pourquoi ?*

V : A l'écoute d'un chant d'oiseau, l'observation d'un beau paysage..., ceci est l'aspect plaisir de nos expériences. L'unité avec la solitude, la souffrance... représente l'aspect pénible des choses. Rechercher le plaisir et fuir la peine est la tendance fondamentale qu'on trouve chez tous les êtres vivants. C'est aussi le lien puissant qui nous lie à la ronde des naissances et des morts. Pour être libre, il faut donc aller au-delà du plaisir et de la peine. Comment ?

Cela vous paraît facile d'être 'un dans l'écoute d'un chant d'oiseau', mais c'est plus difficile que ça en a l'air à première vue. Simplement goûter la joie que cela vous donne, c'est de l'hédonisme. Ce qu'il faut, c'est se servir de ce moment de joie pour vivre totalement le présent, avec un mental silencieux, sans nommer (Oh que c'est beau ! le bel oiseau ! etc...), sans y surimposer la mémoire d'expériences antérieures, ni projeter cette expérience dans un futur identique. Si l'on est capable de faire cela totalement, alors le Réel qui est sous-jacent à toutes nos perceptions se révélera.

Etre le témoin d'un état de souffrance, c'est-à-dire lui faire face bravement est difficile, certes. C'est difficile surtout parce que notre mental surimpose une montagne de pensées sur cette souffrance. Il faut faire face au fait même de cette peine, telle qu'elle est dans le moment présent, avec un mental silencieux, complètement dénudé de la mémoire de ce qui s'est passé hier ou avant-hier, etc., et des craintes de ce que je deviendrais tout à l'heure ou demain. Après tout, le passé n'est que de la mémoire et le futur, de l'imagination basée sur nos expériences passées. C'est-à-dire qu'ils n'ont pas de réalité en dehors de nos pensées. Seul le moment présent a une réalité empirique.

Tout cela est très difficile certes et on ne réussit qu'après de nombreuses tentatives et échecs. Mais, une fois que l'on a réussi, l'état pénible se résorbera en ne laissant plus qu'un résidu de sensations physiques désagréables. Néanmoins, cette méthode est parsemée de pièges subtils et il est si facile de dérailler. Il est préférable -si vous désirez la pratiquer- de la faire de pair avec les disciplines classiques.

### III) LE YOGA ET L'OCCIDENT

*Q : Dans l'hindouisme, on tolère le fait qu'un des membres du couple prenne le sannyâsa même si l'autre n'est pas d'accord. Cela ne pose-t-il pas un problème éthique dans la mesure où le mariage, comme dans le christianisme, est considéré comme un engagement pour la vie ?*

V : En règle générale, le *sannyâsa* ne doit pas être pris sans la permission ou l'assentiment du conjoint ; et il me semble qu'un maître ne donnera pas l'initiation du *sannyâsa* en sachant que le conjoint n'est pas d'accord. Mais il y a des cas exceptionnels. Quand l'esprit de renonciation est extrêmement intense, plus rien ne compte. C'est alors comme quelqu'un qui s'échappe d'une maison en flammes.

*Q : La Kumbha-Mela est en cours à Hardwar (il s'agit d'une question posée au printemps 1998) ; comment vous situez-vous par rapport à cette forme de l'hindouisme pour les masses ?*

V : La Kumbha-Mela est une grande réunion (je dirais presque une foire) qui a lieu tous les douze ans à quatre endroits différents (Hardwar, Allahabad, Ujjain et Nasik) à des dates différentes. Elle attire d'énormes foules de pèlerins et de *sâdhous* (on dit une dizaine de millions ou plus). La tradition dit que c'est un devoir religieux pour les *sâdhous* de sortir de leur retraite pour venir y assister. C'est donc une occasion de rencontrer des sages qui le reste du temps seraient inaccessibles. Et même si on ne les rencontre pas, leurs vibrations associées à la ferveur religieuse des grandes foules créent une atmosphère spirituelle formidable qui vous imprègne qu'on le veuille ou non. C'est une occasion importante de parfaire sa vie spirituelle soit par les vibrations soit même par les conseils pratiques si on a la chance de rencontrer un grand sage. En outre, le bain dans le Gange à l'endroit sacré et à l'heure de bon auspice est censé donner la libération du cycle des naissances et des morts (*post mortem*) ou du moins purifier des péchés les plus sérieux.

La légende veut qu'au début de la création quand il y eut le barattage de la mer de lait, il en sortit entre autres merveilles une jarre (*kumbha*) pleine de nectar d'immortalité. Une grande bataille commença entre les dieux et les démons ; chacun voulant prendre possession de cette jarre. Au cours du combat, quelques gouttes du précieux liquide tombèrent à quatre endroits en Inde : Hardwar, Allahabad (Prayag), Ujjain et Nasik. Et la Kumbha-Mela veut commémorer ces événements.

La foi intense des pèlerins et des moines crée une énorme atmosphère spirituelle qui influence même ceux qui ne croient pas à ces légendes. Et cette imprégnation peut être le départ d'une vie spirituelle ou intensifier les pratiques de ceux qui sont déjà sur le chemin.

Q : *Le livre "Un Français dans l'Himalaya" vient d'être publié. Connaissant les Français de France pour en voir passer à l'ashram pratiquement chaque semaine, sur quel point du livre pensez-vous être bien compris, et sur quel point vous attendez-vous à ne pas l'être ?*

V : Ce livre est un assemblage d'écrits les plus divers rédigés depuis 1951. La plus grande partie en a été écrite avec en vue un public très restreint, c'est à dire le groupe d'ardents fidèles qui étaient avec Mâ à l'époque, des hindous, surtout bengalis, et très peu d'Occidentaux. Ceux qui suivent une discipline spirituelle pourront néanmoins trouver dans cet ouvrage des bribes qui pourront leur être utile.

Quant aux questions-réponses, la partie la plus récente de ces écrits, elle s'adressait surtout à des visiteurs occidentaux et correspond à chaque fois au niveau et à l'attitude mentale de l'individu qui pose la question ; mais comme les réponses sont toutes du domaine de la vie spirituelle, un *sâdhaka* pourra y découvrir quelques renseignements utiles.

Q : *Dans les pays riches comme la France et la Suède, le taux de suicide est beaucoup plus élevé qu'en Inde ; Pourquoi cela ?*

V : La personne qui se suicide le fait pour échapper à la souffrance soit physique soit le plus souvent mentale. Une personne qui va se suicider (à moins que ce soit un aliéné mental) a longuement réfléchi avant de prendre cette décision. Ce sont en général des athées nourris par la philosophie existentialiste qui pensent qu'après la mort c'est le grand néant. Ce type est commun en Occident ; en Inde, les véritables athées sont très rares. Chaque hindou a quelque part dans son subconscient la croyance en un Pouvoir divin ou au moins dans le fait que chaque action produit un karma, qu'il y a des vies futures conditionnées par les actes que l'on fait. Le suicide est considéré comme un crime, et il est censé produire des renaissances très fâcheuses. Le suicidé, dit-on, devient un *preta*, un fantôme très misérable qui a toujours faim et soif et a une bouche trop petite pour satisfaire ses besoins. Quand ces croyances vous ont été inculquées dès l'enfance, on réfléchit à deux fois avant de mettre fin à sa vie.

Q : *De nos jours, le terme spiritualité est si souvent utilisé qu'il semble perdre de son intensité. Comment le définiriez-vous ?*

V : La spiritualité, la vraie, est l'attitude mentale qui permet de révéler le Divin éternel qui est en chacun de nous et qui est en fait notre Soi le plus intime. Ce Divin est voilé par des émotions négatives, par la tendance du mental à rechercher la Paix et le Bonheur dans la réflexion du Soi sur les objets des sens ; il faut donc faire une réversion du mouvement mental vers le sujet ; Comme le dit la *Kathopanishad*, c'est *avritti chakshu*, le regard tourné vers l'intérieur.

Q : *Que pensez-vous des écoles de psychologie occidentale qui disent que quelqu'un en bonne santé psychique doit affirmer son ego ?*

V : Cela dépend du type de personnalité. S'il a une personnalité *tamasique* (asthénique), et que vous lui demandez d'effacer son ego, il va s'endormir. Il vaut mieux lui demander de s'affirmer. S'il a une personnalité *rajasique* (excitée), il faut lui demander, au contraire, de mettre son ego en veilleuse.

Détruire l'ego ne signifie pas tout détruire, puisque l'ego n'est qu'une coquille autour du Soi. Il s'agit plutôt d'une dissection permettant de retirer la coquille et de laisser apparaître le Soi. Il ne faut pas comme dit le proverbe anglais 'jeter le bébé avec l'eau du bain'. Il faut être déjà *sattvique* pour détruire son ego. Un sujet ordinaire qui veut détruire d'emblée son ego risque de devenir idiot.

Q : *On peut se demander si, à vouloir tuer l'ego en ne faisant rien qui puisse le mettre en valeur, on n'empêche pas aussi l'existence de fleurir, librement, dans toute sa générosité bigarrée...*

V : Quand 'l'existence fleurit dans toute sa générosité bigarrée', cela n'est jamais dû à l'ego. C'est qu'alors l'ego a laissé filtrer à travers son voile épais quelque chose de la gloire de l'*Atman* (le Soi, l'Eternel).

Tout ce qui est Lumière, Joie, Beauté, Pouvoir, vient de l'*Atman*. L'ego ne fait que les déformer. Chez un sage qui n'a plus d'ego, cette lumière brille dans toute sa splendeur.

Il ne s'agit pas de tuer l'ego. Ce n'est qu'une ombre. On ne peut pas tuer une ombre. Par la discrimination, on finit par découvrir que cette ombre n'a aucune existence réelle. Alors, elle s'évanouit dans le néant.

Opposer l'humilité à l'orgueil peut être utile dans certains cas. Mais tous deux sont des aspects de l'ego.

Pourquoi voulons-nous nous mettre en valeur, être flamboyant ? Pourquoi cherchons-nous la joie, la richesse, le pouvoir, la beauté, la santé ? Parce que c'est notre véritable nature ; la gloire de l'*Atman* qui essaye de se révéler. Mais nous sommes identifiés au complexe corps - force vitale - mental et nous tentons d'obtenir l'immortalité dans ce qui est périssable ; le bonheur dans ce qui est sujet à la maladie et à la souffrance ; le pouvoir dans ce qui est si vulnérable ; la beauté dans ce qui est instable et toujours changeant.

C'est une erreur ! On ne lutte pas contre une erreur. Il suffit simplement de la reconnaître pour en être débarrassé.

Q : *En Occident, la 'fusion' suscite toujours l'idée de régression. Il semblerait que nos mystiques aient tous traversé des difficultés psychologiques et que la recherche du Divin ne soit qu'une sublimation. Qu'en est-il ?*

V : Certainement, les mystiques (tous ou presque tous) doivent traverser des difficultés psychologiques considérables, car le chemin qui mène vers le Divin est extrêmement difficile et rares sont ceux capables de surmonter ces difficultés.

La sublimation des émotions inférieures n'est qu'une étape sur le chemin mystique. C'est en fait une sorte de transfert affectif (pour utiliser un terme de la psychanalyse). L'attraction, l'amour qu'on éprouve pour les choses mondaines, on les dirige vers un aspect du Divin ou vers le Gourou parfait. Mais finalement, cet amour sublimé doit disparaître et le mental doit devenir totalement silencieux, vide. Et c'est dans ce vide que se révèle le Suprême, qu'on ne peut pas nommer, qu'on ne peut pas décrire, car il est totalement au-delà de toute conception mentale.

Ce que vous appelez la 'fusion' c'est l'union avec le Divin. Dans un sens, on pourrait dire (en se plaçant du point de vue de la psychanalyse) que c'est un retour à la vie intra-utérine, c'est-à-dire à notre origine en tant qu'individu distinct des autres. Car pour atteindre cette fusion avec le Divin (qui est en fait notre Moi supérieur), il faut remonter la chaîne de nos formations mentales jusqu'à leur origine et atteindre alors le Grand Silence.

*Q : La psychologie réfute totalement l'idée de dépersonnalisation et pourtant Râmakrishna ne donnait-il pas souvent à ses disciples l'image de la poupée de sel qui fond dans l'océan ?*

V : La 'dépersonnalisation' dont parle la psychologie est un phénomène pathologique qu'on rencontre chez les psychopathes. L'image de la poupée de sel qui fond dans l'océan que donnait Râmakrishna fait allusion à la fusion du moi individuel dans le Divin, qui est le Moi cosmique, la fusion de la conscience individuelle dans l'océan de chidânanda (conscience-bonheur). L'âme individuelle se fond dans cet océan de Bonheur qui est sa nature véritable comme la poupée de sel se dissout et se mélange avec le sel de l'océan.

*Q : Jung applique le terme Atman pour qualifier la réalisation du Soi en tant que nouveau centre de la personnalité, embrassant conscient et inconscient (par opposition au moi, centre du conscient). Mais ce qu'il appelle 'processus d'individuation' correspond-il à l'Atman, au Soi des hindous ? Est-ce que la réalisation du Soi de Jung ne se rapprocherait pas plutôt de ce qu'Aurobindo appelle l'être psychique ou du 'je Suis' ?*

V : Jung est un psychanalyste et il y a une différence fondamentale entre la psychanalyse et l'étude du mental telle quelle est enseignée dans les disciplines spirituelles, bien que ces deux méthodes paraissent similaires à première vue. Toutes deux, en effet, veulent étudier le mental et l'analyser. Mais le but de la psychanalyse est de guérir un mental malade, de transformer un psychopathe en un homme normal, capable de fonctionner dans le milieu social moderne. Et l'objectif de l'analyse dans les techniques spirituelles est d'amener le mental au silence total, à sa racine même qui est le nœud central de l'ego. Pour la psychanalyse, le mental est l'instrument précieux qui nous permet de mener une vie sociale normale. Mais pour le Sage, le mental est la voile qui masque le Réel. Et il lui faut déchirer ce voile.

Le mot 'Atman' prend plusieurs significations différentes dans les textes sacrés hindous. Quelquefois, il signifie simplement la personne, l'individu. D'autres fois, on l'emploie pour désigner le Soi individuel. Enfin, ce terme peut être aussi utilisé pour désigner le Soi Universel qui réside dans le cœur de chacun. C'est cette dernière signification qui est généralement acceptée dans les traductions en langues occidentales. Je ne suis pas assez familier avec la pensée de Jung pour répondre à votre question. Mais je doute que le 'processus d'individuation' corresponde à la Réalisation du Soi. Car dans la Réalisation du Soi, il n'y a plus d'individu. C'est un état impersonnel d'omniprésence dont le centre est partout et nulle part.

Je ne pense pas non plus qu'on puisse trouver des correspondances entre Aurobindo et Jung, autrement que dans des similarités superficielles. Car spiritualité et psychanalyse sont deux disciplines fondamentalement différentes.

*Q : Quelle est la place de l'Art dans la sâdhanâ ?*

V : L'art est essentiellement (ou devrait être) une expression de la Beauté. La Beauté étant un aspect du Divin, la peinture et la sculpture peuvent être utilisées comme une *sâdhanâ*. C'est-à-dire en partant de la Beauté objective, essayer de découvrir la Beauté transcendante qui est le Divin Lui-même. Une fois qu'on a découvert l'essence de toute beauté, ses objectivations apparaissent comme de pâles reflets et perdent leur attrait. Peut-être dans certains cas, un sage qui a un passé d'artiste pourrait transmettre quelque chose de son expérience par la peinture ou la sculpture. Mais je n'en connais pas d'exemple.

Q : *Krishnamurti dit : ' La conscience est le contenu... Il n'y a pas de centre. Là où il y a un centre, il y a prison (même décorée du nom de Brahman) ... ' . Nisargadatta, lui dit : ' Je Suis est le centre de la conscience... ' . Cela veut-il dire que Krishnamurti parle d'un niveau au-dessus du ' Je Suis ' ?*

V : Le mot ' conscience ' est employé avec des significations différentes selon les sages et, quelquefois, le même sage lui donne une valeur différente selon le questionneur ou le contexte. Par exemple, dans le livre de Pupul Jaykar sur Krishnamurti (version anglaise), je lis :

A la page 167

K : *Pouvons-nous étudier la conscience à partir du centre ?*

Rao : *' Y a-t-il un centre ? '*

K : *' Le centre est là seulement quand on fixe l'attention... Le centre est formé par un point dans la périphérie. La périphérie, c'est nos possessions, notre femme, célébrité... ' Il s'agit bien ici de conscience individuelle qui n'existe qu'en fonction de l'univers que nous créons autour de nous.*

A la page 376, Krishnamurti définit la conscience ainsi :

*' La conscience est la totalité de la vie. Pas seulement ma vie, votre vie, mais aussi la vie de l'animal, de l'arbre. La totalité de la vie ' . Ici, il est évident que Krishnamurti parle de la conscience universelle.*

A la page 429

*' La conscience d'un être humain est son contenu et tout le mouvement de pensée : apprendre une langue, croyances, rites, dogmes, solitude, un mouvement désespéré de peur. Tout cela est conscience. Si le mouvement de la pensée se termine, la conscience, comme nous la connaissons, n'est plus ... ' . Ici, il s'agit de l'aspect de la conscience individuelle qui n'existe qu'en fonction du mouvement mental. Dans la phrase que vous citez, il est difficile de se rendre compte qu'elle valeur Krishnamurti veut donner au mot ' conscience ' dans ce cas. Il faudrait la lire dans son contexte.*

Quant à Nisargadatta, il s'exprimait en maharathi et les mots techniques qu'il utilisait étaient très probablement du sanscrit. Ici encore, il faudrait lire la phrase que vous citez dans son contexte pour comprendre ce qu'il entend exactement par le mot ' conscience '.

Q : *Le ' Je Suis ' est-il une finalité ? Peut-on œuvrer dans le monde après la dissolution de l'individualité ?*

V : Le ' Je Suis ' est présent en tout le monde, même chez l'homme ordinaire. Mais pour l'homme ordinaire, le ' Je Suis ' est son corps et la personnalité qui en découle. Le *sâdhaka* -dans le chemin de la Connaissance (le *Jñâna-marga*)- part de cette idée ' Je Suis ' et cherche à la dissocier de son rapport physique. Sur son chemin, il passe par des étapes d'identification plus subtiles : avec son corps astral, la Lumière, etc... mais c'est toujours un ' moi ' limité. Mais quand il arrive à se maintenir sur le pur ' je Suis ' sans support, c'est-à-dire sur le Conscience Pure sans limitation- alors son individualité se dissout dans le Moi universel, le Chidânanda (la Conscience-Bonheur). Dans le chemin de la dévotion, le Moi universel devient le ' pouvoir de l'Autre ' : Dieu,



l'Eternel Bien-Aimé sur lequel il médite et pense constamment, avec amour, jusqu'à ce que son moi individuel se dissolve dans l'océan du Bien-Aimé. Mais le résultat final des deux voies est le même. Les grands sages comme Mâ Anandamayî, Râmana Maharshi, par exemple, sont des canaux du Pouvoir Divin qui œuvrent à travers eux pour le bien du monde. Tout ce qu'ils font se fait spontanément et sans qu'intervienne aucune volition de leur part. Quant aux réformateurs, aux fondateurs de religions, ils sont à mon sens à un niveau inférieur car ils doivent conserver une certaine individualité *sattvique*. Ils sont inspirés par le Divin mais ces inspirations sont interprétées par un mental purifié. Les divisions entre sectes et religions sont nécessaires pour le jeu du monde, mais n'ont aucune signification pour un être parfait.

De toute façon, un sage agit pour le bien du monde par sa seule présence. Même s'il vit caché dans une retraite solitaire, son rayonnement bénéfique se fera sentir.

## ***Deuxième section*** ***REPONSES ORALES 1987-1990 et 1997-99.***

### **I) MA ANANDAMAYI**

#### **1) Mâ et ses disciples**

Question : *Qui est le guru ?*

Vijayânanda : Il n'y a qu'un seul Gourou, c'est Dieu. Mâ disait souvent cela, mais ce n'est que maintenant que je le réalise complètement. Le gourou physique peut avoir des défauts, le corps a toujours des défauts, mais le Gourou est un instrument, un canal du divin. Il y a les mauvais conducteurs, les bons conducteurs et les super-conducteurs. Mâ était un super-conducteur.

Q : *Ce point de vue aide-t-il le disciple à ne pas voir le gourou de façon personnelle ?*

V : Mâ disait que même si le disciple tombait amoureux du Gourou, si celui-ci était un Sadgourou il pouvait transformer cet amour et le diriger vers Dieu.

Q : *Mâ donnait-elle des instructions grâce à des discours ?*

V : Non, Mâ ne faisait pas de discours, mais elle donnait des instructions individuelles précises durant les entretiens privés. Par ailleurs, elle pouvait donner des suggestions pratiques aux gens; s'ils étaient capables de les saisir au vol, il pouvait éviter l'accomplissement d'un mauvais karma du passé, un accident par exemple. Mâ pouvait aussi faire monter et descendre la *koundalinî* de ses disciples d'un seul regard, de façon tout à fait informelle et sans en avoir l'air. C'était parfois important de pouvoir faire redescendre la *koundalinî* de ceux chez qui elle était montée trop vite et qui ne pouvaient faire face à l'afflux d'énergie.

Q : *Mâ pouvait-elle faire des miracles avec tout le monde ?*

V : Non. Celui qui fait le miracle et celui qui le reçoit doivent être complètement en harmonie comme un couple de danseurs. Même avec le Christ, c'était comme cela ; ceux qui

n'avaient pas la foi ne pouvaient être sauvés. Quand Mâ était âgée, j'ai fait un rêve, mais les images que j'ai vues étaient aussi vives que la réalité : j'étais avec un groupe de visiteurs, principalement des étrangers, sur une véranda pour garder la porte de Mâ, et elle est passée ; je leur ai demandé : 'avez-vous vu Mâ ?' Ils m'ont répondu 'non'. Quand Mâ était jeune, tout le monde était bouleversé (*enthralled*) à son contact. Après, elle était plus à l'intérieur, et seuls ceux qui avaient l'intensité et une grande foi en elle, pouvaient percevoir directement son pouvoir.

Q : *Certains disent que Mâ était tantrique :*

V : Le Tantra, c'est l'adoration de la Mère divine. Comment aurait-elle pu adorer la Mère divine alors qu'elle était elle-même la Mère divine ? Par ailleurs, pour Mâ, et même tout simplement pour un *sâdhaka* avancé, toutes les voies confluent en un seul Yoga, la synthèse des Yogas si l'on peut dire. Il s'agit d'un Yoga total où tous les chemins sont compris et intégrés. Ce n'est qu'au début que les voies sont séparées.

Q : *Arrivait-il que Mâ se guérisse elle-même ?*

V : Une fois, un médecin avait prescrit à Mâ de prendre des hautes doses de curcuma. Après elle a développé une paralysie débutante aux jambes et elle m'a dit : 'Je pense que c'est à cause de l'excès de curcuma'. A cette époque, je n'ai pas pu l'approuver car cela n'était pas dans les connaissances de la médecine occidentale ; mais par la suite on a découvert que les excès de vitamine A, contenue en grande quantité dans le curcuma, peuvent donner des neuropathies périphériques, c'est à dire entre autres des paralysies.

Q : *N'y avait-il pas beaucoup de jalousies autour de Mâ ?*

V : Si, beaucoup, mais elle voyait en tout cela la *lîlâ*, le jeu divin.

Q : *Pensez-vous que le disciple puisse devenir un jour complètement indépendant du Gourou ?*

V : Jayânanda, l'américain qui au début était avec moi en compagnie de Mâ m'avait raconté une histoire que j'ai d'abord trouvée stupide, mais dans laquelle j'ai vu par la suite un sens très profond : un petit garçon avait une confiance totale dans son père ; un jour, celui-ci le met sur une table et lui dit : 'saute dans mes bras !' L'enfant dit : 'mais je vais tomber !' Le père répond : 'tu n'as pas confiance ? Vas-y, saute!' Il se lance, le père se retire et le pauvre garçon tombe par terre. Le père lui dit : 'C'était pour t'apprendre à n'avoir confiance en personne, si ce n'est en toi-même !' Ainsi, Mâ pouvait être très dure avec moi ; mais une fois, cependant, elle m'a regardé avec un grand amour comme si j'étais son seul bien-aimé sur terre. C'était parce qu'elle prenait le *bhav* de Pannalal, un autre disciple proche qui m'aimait bien et qui voyait dans ma relation avec Mâ le modèle de l'amour mystique.

Q : *A une jeune femme qui était passée par une phase où elle critiquait vivement son Gourou :*

V : Si vous voulez un Gourou parfait, prenez une photo et elle vous racontera tout ce que vous voulez qu'elle vous dise ; mais avec des gourous en chair et en os, il y a toujours des tensions, on leur trouve des défauts à n'importe quel propos. Combien de fois j'ai été fâché avec Mâ !

Q : *Achim, un ancien disciple allemand de Mâ, nous a raconté lors d'un satsang sa première rencontre avec elle : 'C'était la veille de Noël 1969 dans la maison de Nitoyda à Kankhal (le point de départ du présent ashram), j'attendais avec un ami pour voir Mâ, j'étais venu de*

Rishikesh pour cela. Il y avait beaucoup de monde, on nous avait dit qu'on nous appellerait. Melitta Maschman, une Allemande qui vivait auprès de Mâ est venue et nous a demandé si les brahmachârinîs connaissaient notre nom. Nous avons répondu par la négative ; elle se mit à rire et ajouta juste : 'vous croyez au Père Noël !' Et elle s'en alla ; deux minutes plus tard, une brahmachârinî vint à la porte, nous désigna tous les deux du doigt dans la foule et nous introduisit chez Mâ. Cela fut notre premier entretien privé avec elle.' Vijayânanda rajoute qu'à Bhimpura en 1980, le même genre de scène s'était aussi déroulée. Melitta avait annoncé que Mâ était beaucoup trop malade pour voir qui que ce soit, et peu après, comme pour la contredire, Mâ avait appelé Vijayânanda et des visiteurs.

Q : *Le jour du centenaire de la naissance de Gouroupriya Didi, l'assistante de Mâ pendant la plus grande partie de sa vie, on a demandé à Vijayanda de dire quelques mots sur elle.*

V : Je parlais très peu aux femmes, j'ai donc été rarement en rapport avec Didi. Ce que je peux dire, c'est qu'elle a travaillé sans trêve pour Mâ, elle dormait très peu. Une incarnation divine ne vient pas seule, mais avec un entourage qui l'aide dans sa mission. Le rôle de Didi était de protéger Mâ, elle était la monture, le 'vahan' de Mâ, comme le tigre est la monture de Durga.

(Question d'une nouvelle correspondante de Vienne en Autriche) : *Quelle était l'attitude de Mâ envers les harijans (hors-castes) ; comment étaient-ils traités dans ses ashrams ?*

V : Les harijans, on les appelle les dalits maintenant, ont toujours été traités avec gentillesse et compréhension dans notre organisation et en particulier par Mâ. Mais comme l'organisation est basée sur la tradition védique ancienne, il y a des rituels auxquels ils ne peuvent pas participer. De toute façon c'est idiot de vouloir porter un jugement sur une religion qui est si différente de nos conceptions occidentales. A l'inverse, les indiens religieux sont aussi parfois profondément choqués par les manières et modes de vie occidentaux, en particulier la liberté sexuelle.

Q : *Est-ce que Mâ pouvait faire comme certains maîtres tibétains qui donnent des exercices pour développer certains pouvoirs, par exemple réchauffer le corps par le tou-mo, afin d'attirer le chercheur débutant à l'intérieur de lui-même ?*

V : C'est possible, mais il est difficile d'en être sûr car à sa demande les exercices qu'elle donnait devaient être tenus secrets. Ce qu'il y avait de bien avec Mâ, c'est qu'elle donnait non seulement un exercice de méditation, mais avec lui, elle y incluait aussi le pouvoir de le faire correctement.

Q : *Parfois j'ai l'impression que Mâ m'entend, parfois non, pourquoi ?*

V : C'est que vous n'appellez pas avec assez d'insistance. Le seul langage que Mâ (Dieu) comprenne, c'est celui du bhâva, c'est-à-dire l'intensité de l'émotion. Les mots ne sont qu'un support pour le bhâva. Si vous priez avec cette intensité jusqu'à ce que des larmes vous coulent des yeux, votre prière sera sûrement exaucée.

Q : *Ai-je raison de penser que c'est tous les jours l'anniversaire de Mâ (et pas un jour en particulier) et qu'elle est aussi ailleurs que dans le samâdhi où l'on peut pénétrer ce jour-là ?*

V : A ceux qui demandaient, une année, à Mâ où se déroulerait son prochain anniversaire, elle a dit : « Que ceux qui croient à la vie et à la mort s'en occupent ! » Et puis, bien sûr, Mâ est partout et surtout dans notre cœur, elle voit tout et elle sait tout encore maintenant.

Q : *Est-ce que Mâ demandait parfois de l'argent ?*

V : Une seule fois, j'ai entendu dire qu'elle avait demandé de l'argent. C'était à

Naimicharanya, un lieu sacré de la plaine du Gange près de Lucknow où, dit-on, les *Pouranas* ont été écrites. Quand Mâ se trouvait là-bas, on s'est aperçu qu'on ne pouvait même pas y trouver une collection complète de ces *Pouranas*. Du coup Mâ a exprimé le sentiment général en disant : 'Il faut faire une quête pour acheter cette collection'. Par la suite, il y a eu là-bas un Institut d'Etudes Pouraniques qui s'est constitué sous l'égide de Mâ, et qui continue à fonctionner actuellement.

Mâ interdisait à ses disciples de demander de l'argent. Elle le leur a rappelé bien des fois. Elle-même n'avait pas de contact physique avec l'argent. Elle demandait à ses assistants de le faire. Elle ne traitait pas les transactions financières de manière spéciale. Elle pouvait dire à un ou une de ses proches en désignant un visiteur : 'Donne-lui dix mille roupies' comme elle aurait dit : 'Donne-lui une pomme' ou un verre de lait... c'était donner à bon escient, mais traité exactement comme tout le reste.

Q : *Y a-t-il des disciples de Mâ qui sont devenus Gourous ?*

V : Oui, plusieurs. En fait, ce ne sont pas les Gourous qui manquent, ceux qui manquent ce sont les vrais disciples.

Q : *A votre avis, Mâ souffrait-elle ?*

V : C'est difficile à dire. Elle paraissait de manière constante dans un état au-delà de la souffrance, même si elle était malade. Cependant, une fois, c'était à Delhi en 1980, j'ai vraiment eu le sentiment qu'elle souffrait pour de bon. Elle était très mal, je pensais qu'elle allait mourir. Il y avait un voile sur son état de Gourou, du moins en apparence. Mais quand je suis revenu la voir, le voile avait disparu, elle était de nouveau dans son état habituel.

Q : *Certains groupes, comme les soufis Malamatis ou les hindous Aghoris se comportent à l'inverse de ce qui est communément accepté comme le comportement d'un chercheur spirituel. Ils souhaitent faire réfléchir les gens, ou simplement avoir la paix en se protégeant des débutants incapables de voir derrière les apparences. Mâ avait-elle de temps à autre cette attitude ?*

V : Elle n'avait pas besoin de cela.

Q : *Quelles sont les motivations d'un sage lorsqu'il accepte de devenir Gourou et d'aider les autres ?*

V : La compassion pure. Le sage n'a rien à gagner à être Gourou, il y perd plutôt. En réalité, ce n'est pas drôle d'être dans cette fonction. Evidemment, il y a ceux qui font cela pour l'argent, la réputation ou le plaisir qu'on se prosterne devant eux. Mais le vrai Gourou sait qu'il doit prendre en charge la souffrance des autres. Il agit par compassion pure. Et puis c'est vrai, il est content quand un disciple se tire d'affaire en suivant ses conseils.

Q : *Mâ aurait-elle pu rester plus longtemps dans son corps ?*

V : Oui, bien plus, mais elle en avait assez. Les gens n'avaient pas assez d'intensité pour la faire rester.

Q : *Mais pourtant, les foules paraissaient électrisées pendant ses kirtans !*

V : C'était de l'excitation, ce n'était pas de la véritable intensité.

## 2) Mâ et Vijayânanda

Q : *L'effet de votre première rencontre avec Mâ a-t-il duré ?*

V : Ce bonheur surhumain que j'ai ressenti la première nuit après avoir rencontré Mâ a duré un an ou un an et demi avec la même intensité ; après, il est devenu plus calme.

Q : *En pratique, comme s'est déroulée pendant plus de trente ans votre relation avec Mâ ?*

V : Au début j'ai été pendant dix-neuf mois constamment avec elle, excepté pendant une journée. Nous voyagions souvent de nuit ensemble, dans le même compartiment ou dans la même voiture. Il y a un proverbe qui dit 'Il n'y a pas de grand homme pour son valet de chambre' ; les anglais ont le dicton '*Familiarity breeds contempt*' (la familiarité alimente le mépris). Dans mon expérience avec Mâ, ça a été le contraire. Au début, quand nous étions dans le même compartiment, j'avais l'habitude de me mettre sur les couchettes supérieures, au-dessus de Mâ. Mais une fois que j'ai mieux compris qui elle était, je m'allongeais par terre. Nous avons une relation très simple, nous mangions ensemble. Après, certains pandits ont dû faire des remarques, dire que cela contredisait les règles, et nous n'avons pas continué. Les premières années, je ne parlais pas hindi, ma communication avec Mâ était pratiquement toujours silencieuse. Je lui posais les questions, et obtenais les réponses à l'intérieur. Je m'instruisais aussi en observant directement.

Les premières fois que j'ai dû quitter Mâ pour une longue période, ça a été terrible. Un jour, pendant l'une de ces phases difficiles, je lui ai écrit à moitié en plaisantant : 'Mâ c'est trop dur. Ne pouvez-vous pas faire la *sâdhanâ* à ma place ?' Peut-être n'a-t-elle pas senti dans ma lettre le ton un peu humoristique de la demande. En tout cas, elle m'a pris au pied de la lettre et m'a répondu : 'Un *sâdhaka* doit d'abord maîtriser la patience. Avec l'aide de la patience il doit rentrer en lui-même et la Réalisation viendra par ses propres forces.'

A certains moments, Mâ a laissé une tension s'installer entre nous, sans doute pour que je ne reste pas trop attaché à elle en tant que personne.

Au début je souhaitais des '*kriyas*' (pratiques yogiques), elle m'en a donné à faire parfois de très compliquées. Ensuite, comme je ne semblais plus intéressé elle a souri : 'Je sais ce que tu veux'. Ce que je voulais c'était sa *shakti* (énergie), la transmission directe de son pouvoir, et elle me l'a donné abondamment.

Mâ n'était pas un être ordinaire. Je connaissais à Almora un docteur qui ne l'aimait pas. Même lui, il admettait ce fait. Il disait qu'elle devait être une sorte de déesse, pour avoir l'influence qu'elle avait.

Q : *Quel était le style de vie de Mâ ?*

V : Un style de vie très normal. Dans sa jeunesse, elle avait eu beaucoup d'extases et d'états de *samâdhi*, elle répondait sans doute à la demande du public bengali qui aimait cela. Mais pendant tout le temps où je l'ai connue -depuis 1951- elle avait un comportement très normal, elle mangeait suffisamment et dormait parfois jusque tard dans la matinée si elle avait un manque de sommeil. Certains disaient que Mâ ne dormait jamais vraiment. A mon sens, si, d'après certains détails que j'ai pu observer.

Elle avait une manière de faire très féminine. Quand elle était en présence de pandits ou de mahatmas, elle les faisait souvent répondre à sa place. Je ne l'ai jamais vue provoquer directement la moindre souffrance chez ses disciples. Indirectement, oui, elle pouvait provoquer des réactions très fortes. Elle avait la capacité de retourner en un tour de main l'attitude négative des gens envers elle. Un des fils d'un grand officiel de l'Inde, par exemple, n'était pas attiré du tout par les Gourous. Il ne voulait pas se déranger pour aller voir Mâ quand cette dernière visitait sa famille. On lui a demandé de venir la saluer au moins par politesse. Il a été bouleversé et cette impression

tient toujours des dizaines d'années plus tard. C'est donc qu'il ne s'agissait pas d'un bouleversement superficiel. Mâ était libre vis à vis de certaines coutumes hindoues. Par exemple, elle ne s'inclinait jamais devant une idole.

Q : *Pensez-vous que Mâ ait évolué au cours des années ?*

V : J'ai trouvé qu'en prenant de l'âge, elle devenait trop sérieuse, trop 'sage'. J'ai été lui demander : 'Mâ, pourquoi n'êtes-vous plus comme avant ? Avez-vous changé ?'. Elle m'a répondu : 'Je n'ai pas changé, mais c'est ce corps qui a vieilli'. Je pense qu'à la fin de sa vie, il y avait tellement de monde qui venait la voir qu'elle était obligée de se protéger, de faire une sorte de sélection entre le chercheur spirituel sérieux et le simple curieux.

Q : *Avez-vous choisi vous-même de porter la robe orange ?*

V : Non, c'est Mâ qui me l'a donnée. Je n'ai pas fait de vœux de Swami, car je veux rester libre. De plus, je pense que de tels vœux font partie de ces coutumes typiquement hindoues que les occidentaux peuvent laisser tomber.

Q : *Est-ce Mâ qui vous a donné votre nom ?*

V : Oui, c'était en 1951, quelques mois après mon arrivée. Nous étions dans une maison au-dessus de Rishikesh. Mâ, un beau jour, a baptisé la maison Ananda Kashi, la propriétaire Anandapriyâ et moi-même Vijayânanda.

Q : *Est-ce que Mâ vous a enseigné le hatha-yoga ?*

V : Pendant les premières années de ma *sâdhanâ*, j'ai pratiqué le hatha-yoga. Je pouvais faire presque toutes les postures. J'avais un voisin qui était très compétent dans le domaine, mais je n'ai pas appris avec lui. J'ai appris dans les livres. Et puis de temps en temps, j'allais montrer mes postures à Mâ et elle les corrigeait. Mâ avait une grande énergie. Quand elle marchait, on était obligé de courir derrière ; quand elle nageait, elle nageait comme un poisson. Ceci dit, à la fin, avant sa mort, elle avait du mal à se déplacer, on était obligé de la transporter sur une chaise.

Q : *Aviez-vous une relation très personnelle avec Mâ ?*

V : Oui, surtout au début. Après, c'était une relation toujours intense, mais plus impersonnelle. J'ai même remarqué que quand ma méditation marchait très bien, Mâ était froide et distante ; par contre, quand ma pratique n'allait plus si bien, elle était proche et douce. La méditation mène à la réalisation de l'impersonnel, mais une relation personnelle aide bien pour parvenir à ce stade là.

Q : *Qu'est-ce que peut donner le Gourou : des techniques, ou un pouvoir ?*

V : Le Gourou donne un pouvoir, il peut favoriser un éveil de la *koundalinî*, mais ce n'est qu'un stade de la *sâdhanâ*. Il ne peut donner la Réalisation, mais il peut aider à retirer les obstacles qui voilent cette Réalisation déjà présente en nous.

Q : *Avez-vous jamais eu de doutes à propos de Mâ ?*

V : Jamais de doutes sur le fait qu'elle ait été pleinement réalisée. Par contre, j'en ai eu sur sa capacité d'enseigner les Occidentaux, car elle était hindoue, à cent pour cent... Un jour, il y avait un Occidental qui avait vraiment été mal reçu par les gens de l'ashram, sous prétexte de respect des règles. J'ai été tout droit voir Mâ, je me suis plaint et je lui ai dit : 'Mâ, vous avez créé une barrière autour de vous contre les Occidentaux' ; elle m'a répondu : ' Il n'est pas du tout question de barrière. Moi et toi, ne faisons qu'un. Ceci (montrant son corps) n'est qu'une apparence, je suis omniprésente'.

Q : *Un jour que vous vouliez quitter Mâ pour revenir en France, cette dernière a été très douce avec vous et vous a dit à la fin de l'entretien : 'Si tu en a assez de voir ce visage, tu peux t'en aller'. Et finalement vous êtes resté. N'était-ce pas un attachement excessif à la forme physique de Mâ ?*

V : C'est vrai que j'étais très attaché à la forme physique de Mâ à cette époque. C'est que je devais en avoir besoin. Mais elle m'en a libéré. Quand un vrai Gourou crée un attachement pour une raison donnée, il a le pouvoir aussi de vous en libérer.

## **C - LE MAITRE SPIRITUEL**

Q : *Qui est habilité à être Gourou ?*

V : Celui qui mène une vie pure.

Q : *Estimez-vous que dans l'ensemble, les gourous indiens sont crédibles ?*

V : Vous savez, ce n'est pas bien difficile d'être gourou en Inde. Il faut un bon bagoût, et puis avoir la tête de l'emploi, ça, c'est très important : si possible une robe orange, et une belle barbe grisonnante ou blanche, comme la mienne par exemple...

Q : *Quel est l'avantage de cette transmission de Gourou à disciple, qui est un des fondements de l'hindouisme et du Yoga ?*

V : L'avantage c'est que la flamme de l'expérience spirituelle reste vivante.

Q : *Peut-on poser à un gourou des questions sur sa vie privée ?*

V : Ça dépend des gourous. Si le gourou a encore un ego, il peut être gêné. Mais s'il n'a plus d'ego, comment pourrait-il être gêné par des questions personnelles alors que là où il est, il n'y a plus de 'personne' ? C'était le cas avec Ramdas. Vous pouviez lui demander n'importe quelle question sur sa vie privée, il répondait simplement, comme un enfant.

Q : *Que pensez-vous de ce que m'a dit un gourou : 'Je ne m'occupe pas de Shakti-pat (la descente du pouvoir) provoquée par le gourou). Je ne transmets pas de pouvoir à mes disciples' ?*

V : S'il ne transmet pas de pouvoir, c'est qu'il n'est pas un Gourou !

Q : *Lorsque l'on récite constamment le mantra, il s'associe à des évènements de la vie qui ne sont pas forcément positifs. Ne serait-il pas utile de changer de temps en temps le mantra, pour se libérer de toute cette mémoire associative ?*

V : Non, car quand vous récitez le *mantra* dans un état à priori négatif comme la colère, cela coupe la logorrhée mentale qui est à la base de la colère, et coupe donc cette dernière. De ce fait, il n'y a pas d'associations négatives. A mon sens, l'action majeure du *mantra* est de stopper cette logorrhée mentale pour pouvoir atteindre des zones de plus en plus profondes de l'intuition, et permettre à la *koundalinî* de s'éveiller sans empêchement. Le *mantra* n'est pas seulement une pratique pour les vieilles dames ou les illettrés ; il peut mener à la Réalisation, s'il est pratiqué avec intensité et *vairagya* (détachement). Le seul moment où la tradition recommande de changer son *mantra* est lors de la prise de *sannyâsa*.

Q : *La récitation constante d'un même mantra, la concentration continue sur un but qui est toujours le même ne risquent-elles pas d'abrutir l'esprit ?*

V : Non, car pour tenir la concentration il faut de l'intelligence. Quelqu'un d'idiot est toujours distrait à droite à gauche, et ne peut tenir réellement la concentration. L'intelligence du sage illettré peut certes venir de la tradition qu'il a reçue par oral, mais elle vient surtout de l'éveil de la *koundalinî*. C'est cet éveil qui rend l'esprit du *sâdhaka* réellement, immédiatement pénétrant.

Q : *Dans le Yoga, Gourou et initiation sont-ils absolument indispensables ?*

V : C'est la règle. Les sages qui n'ont eu ni l'un ni l'autre sont l'exception qui confirme la règle. En fait, dans l'initiation au *sannyâsa* qui est l'initiation ultime, le Gourou se prosterne devant le disciple pour montrer qu'ils sont égaux, qu'ils sont même uns. Après, en principe, ils n'ont plus besoin de se revoir. En pratique, ils restent le plus souvent en contact car le nouveau *sannyâsa* n'a pas encore atteint le niveau de l'unité védantique. Dans le Yoga, le Gourou est le sommet de la pyramide du manifesté. Il est le dernier pont avant le non-manifesté.

Q : *Mâ n'était pas très en faveur du fait que les sâdhakas prêchent, sauf s'ils étaient des religieux professionnels et qu'ils en avaient besoin pour gagner leur vie. Pourquoi cela ?*

V : C'est mieux de ne pas rentrer des clous dans la tête des gens. Il faut attendre leur demande : 'Donner à manger à ceux qui ont faim, et à boire à ceux qui ont soif'. Et puis, si on se pose comme prédicateur, il y a tôt ou tard la tentation de se prendre pour un Gourou avant d'en avoir la compétence, ce qui serait très nuisible tant pour le *sâdhaka* que pour ses éventuels disciples.

Q : *Est-ce qu'il y a dans la Bhagavad Gîtâ quatre niveaux de lecture, du plus exotérique ou plus ésotérique, comme les kabbalistes disent en ce qui concerne la Bible ?*

V : Non, le message de la Gîtâ est très clair, il n'y a pas d'ésotérisme là-dedans ... Evidemment, les écoles peuvent avoir des différences d'interprétation, mais elles ne sont pas si importantes. Quand Krishna dit : 'Celui que m'adore et concentre ses pensées sur Moi...', les Vishnouïstes interprètent 'Moi' comme un Dieu personnel avec ses attributs alors que Shankara et les Védantins l'interprètent comme le 'Soi' au-delà de tous les attributs.

Q : *Quel est le rapport entre le karma et le libre arbitre ?*



V : Karma ne signifie pas fatalisme. Au contraire, la notion de karma signifie qu'on a pleine responsabilité pour ce qui nous arrive. L'enseignement suprême, c'est d'accepter ce qui est sans réagir. Mais c'est un enseignement très délicat : si on dit cela à l'homme de la rue, il va devenir paresseux et aggraver son état. Par 'action', les hindous entendent souvent 'action intéressée' avec recherche d'un résultat, qu'il soit religieux, social, ou dans le domaine de la santé physique. L'action complètement désintéressée ne crée pas de karma. Le libre arbitre existe dans le *bhâva*, l'attitude mentale avec laquelle un acte est accompli. C'est le *bhâva* qui crée le futur, mais si nous sommes capables de le subir avec un mental indifférent, nous ne créons plus de nouveau karma.

Q : *Comment décririez-vous votre relation avec Mâ ?*

V : Elle était pour moi comme un père, une mère, une bien-aimée, tout ensemble, et bien plus encore. Je l'ai ressenti dès le début.

Q : *Certaines personnes disent que Gourou et disciple peuvent communiquer intérieurement même à distance. Est-ce une légende, ou est-ce une réalité que vous avez expérimentée ?*

V : Je l'ai expérimentée bien des fois avec Mâ. Par exemple : j'étais en face d'elle j'avais décidé de voir si elle percevait les questions que je lui posais intérieurement. J'ai commencé par lui demander quelque chose en français, langue qu'évidemment elle ne parlait pas. Dans les minutes qui ont suivi (quelque fois plus tard) elle donnait dans sa conversation une réponse à ce que j'avais demandé, mais il s'agissait d'une réponse globale, non précise, qui répondait à l'esprit plutôt qu'au texte de la question. Si je lui posais des questions en hindi, elle donnait dans les minutes qui suivaient des réponses très exactes. Une autre fois j'étais à l'ashram de Bénarès, Mâ était partie pour Vindyaçal, à une cinquantaine de kilomètres de là. Assis sur la terrasse je m'amusais dans ma tête à parler à Mâ : 'Mâ, quand reviendras-tu ? J'aimerais bien que tu reviennes le plus tôt possible !'. Quelques heures plus tard, j'ai entendu qu'on s'exclamait dans l'ashram : 'Mâ est de retour, Mâ est de retour !' Je pensais que c'était une blague, puisqu'elle était partie il y avait si peu de temps. Mais elle était là pour de bon ; lorsque je suis descendu pour la saluer, elle m'a lancé un regard furieux avec l'air de dire : 'Cela t'apprendra à faire des démarches inutiles !'. Aussitôt après, elle est repartie pour Vindyaçal. Personne dans l'ashram n'a compris la raison de cet aller-retour.

Une autre fois, je me trouvais dans mon ashram himalayen à Dhaulchina. Un matin pendant que j'étais assis en méditation j'ai eu l'intuition qu'il fallait que j'aille immédiatement à l'ashram d'Almora (à une vingtaine de kilomètres de Dhaulchina). Comme une bonne partie du voyage devait se faire à pied il fallait donc que je descende au village de Dhaulchina pour obtenir des porteurs. Je partis donc pour Almora dès que les arrangements furent faits. A peine étais-je arrivé à l'ashram d'Almora que j'entends une voix parlant en français. C'était un Français qui arrivait avec son porteur. Il avait été envoyé par Mâ et ne connaissait pas d'autre langue que le français. Bien sûr je me suis occupé de lui immédiatement. Le lendemain ou le surlendemain, je ne me souviens plus exactement, je reçus une lettre de Mâ adressée à Almora (elle savait que j'étais à Dhaulchina) me recommandant de m'occuper de ce Français et de lui rendre tous les services nécessaires.

Souvent, il se pouvait que je reçoive une impulsion intérieure venant de Mâ, mais il m'était difficile d'en être complètement sûr. Peut-être s'agissait-il d'une création de mon propre mental. Mais bien des fois, comme dans les cas que je viens de citer, la relation avec Mâ était incontestable. On pourrait en écrire un livre entier. La communication à distance n'est pas uniquement le fait des Etres réalisés. Un *sâdhaka* qui commence à savoir un petit peu calmer son propre esprit peut très bien expérimenter cela.

Q : *Le fait que Mâ était une femme, qu'on la considérait comme une mère vous a-t-il aidé ?*

V : Oui, en ce sens que je me suis détaché complètement du besoin des autres femmes. Ceci dit, je ne la voyais pas comme femme, pas même comme un corps, dès le début je voyais la divinité en elle ainsi que le guru.

Q : *Cela a dû être difficile de renoncer à tout, soudainement, quand vous avez rencontré Mâ ?*

V : C'était le contraire, cela m'aurait été difficile de ne pas renoncer à tout une fois que je l'ai rencontrée.

Q : *Doit-on tester le guru ?*

V : Il faut tirer sur la corde pour voir si elle va casser. J'ai fait cela souvent avec Mâ, et la corde a tenu le coup.

Q : *Peut-on voir Mâ dans son corps subtil ?*

V : Une première fois à Raipur au début de mon séjour avec elle, j'ai senti sa présence extrêmement forte. Puis à Almora en 1954, j'ai vu aussi son image ; c'était une époque où j'étais bouleversé car elle m'avait soudain demandé de rester un an complet loin de sa présence physique. Je savais que c'était elle la cause du bonheur intense qui m'avait envahi. En fait, elle était à la fois dehors et dedans, ce phénomène est survenu pour qu'elle puisse me donner une leçon, comme si elle me disait : 'Je suis omniprésente, tu n'as pas à être désespéré par mon départ.'

Q : *Peut-on voir le corps subtil du Gourou en rêve ?*

V : En général, non. Pendant des années, je rêvais de Mâ pratiquement toutes les nuits, mais c'était mon mental qui jouait des souvenirs. Parfois cependant, elle m'apparaissait avec une grande intensité : là, on pouvait dire que c'était le corps subtil de Mâ. En fait, l'essentiel est sans forme, c'est l'éveil de la *koundalinî*. C'est une force impersonnelle intense qui est habillée ensuite selon les *samskaras* (conditionnements profonds) de l'aspirant.

Q : *Depuis que Mâ a quitté son corps physique, communiquez-vous avec son corps subtil ?*

V : On me demande souvent cela ; je suis en contact avec Mâ en tant que Conscience omniprésente et sans forme, mais non pas comme un corps subtil. Avant, quand Mâ était dans son corps physique, elle pouvait éveiller quelqu'un de tiède et qui n'avait pas trop de demande, mais maintenant, si cette demande est intense, à ce moment-là elle aura sa réponse. Les photos de Mâ par exemple peuvent être une aide.

*Pendant que Vijayânanda était en clinique à Delhi pour deux semaines, une jeune femme, fille d'anciens disciples de Mâ et qui le connaît depuis sa petite enfance, a dit : 'Chaque nuit, je rêvais que Mâ était dans la clinique avec Vijayânanda'*

Q : *Pourquoi êtes-vous resté si longtemps auprès de Mâ ?*

V : En fait, je suis le seul occidental à être resté aussi longtemps auprès de Mâ excepté *Atmânanda*, qui a beaucoup travaillé pour traduire les entretiens privés de Mâ avec les occidentaux et les livres. Plusieurs fois j'ai essayé de rentrer en Occident mais les choses ne se sont pas arrangées. Mâ voulait que je reste en Inde, alors que les autres occidentaux, elle les laissait partir.

## E) Le futur de l'enseignement de Mâ

Q : *Ressentez-vous une unité complète avec Mâ ?*

V : Pendant des années, je pouvais distinguer les impulsions intérieures qui venaient de moi, et celles qui venaient de Mâ. Après, je ne pouvais plus les distinguer.

Q : *Depuis que Mâ a quitté son corps physique, que se passe-t-il au sein de son groupement d'ashrams ?*

V : Au début, je pensais que tout allait se désagréger rapidement. Mais au fait, pas du tout. Il y a toujours beaucoup d'activité, de passage autour du *samâdhi* de Mâ. Les gens qui viennent disent qu'ils sentent la présence de Mâ. Pour nous qui vivons là, nous sommes tellement dedans que c'est difficile de se rendre compte. De manière plus fondamentale, Mâ était déjà identifiée à l'Absolu avant de quitter son corps physique. Maintenant qu'elle a quitté ce dernier, elle n'est plus qu'identification à l'Absolu, tout simplement. C'est délicat de dire si elle a laissé une 'trace' subtile ou non.

Q : *Pourquoi Mâ attirait moins de monde que certains gurus ou chefs religieux engagés dans le travail social à grande échelle ?*

V : Mâ avait un niveau spirituel très élevé, elle parlait de réalisation du Soi, de renoncer au monde. Cela n'attirait pas les foules comme le fait d'aider les gens et de faire du service social. Râmakrishna disait qu'il y a peu de gens dans la boutique où l'on vend des diamants alors qu'il y a foule dans celle où l'on vend des légumes.

Q : *Pourquoi n'y a-t-il pas eu plus de gens réalisés autour de Mâ ?*

V : Ce n'est pas la vocation de sages comme Mâ de 'donner' la Réalisation à tel ou tel disciple. De toute façon un disciple qui obtient une réalisation complète est très rare ; même autour du Bouddha, il semble qu'il n'y en ait eu que deux qui l'aient obtenue. Les grandes âmes sont venues pour mettre dans le courant le plus grand nombre de personnes possible. Après, leurs fidèles ne peuvent revenir en arrière ou retomber. Même s'ils ne se réalisent pas dans cette vie, ils peuvent se fondre dans la forme cosmique de Mâ à la mort ou avoir des renaissances dans les mondes supérieurs ; et puis cette question a d'autres aspects : s'il y avait eu un grand nombre de disciples réalisés autour de Mâ, ils seraient restés en eux-mêmes et qui alors aurait prêché l'enseignement de Mâ ? Peut-être se seraient-ils aussi disputés entre eux pour la succession de Mâ. Celle-ci voulait sans doute que ses disciples avancés atteignent la réalisation directe de l'union du *samsara* (le monde) et du nirvana, c'est à dire le *sahaja samâdhi*, sans risquer de quitter le corps pour de bon lors de *nirvikalpa samâdhis* trop prolongés (état d'extase complète avec perte de la conscience du monde extérieur) trop prolongés. Un disciple s'estime réalisé quand il a atteint le niveau de son Gourou. Quand le Gourou est Mâ Anandamayi, cela prend du temps...

Q : *Pourquoi Mâ est-elle descendue sur la terre à un moment précis ? Quelle était sa -ou ses- mission ? Je sais qu'il y avait un puissant appel pour la mère divine parmi des fidèles au Bengale et ça m'attriste quand je pense qu'elle est venue pour eux tous et donc pas uniquement pour moi qui ne faisais pas partie de leur groupe.*

V : Mâ nous a dit qu'elle n'avait pas eu de vie antérieure (qu'elle n'avait pas de *prarabdha karma*). Etant parfaite, elle n'avait pas de volition. Il semble donc que le Divin ait pris une forme humaine pour répondre à un appel d'un groupe de fidèles (c'est à peu près ce qu'elle avait dit à Bhâiji). Quand le Divin descend sur terre, c'est en général avec une mission spéciale. Et dans le cas de Mâ, il me semble que cette mission était de ranimer l'ancienne orthodoxie des temps

védiques. Mais quand le Divin descend parmi les humains, Il projette un rayonnement très puissant et tous ceux qui viennent à son contact en bénéficient, quelque soit leur race, leur milieu social ou leur religion.

*Q : Est-ce qu'il y a une différence dans la présence de Mâ depuis qu'elle a quitté son corps et maintenant ?*

V : Quand Mâ était présente dans son corps physique, elle n'était pas identifiée à ce corps mais au Divin suprême. Le corps physique servait de canal, d'intermédiaire avec le Divin; maintenant que ce corps a disparu de notre présence, le Divin suprême, c'est-à-dire la vraie Mâ, omniprésente, est toujours la même. Mais de notre point de vue le contact est plus difficile car il faut que nous soyons réceptifs et que nous lancions un appel.

Quand Mâ était physiquement présente, elle pouvait faire un acte positif pour réveiller et attirer vers elle-même les indifférents ; mais je crois que cela a dû aussi se produire pour certaines personnes par l'intermédiaire d'une photo de Mâ, d'une lecture, par les vibrations du Samâdhi (tombe), et aussi par le contact avec les disciples qui ont été proches de Mâ.

*Q : Vandana Mataji est une religieuse entre christianisme et hindouisme ; elle a été disciple du Père Le Saux et vit actuellement comme une ermite à Rishikesh. Elle est passée avec un petit groupe à Kankhal et a demandé à Vijayânanda de leur parler de Mâ.*

V : (après un long silence) La meilleure façon de parler de Mâ, c'est le silence. De cette façon, on réalise sa présence.

## **II) LA SADHANA**

### **A) Les grandes lignes**

*Q : Pouvez-vous nous parler de l'expérience du yoga ?*

V : Ce serait mieux que vous l'ayez vous-même. Une fois, une personne est passée et m'a demandé : 'Racontez-moi votre expérience intérieure'. Je lui ai répondu avec l'histoire de l'aveugle et du cygne de Râmakrishna : Un jour, un aveugle de naissance demande à l'un de ses amis : 'Tout le monde me parle du blanc : peux-tu m'expliquer ce que c'est que le blanc,' 'C'est comme la couleur du cygne'. 'Et le cygne, c'est comment ?' L'ami est embarrassé ; finalement, il plie le coude et le poignet de façon à imiter le cou et la tête du cygne. 'Touche ici : c'est comme ça !' L'aveugle s'exclame : 'Ça y est, j'ai enfin compris ce que c'est que le blanc' et il va voir les autres gens avec son bras plié en disant : 'Regardez ce que c'est que le blanc ! Regardez ce que c'est que le blanc !'.

*Q : Depuis quarante ans que vous êtes en Inde, n'avez-vous pas perdu vos racines françaises ?*

V : Non, je n'ai pas cette impression. Comme vous pouvez vous en apercevoir, je parle français sans accent ... Ce que j'ai fait, c'est de prendre de l'Inde des choses intéressantes pour l'évolution spirituelle ; mais j'estime qu'il n'est ni souhaitable ni même possible de changer la mémoire profonde de ses origines, ce qu'on appelle les *samskaras* dans le yoga.

Q : *Comment définiriez-vous un mystique ?*

V : C'est quelqu'un qui est introverti, et qui a en même temps une bonté, une compassion pour les autres. Evidemment, il y a des mystiques qui se mettent parfois en colère. Mais s'ils se mettent régulièrement en colère, ils ont très peu de chance d'être de vrais mystiques.

Q : *Quelle est la place de la méditation dans la sâdhanâ ?*

V : Les gens qui ont une expérience spirituelle savent que la méditation est un des derniers stades du Yoga à huit membres de Patanjali, et qu'il faut donc des bases très solides pour pouvoir la pratiquer à fond. Ce que font même les *sâdhakas* assez avancés correspond à la *dhâranâ* (qu'on traduit en général par concentration). La véritable *dhyâna* est très rare, c'est presque le *samâdhi*. C'est la seconde vague de hippies, celle qui bien que prenant des drogues avait un certain intérêt pour les choses spirituelles, qui a lancé l'idée de la méditation comme une panacée universelle. En fait, les choses ne sont pas aussi simples que cela.

Il faut méditer à heures fixes, certes, mais cela ne signifie pas qu'il faille se forcer. Il faut plutôt donner au corps la bonne habitude de s'asseoir régulièrement. On dit que notre *prarabdha karma*, c'est à dire en pratique notre destinée n'est pas comptée en nombres de jours à vivre mais en nombre de respirations. Ainsi ceux qui respirent paisiblement auront une vie plus longue. Plusieurs fois dans ma *sâdhanâ* je me suis trouvé en face d'un mur et je me suis dit : 'C'est impossible à traverser !' Mais je l'ai fait, et ensuite c'était tout à fait facile : impossible n'est pas français... Evidemment dans la vie quotidienne, il faut savoir s'adapter et contourner les obstacles.

Q : *Une jeune femme était en cours de remariage après un divorce : 'Comment gérer les problèmes relationnels ?'*

V : Il faut s'habituer à voir le Divin dans les autres.

Q : *Quand on les aime, c'est trop facile.*

V : Pas tant que ça, il faut les voir au-delà de leur aspect personnel, c'est à dire sans attachement. Pour ceux qu'on n'aime pas, mieux vaut les éviter, à moins d'être déjà dans un état très élevé. Si on ne peut faire ainsi, il faut prendre le fait de les côtoyer comme une *sâdhanâ*.

Q : *Comment être introverti sans être égoïste ?*

V : En s'apercevant que le Soi qui est au fond de soi n'est pas différent du Soi qui est au fond des autres. A ce moment-là, l'amour pour les autres devient complètement naturel.

Q : *Question d'un résident de l'ashram, avant le départ d'une résidente pour plusieurs mois : Vous dites que le passé est illusion et n'a aucune réalité. Cela signifie-t-il que si quelqu'un s'en va, il faut l'oublier ? Le propre de l'amour n'est-il pas de se souvenir de ceux qui sont absents ?*

V : Tout d'abord, quelqu'un qui mène la vie de *brahmachârî* dans un ashram ne doit pas avoir de l'amour-attachement pour une autre personne. Et puis, quand je sens une personne qui pense à moi, cela me donne de la joie à l'intérieur ; cela se passe dans le présent, pas dans le passé. Ce qu'il faut, c'est éviter de laisser la mental construire sur des événements passés. Les personnes changent constamment, si on s'attache à une image fixée d'eux qui vient d'avant, on ne pourra qu'être déçu.

Q : *La sâdhanâ dans le monde doit-elle être spontanée, facile ou le résultat d'un effort persévérant ?*

V : Il y a l'histoire hassidique suivante : un jour deux enfants vinrent rendre visite à un grand sage qui leur donna de la bière à boire ; l'aîné ne dit trop rien, mais le plus petit qui n'avait guère que trois ou quatre ans s'exclama tout de suite : 'c'est amer mais c'est bon !' Le sage conclut

immédiatement : 'Cet enfant deviendra un grand spirituel !' Et effectivement, il l'est devenu.

Q : *Une personne revient de chez un gourou qui dit que l'état de mariage et celui de célibat consacré à la vie spirituelle sont pareils, dans les deux on peut avoir la même vie spirituelle.*

V : Je ne suis pas d'accord ! Si on est déjà marié et qu'on le reste tout en développant une vie spirituelle, c'est bien, mais si l'on n'est pas marié avec une vie spirituelle intense et qu'on se marie, à ce moment-là c'est un échec, une régression.

Q : *Un père de famille dont la fille déjà assez âgée n'est toujours pas mariée : 'C'est un problème pour une femme de se marier tard !'*

V : C'est au contraire bien de se marier tard, de cette façon le nombre d'années qu'on passe avec des problèmes de couple est moindre!... Certains prennent comme prétexte qu'ils vivent dans le monde pour dire qu'ils n'ont pas le temps, qu'ils ne peuvent pas faire une *sâdhanâ*; mais on peut créer un environnement favorable à celle-ci: une pièce pour la *poujâ*, ne pas voir n'importe qui, le *satsang* (rencontre avec des gens spirituels) et si cela est difficile, au moins adopter la pratique de cette forme de *satsang* que représente la lecture de livres de saints ou de sages. De toute façon, si on a un désir intense de trouver des conditions favorables pour la *sâdhanâ*, les choses s'arrangeront d'elles-mêmes dans ce sens.

## **B) Les qualités de base**

Q : *Comment développer l'intensité dans la sâdhanâ ?*

V : Notre intérieur est comme un seau percé ; il faut boucher les trous qu'il a pour qu'il puisse se remplir. Il faut bien observer les endroits où le mental part vers l'extérieur, 'a des fuites', et il faut boucher les trous, c'est le propos des *yamas* et des *niyamas*. Nous connaissons ici une aspirante spirituelle qui a été fort attachée à son chien pendant des années ; après la mort de celui-ci, son désir de se marier est devenu très intense, et après son mariage son désir d'enfant est devenu encore plus intense. Si elle avait pu diriger la grande intensité qu'elle avait en elle vers le Divin, elle serait devenue une grande sainte.

Q : *Une jeune visiteuse qui suit la voie de la bhakti : on dit qu'il y a deux moyens de faire en sorte qu'une porte s'ouvre, soit l'enfoncer, soit se prosterner devant.*

V : Un sage juif disait que Dieu aimait ceux qui enfonçaient les portes ; le Soi est un château avec de multiples orifices, mais il vient un moment où le mieux est d'enfoncer les portes.

Q : *Le meilleur dans la sâdhanâ n'est-il pas de se dire qu'on ne manque de rien ?*

V : Oui, quand on a l'éveil du bonheur intérieur ; avant, ce ne sont que des mots.

Q : *Faut-il aller à l'extrême dans la sâdhanâ ?*

V : Dans l'ensemble, il faut suivre la voie du juste milieu. Mais dans son désir de consécration à Dieu, au Gourou, à la pratique c'est bien d'aller à l'extrême. On raconte que quand le sage du début du XXe siècle, Ramatirtha était encore un jeune professeur de mathématiques, il recherchait la solution d'un problème. Il est monté le soir sur la terrasse avec un rasoir et s'est dit en lui-même : si demain à l'aube je n'ai pas trouvé la solution de ce problème, je me coupe la gorge. Et le lendemain, quand le soleil commençait à poindre, il n'avait toujours pas trouvé la solution... il a saisi le rasoir pour mettre fin à ses jours, mais à ce moment-là il a eu une sorte d'illumination et la solution est venue. Les gens qui comme Ramatirtha sont très intenses

réussissent dans la *sâdhanâ*.

Q : *Un visiteur parle d'un grand ashram du sud de l'Inde où ceux qui deviennent sannyâsi ont plus de confort que les autres même s'ils doivent beaucoup travailler.*

Vijayânanda commente avec un sourire : Quand ils prennent les vœux de renonçants, ils se mettent à renoncer à l'inconfort...

Q : *Qu'y a-t-il de plus important, le détachement extérieur ou l'attitude mentale en ce sens ?*

V : C'est l'attitude mentale ; c'est ce qu'indique l'histoire des deux amis en vacances ; l'un décide d'aller à l'église tandis que l'autre part visiter une maison close. Pendant l'office, le garçon pieux n'arrêtait pas de penser au 'bon temps' qu'avait son copain dans la maison close, alors que l'autre, pris de remords, avait l'esprit intensément fixé sur Dieu présent dans l'église pour lui demander pardon de céder à ses mauvais penchants. Il se trouve que juste à ce moment-là, les deux compères décèdent simultanément de mort subite. Celui qui était dans la maison close va au paradis et l'autre en enfer...

Ceci dit, le renoncement extérieur est aussi important : un changement que j'ai vu en Inde depuis cinquante ans que j'y vis, c'est que maintenant les *sannyâsis* ont l'air de regarder avec un sourire condescendant ceux qui ont les signes de renoncement extérieur et ils accumulent les biens matériels. Quand je suis arrivé en Inde au début des années cinquante, on s'attendait à ce qu'un *sannyâsi* ait tous les signes extérieurs du renoncement.

Vijayânanda dit, en parlant de quelqu'un qui habitait depuis plusieurs années près de l'*ashram* pour sa *sâdhanâ* : cela prend du temps pour aller au-delà du temps.

Q : *Pourquoi certaines personnes méditent mais ne semblent pas progresser ?*

V : Cela me rappelle ce que disait Laënnec à propos du traitement de l'œdème aigu du poumon : 'Commencez par vider la voiture avant de fouetter les chevaux'. C'est à dire qu'il faut débiter par saigner l'individu avant de donner des stimulants cardiaques, car ainsi le travail du cœur est moindre et celui-ci ne risque pas de flancher complètement. De même, en début de *sâdhanâ*, il faut commencer par se débarrasser de beaucoup de négativités avant de commencer à stimuler l'énergie par des pratiques de méditation intensives. Sinon on risque une 'insuffisance cardiaque aiguë', c'est à dire une surcharge d'énergie et que rien ne marche plus.

Q : *Pourquoi ne donnez-vous pas de kriyas aux gens pour qu'ils se purifient le mental plus vite ?*

V : Ce n'est pas avec des respirations que les gens vont se purifier le mental, c'est en changeant leur vie. Il y a une différence entre le simple exercice de relaxation qui est du domaine de la psychologie et les véritables *kriyas* qui donnent une grande intensité; pour enseigner ceux-ci à quelqu'un, il faut savoir ce qu'il va faire de son énergie spirituelle une fois éveillée, si elle ne va passer dans des réactions négatives ou être déviée vers une recherche de pouvoirs; ceux qui ont une sincérité complète pour la *sâdhanâ* sont très rares, et ceux qui ont seulement même un début de motivation pour celle-ci sont encore assez rares.

Q : *A quelqu'un qui vivait en couple, qui disait n'être jamais en colère, et qui se demandait si c'était normal ou si c'était du refoulement :*

V : Au début, le refoulement est un moindre mal, c'est bien meilleur que de laisser la colère s'exprimer par des mots, voire même par des actes violents. Vous n'observez pas le *brahmacharya*

Pour ceux qui l'observent, la colère n'est pas une mince affaire à maîtriser, car elle vient au fond du désir frustré. La colère donne une blessure du corps pranique ; Si elle est répétée, celle-ci peut se manifester sous forme de maladies somatiques. (*Vijayânda parle d'un sâdhou de l'ashram dont le comportement parfois indiscipliné lui valait de vives récriminations*) : On lui reproche d'être un peu fou, mais il doit avoir un certainment avancement spirituel car il ne répond jamais aux critiques qu'on lui fait par la colère.

Q : *Le contentement est-il une qualité fondamentale de la sâdhanâ ?*

V : Oui. Il y avait un sage hassidique auquel on demandait d'expliquer le contentement. Il a répondu en disant : 'allez plutôt voir Zousia'. (Zousia signifie le doux) Celui-ci était un homme très pauvre et qui d'après les critères du monde avait eu toutes sortes d'ennuis et de souffrances dans la vie. Quand les visiteurs se sont mis à évoquer cela, il s'est mis à rire et à dire : 'demandez à quelqu'un qui a souffert ; en ce qui me concerne, je n'ai jamais eu de souffrances !' C'était un fou de dieu, ce que les autres considéraient comme malheur n'était pas tel pour lui. Un jour, il s'était fait battre comme plâtre, mais à la place de se défendre, il riait. Il faisait partie de ces grands fidèles de Dieu qui peuvent opérer un miracle en proférant un seul mot.

Q : *Quelle est le rôle de l'humilité ?*

V : Si quelqu'un est arrogant vous pouvez être sûr qu'il n'a pas atteint un niveau spirituel élevé. (A propos d'un gourou qui était fâché qu'on ait omis de mettre son nom dans un programme où il était invité): Plus les gourous ou chefs religieux sont élevés, plus ils sont sensibles à l'insulte; ils s'attendent à être respectés, alors qu'un enfant, si on l'envoie promener, s'en moque complètement. Il y aura toujours des raisons d'être fâché, alors, au fond, pourquoi se fâcher ? Et pourquoi un sage serait-il arrogant ? Son corps est sujet à bien des maladies et est impermanent, son mental produit toutes sortes d'absurdités et son Soi ne lui est en fait pas personnel, il est le même qu'en tout un chacun. Donc, de quoi faudrait-il se vanter ?

Q : *Est-il utile de faire des vœux de silence ?*

V : En fait, je connais la meilleure manière de garder le silence : c'est d'être silencieux quand on ne parle pas. Cela paraît une plaisanterie, mais c'est en fait le signe d'un haut niveau spirituel : dire brièvement ce qu'on a à dire, et après avoir un mental complètement vide, 'blank' comme on dit en anglais.

Q : *Comment faire pour transformer la colère en sentiment positif, comme on conseille dans certaines sâdhanâs tantriques ?*

V : C'est un yoga très particulier et difficile. La première chose à faire est de maîtriser la colère. Quant aux Rishis, Mâ disait : 'Si le Rishi a le pouvoir de maudire (de détruire) par sa colère, il a néanmoins aussi le pouvoir de bénir (de créer). (Citation approximative)

Q : *Chasteté et éveil de la koundalinî sont-ils liés ?*

V : Le *brahmacharya* complet n'est pas indispensable dans toutes les *sâdhanâs*. Sinon, il y aurait très peu de *sâdhakas*... Les gens mariés peuvent faire une très bonne *sâdhanâ*, par exemple en développant l'esprit de service désintéressé. Evidemment, ils seront aidés là-dedans s'ils n'utilisent les relations physiques qu'avec modération. Les relations physiques, même si elles n'affaiblissent pas le corps ou l'esprit dans la partie intellectuelle, émoussent la sensibilité subtile, spirituelle et diminuent la force de la méditation. Pour ceux qui souhaitent suivre la voie directe du Yoga, une chasteté absolue est de règle. Il ne s'agit pas de refoulement, mais il s'agit d'une catalyse du processus de conscience. La non-satisfaction entraîne un questionnement, qui permet



d'aller jusqu'à la racine du mental. Ceci est valable non seulement pour le désir sexuel, mais pour tous les autres désirs aussi. Avant d'arriver à son premier éveil de *koundalinî*, il est bon que l'aspirant spirituel ait une habitude de contrôle sur ce plan là ; c'est ce qui est demandé d'ailleurs régulièrement dans les traditions spirituelles, ce n'est pas propre au Yoga. Certains objectent que les Rishis vivaient en ménage dans la forêt. Mais ils avaient une vie orientée dès la plus tendre enfance vers la religion, dans une société organisée pour protéger leur mode de vie. De nos jours, même si le conjoint est d'accord pour un tel style de vie, le trouble risque fort de venir des enfants. Certes, si un ermite dans sa grotte ne fait que penser aux femmes, il vaut mieux qu'il retourne dans le monde et se marie.

Il n'en reste pas moins que pour le petit nombre qui choisit de suivre la voie directe du Yoga et de l'éveil de la *koundalinî*, la maîtrise sexuelle est le premier arcane à passer. En ce qui me concerne, j'ai été bien aidé par le 'transfert affectif' massif que j'ai fait sur Mâ dès la première fois que je l'ai vue. Après ce travail sur moi, j'ai pu de nouveau regarder de belles femmes avec plaisir ; mais ce n'est pas le même plaisir que les gens ordinaires. Quand on a réellement renoncé au monde, on peut regarder le monde avec plaisir.

Q : *N'y a-t-il pas sous-jacent à l'ascétisme, une haine du corps ?*

V : C'est amusant de voir tout ce que les gens du monde peuvent projeter de leur propre problématique sur les ascètes. La haine du corps est un mauvais transfert affectif de la colère, retournée contre soi-même. C'est une fausse spiritualité. Il ne s'agit pas de haïr le corps, il s'agit d'en être désidentifié, comme on est désidentifié de sa propre voiture sans pour autant vouloir la détruire.

En ce qui concerne le jeûne par exemple, si quelqu'un est très gourmand, sauter un repas peut-être une bonne chose, mais c'est tout. Pour obtenir la Réalisation, ce n'est pas la souffrance qui compte, mais la compréhension de l'esprit. A un stade avancé de la *sâdhanâ*, jeûner peut être pour certains une possibilité pour se désidentifier complètement du corps, mais ce n'est qu'une phase bien précise.

Q : *Pourquoi les sages indiens se méfient-ils en général des Gourous tantriques ?*

(Le questionneur entend par tantrisme ce qu'on appelle le *vamâchâra* basé sur des relations sexuelles)

V : Parce que ces derniers ont développé une certaine compréhension du fonctionnement instinctuel et émotionnel, ainsi qu'une certaine faculté d'influencer son cours chez les autres sans avoir d'habitude développé parallèlement la pureté d'esprit. Les chercheurs spirituels ne réalisent pas que ces deux aspects peuvent être dissociés, et se font exploiter, financièrement, psychologiquement et parfois sexuellement. Le tantrisme cherche l'éveil de la *koundalinî* dès le début. Pour quelques rares personnes, ça peut être la voie rapide, mais pour la plupart, c'est très dangereux. C'est comme apprendre à quelqu'un à accélérer avant de lui avoir appris à freiner ou à tourner le volant. C'est une possibilité, mais la présence d'un 'moniteur-gourou' compétent est indispensable, c'est une question de vie ou de mort : il lui fait récupérer les dérapages qui ne manquent pas de survenir. Dans la voie de l'observation du mental, comme par exemple le *Jñâna-Yoga* ou la méditation du Bouddha, l'éveil de la *koundalinî* est final. A mon sens, Bouddha a eu son éveil de la *koundalinî* symbolisé par les tentations de Mara et les idées sexuelles réactivées par la visite de Soujatâ et de ses deux servantes, juste avant sa Réalisation. A ce moment là, il était pleinement préparé pour pouvoir passer au travers de ces tentations.

Q : *En suivant la voie du Jñâna-Yoga et en se répétant 'Je ne suis pas cela, je ne suis pas cela', n'y a-t-il pas le risque de perdre le contact avec la réalité ?*

V : Le vrai risque du Jñâna-Yoga, c'est l'orgueil. J'ai vu beaucoup d'Occidentaux qui devenaient orgueilleux en croyant un peu trop vite qu'ils étaient identifiés à l'Absolu. Les *sâdhakas* hindous sont plus humbles. Par contre, quand le Jñâna-Yoga est bien pratiqué c'est le meilleur moyen de revenir à la réalité en ôtant l'un après l'autre les voiles qui la couvrent.

Q : *La retraite du yogui n'est-elle pas une fuite du monde ?*

V : Dans l'esprit du yogui, la retraite est toujours temporaire : le temps d'atteindre un certain niveau de conscience. Ensuite, il revient au monde. Pour lui, ce sont les gens du monde qui fuient. Ils se fuient eux-mêmes dans l'activisme, les femmes, la politique. Ils fuient les grandes questions : quelle est l'origine de la souffrance, quel est le moyen d'y remédier, quel est le sens de la vie. Le yogui, lui, fait face à ces questions, se fait face à lui-même.

Q : *Que pensez-vous des hindous qui, selon le système traditionnel, prennent le sannyâsa à la retraite ?*

V : Il y a la théorie et la pratique. En théorie, chaque stade a sa valeur pour mener à la Réalisation, pour des raisons différentes. Le *brahmacharya* (avant le mariage) à cause de l'éveil de la *koundalinî*, le *grihastha* (état de mariage) à cause du dévouement aux autres, et le *vanaprastha* (vie dans la forêt, en général en couple) ainsi que le *sannyâsa* à cause du renoncement. Mais en pratique, ceux qui prennent le *sannyâsa* à la retraite ou juste avant de mourir ne sont pas, dans beaucoup de cas, de véritables *sannyâsa*. Mais c'est leur tradition, ils croient fermement qu'ils vont favoriser leur libération par ce vœu, cela doit certainement avoir un effet positif.

Q : *Quel est le rapport entre le renoncement et la mort ?*

V : Le renoncement, dans le yoga, c'est vraiment la mort de tous les attachements, la mort de l'ego. La mort physique, ça ne fait pas si peur, parce que ce n'est que la mort du corps. Mais la mort yoguique provoque une terreur, car c'est la mort de tout. Dans 'Le lotus et le robot', Arthur Koestler s'est exclamé : 'Mais le Yoga, c'est de la thanatophilie !'. Il a vu juste ; seulement, avoir vu juste dans son cas n'a eu qu'un seul résultat : lui faire peur.

### **C) La psychologie spirituelle**

Q : *Qu'est-ce que la psychologie spirituelle.*

V : C'est le silence.

Q : *Le meilleur fil directeur en méditation n'est-il pas le ressenti ?*

V : D'habitude, ce ressenti correspond à un paquet de surimpositions, mais lorsqu'on réussit à calmer le mental et à avoir une perception vraiment pure, on est très proche de l'Absolu.

Q : *Quand on a les yeux fermés en méditation, la seule perception pure est celle du corps.*

V : Peut-être, mais en fait la perception du corps est complètement déformée par les représentations qu'on s'en fait. Quand on a atteint l'arrêt du mental, il n'y a même plus de sensations à percevoir.

Q : *C'est la perception directe de l'être.*

V : Il n'y a même plus de perceptions ; c'est la subjectivité pure.

Q : *Certains disent que le domaine spirituel est au-delà de l'émotionnel et de l'intellectuel. Qu'en pensez-vous ?*

V : C'est vrai ; mais on ne peut pas rentrer directement dans le spirituel. Il faut partir d'où l'on est, ce que l'on connaît, c'est-à-dire du domaine de l'émotionnel et de l'intellectuel. *Jñāna* (la connaissance) et *Bhakti* (l'amour) se complètent. Au bout du chemin, les deux voies ne font qu'une, mais dès le début, c'est bon qu'elles soient déjà associées d'une manière ou d'une autre.

L'amour, la dévotion, sans connaissance mènent à un déséquilibre émotionnel qui peut aller jusqu'à la folie, la connaissance sans dévotion est un intellectualisme desséché. C'est une erreur que de pratiquer la connaissance sans aucun élément de dévotion, comme tendent à le faire certains enseignants en Occident. Il ne faut pas châtrer les émotions. A l'intérieur du *bhakta*, il y a un *jnani* qui se cache, et à l'intérieur du *jnani*, il y a un *bhakta* qui se cache.

Q : *Quel est le rôle des émotions dans la sâdhanâ ?*

V : Elles sont importantes. Elles donnent de l'élan à la *sâdhanâ*. Simplement, il faut les maîtriser, les sublimer, les diriger vers l'intérieur. Quelle est la racine de l'émotion ? Un désir intense de bonheur, qui est lui-même le reflet du Soi. De purification en purification, cette émotion peut emmener le *sâdhaka* jusqu'au Soi.

*A un sâdhaka qui, avant de partir en retraite, explique à Vijayânanda certaines de ses recettes de méditation, et lui demande son avis, ce dernier répond :*

V : Vous savez, la méditation c'est comme une bataille. On fait de beaux plans à l'avance, mais dans la réalité de l'action, ça ne se passe jamais comme prévu, il faut trouver des solutions au coup pour coup.

Q : *Y a-t-il lieu d'aller au-delà du mental qui se répète, dans le but d'obtenir un changement ?*

V : En psychologie, on est contre la répétition du mental et l'on cherche un changement. En Yoga, il y a un seul vrai changement : la Réalisation. D'un autre point de vue, on s'aperçoit que le mental, quand on l'observe attentivement, ne se répète jamais exactement, il est toujours changeant, fondamentalement impermanent. Et même si on a l'impression qu'il se répète, où est le mal ? On peut profiter de la prise de conscience de cette répétition pour s'en désidentifier complètement, et s'absorber dans ce qu'il y a au-delà du mental. Dans sa recherche de l'agréable et sa fuite du désagréable, le mental est comme un moucheron qui se cogne toujours sur la même vitre. Le rôle de l'effort spirituel, du renoncement à l'objet de désir est de prendre ce moucheron et de le faire passer par la porte qui avait été constamment grande ouverte. C'est de créer une souffrance, non pas pour la souffrance en elle-même, mais pour stimuler la conscience. Quand la souffrance qui remonte à la surface, n'est plus évitée par une fuite dans des bonheurs de rechange, l'individu est poussé à se demander pourquoi il souffre ; il trouve ainsi plus rapidement la cause et le remède véritable de cette souffrance. La frustration est inévitable dans la *sâdhanâ*, mais elle est temporaire ; elle n'est là que pour activer le processus de conscience. Du point de vue du corps, les désirs et les peurs créent une agitation constante que l'on sent très bien. C'est comme la tunique de Nessus, dont on parle dans les 'Travaux d'Hercule' : c'est une tunique qui vous brûle et dont vous

ne pouvez pas vous débarrasser. Grâce à la méditation, on peut ‘décoller la tunique’ et se désidentifier de ce mouvement constant.

Q : *Si l'on veut quand même se défaire de certaines pensées répétitives qui perturbent la méditation, comme des pensées d'attachement ou de colère par exemple, comment s'y prendre en pratique ?*

V : Observez ; et puis revenez au corps. Il n'y a pas de perturbation mentale qui n'ait à son origine un malaise du corps ; ce malaise entraîne un trouble du *prâna*, de l'énergie qui à son tour est projetée sur forme d'images mentales de peurs ou de désirs. Si vous revenez au corps et que vous le calmez, vous ôtez le maillon principal de cette chaîne mentale. Pour amener le mental loin du corps, les techniques de concentration comme l'observation de la respiration, le *mantra* ont toute leur utilité. Mais lorsqu'on est bien fixé dans l'observation, la désidentification du corps et du mental, on n'a plus guère besoin de toutes ces techniques.

Q : *Peut-on observer le mental directement ?*

V : C'est très difficile. C'est bon d'avoir un support comme le *mantra* ou l'attention du souffle, et d'observer le mental du coin de l'œil. Le mental est comme un enfant : s'il voit que vous le regardez, il commence à faire son intéressant. Sinon, il jouera normalement. Si le mental, qui est éminemment malléable, est observé directement, il va subir des distorsions artificielles. Le méditant croira qu'il a trouvé le chemin, alors qu'il n'a fait que retrouver ses propres traces, comme un voyageur perdu dans le désert de sable pense qu'il est sur la bonne voie alors qu'il n'a fait que tourner en rond.

Q : *Qu'est-ce qui peut rendre un sâdhaka sérieux dans sa sâdhanâ, à part le fait d'avoir souffert ou de souffrir à ce moment là ?*

V : Une profonde compréhension de la vanité du monde, de son évanescence. Rien n'est permanent. On aime une femme, elle vous laisse tomber. On réussit à l'épouser, elle vieillit et devient laide. Beaucoup de gens réalisent cette vérité quand ils prennent de l'âge, mais comme ils ne connaissent rien d'autre, ils ne voient pas de lumière au bout du tunnel, ils deviennent dépressifs, pessimistes, amers. Le *sâdhaka* voit la lumière au bout du tunnel. Il réalise que le permanent, ce qui est au-delà du changement, ne peut être coupé, cassé ou détruit.

Q : *Les gens ne risquent-ils pas d'être mécontents, blessés par l'attitude détachée du Yogi ?*

V : Oui, c'est tout à fait possible. Prenez le cas de Didi, par exemple. Bien qu'ayant été très proche de Mâ, son assistante principale dans toutes les questions pratiques durant toute sa vie, elle reprochait à cette dernière d'être distante et insaisissable. Avec Krishnamurti, c'était pareil. On ne peut pas attraper le sage dans la cage d'une relation personnelle, qui est synonyme de dualité, d'exclusivité, de jalousie et parfois d'inversion émotionnelle, de passage rapide de l'amour à la haine. Le sage peut être très proche, s'intéresser à vous dans de petits détails, puis à nouveau devenir insaisissable.

Q : *Quelle attitude avoir vis à vis des souvenirs qui remontent dans la méditation ?*

V : Si ce sont des souvenirs banals, laissez-les tomber. Si ce sont des souvenirs gênants, qui reviennent, qui font peur, il est bon de les regarder en face. Le mieux c'est d'avoir l'esprit vide.

Q : *Que pensez-vous de l'histoire du gourou qui fait avaler un kilo de ras-goulas (une sorte de sucrerie indienne) à un de ses disciples pour le libérer du désir qu'il avait des sucreries ?*

V : Je me souviens de cette histoire ; il faut bien la comprendre, bien l'interpréter : le disciple avait un petit désir pour des *ras-goulas*, ce n'est pas bien méchant, et beaucoup de peur aussi. La peur de tomber dans le péché de la gourmandise. Cette peur intensifiait le désir, car nos désirs sont toujours faits d'un complexe peur-désir qui s'intensifient mutuellement. Le gourou a vu cela, et l'a libéré de cette peur en lui permettant de satisfaire un petit désir.

Mais pour les gens du monde la proportion est exactement inversée : ils sont pleins de gros désirs et très peu de peur autour. S'ils essaient d'épuiser leurs gros désirs en les satisfaisant, ils vont ouvrir la porte à des désirs encore plus gros et ne s'en sortiront plus. Ils ne feront que rajouter de l'huile sur le feu. Les gens ordinaires pensent que le yogui se 'serre la ceinture'. Ils ne peuvent imaginer qu'il existe un bonheur plus grand que celui qu'ils éprouvent en satisfaisant leurs envies. Ce qu'ils peuvent faire de mieux c'est de souhaiter au yogui le seul genre de bonheur qu'ils aient été capables d'expérimenter. Mais le yogui n'a pas besoin de leurs souhaits. Il est comme la mère de famille dans l'histoire suivante : 'Une mère de famille reçoit un *sâdhou* (un religieux errant) et le nourrit avec beaucoup d'affection. Le *sâdhou*, pour la remercier, lui dit 'je te souhaite d'avoir dix garçons'. La mère s'exclame immédiatement 'Non, Non ! je ne veux pas de ton souhait' 'comment, tu as l'audace de refuser ma bénédiction ?' et le *Sadhou* s'en va furieux. Sur le chemin il se plaint à un villageois. Ce dernier lui explique ce qu'il ne savait pas : 'Ton hôtesse a déjà douze beaux garçons. En lui en souhaitant dix, cela revient à dire que deux vont mourir prochainement'.

Q : *Est-ce normal de se protéger lorsqu'on fait une sâdhanâ ?*

V : Oui, parce qu'on devient très sensible. Le Gourou, lui, n'a pas besoin de se protéger. Il est là pour tout le monde, c'est son rôle de prendre le karma des gens. Mais le *sâdhaka* atteint, à certaines phases de sa pratique, une telle sensibilité qu'il réagit physiquement, sous forme de brèves maladies, aux perturbations du corps et de l'esprit de ceux qui l'approchent. C'est normal qu'il se protège. Les règles de pureté des brahmines n'étaient au début rien d'autre que des mesures de protection pour des gens engagés dans des *sâdhanâs* intenses. Mais maintenant, la plupart ne font plus de *sâdhanâ* intense, et leurs règles ressemblent à un bataillon qui protégerait une banque où les coffres sont vides.

Q : *Comment être un avec quelqu'un d'autre sans épouser ses défauts ?*

V : Il ne s'agit pas pour le yogui d'être un avec quelqu'un d'autre, que ce soit sur le plan physique ou psychologique, il s'agit d'être un avec la Conscience universelle.

Q : *Il y a de nombreuses expériences et sâdhanâs possibles, les sons, la lumière, la contemplation de Dieu avec forme, l'observation du souffle, des sensations cutanées, la question 'Qui suis-je', le mantra. Que faire ?*

V : Il n'est pas bon de faire plusieurs *sâdhanâs* à la fois, il est mieux de s'en tenir à une seule. Mais à travers cette *sâdhanâ*, vous pouvez avoir des expériences de tous les types qui viennent naturellement, par exemple des expériences de son et de lumière si vous pratiquez

l'observation du souffle, etc... Beaucoup d'expériences peuvent survenir spontanément, c'est bien, cela ne veut pas dire que vous faites des mélanges de *sâdhanâs*.

Q : *Pourquoi la solitude peut-elle faire perdre la raison à certains sâdhakas ?*

V : Parce que la solitude intensifie tout. Il faut avoir un esprit très solide pour tenir le coup dans la solitude. Ce qui fait perdre la raison à l'ermite, c'est surtout la peur. Il y a des bruits autour de lui. Il les interprète comme une menace. Et de menace en menace, il se construit un délire paranoïaque complet. En dehors de la peur, il y a le risque de s'enfermer dans un système complètement imaginaire. Il y a également les 'démons' ; on peut être possédé quand on est en état de faiblesse ou de demi-sommeil. Mais je suis passé à travers tout cela. L'essentiel là encore, est de n'avoir pas peur, et ne pas créer une relation avec l'adversaire. Ne pas chercher à combattre ou à chasser l'adversaire, ce qui reviendrait à accentuer sa réalité. Seulement revenir au calme complet. Et puis j'aime bien le danger : tous mes sens sont en alerte, c'est un éveil.

Q : *Le samâdhi a-t-il quelque chose à voir avec un état de demi-sommeil ?*

V : Non, ce n'est ni le sommeil, ni la torpeur. C'est un état d'*ânanda* (bonheur) intense, mais sans aucune perte de *chit* (conscience), un état d'hyperconscience. Les vrais *samâdhis* sont très rares.

Q : *(Un Allemand qui avait visité quelques védantins) Pour me débarrasser de l'ego, j'observe ma colère, toutes mes émotions et je me dis qu'au milieu de tout cela il n'y a pas d'ego.*

V : Ce sont des mots. Là où il y a de la colère, il y a de l'ego, là où il n'y a pas de colère il n'y a pas d'ego. Ceci dit, il est vrai qu'il ne faut pas chercher à 'tuer' un ego qui de toute façon n'a pas d'existence fondamentale. Ce serait comme prendre un bâton et essayer de tuer une ombre en lui administrant de grands coups.

Q : *Vous vous êtes mis à la sâdhanâ pendant la guerre où votre vie était constamment en danger et après où les horreurs de cette guerre ont dû revenir à la surface de votre mental. N'en avez-vous pas été perturbé ?*

V : Non, pas même pendant que cela ce passait. Je prenais cela comme un jeu, les uns poursuivaient les autres, c'était comme une partie de gendarmes et de voleur ; Et puis après les événements, comme le passé n'a plus de réalité, il n'y avait pas lieu d'en être perturbé non plus.

Q : *Si le passé n'a pas de réalité, quel sens reste-t-il à la Tradition ?*

V : En fait, la Tradition est vécue dans le présent, quand on suit ce que le guru nous dit de faire. Du point de vue relatif et empirique, la question du passé et de son héritage existe, mais du point de vue absolu et dans l'expérience du sage, ce genre de questions ne se pose plus. Si vous vous les posez, c'est que vous êtes encore sur le plan empirique.

Q : *Comment différencier l'être mental et l'être vital ?*

V : Pour connaître l'être mental d'une personne on se base sur son visage et sur sa voix ; pour percevoir son état vital, il suffit d'être proche physiquement de l'autre ou de lui prendre la main pendant quelque temps. Le corps yogique est atteint quand il y a l'union du masculin et du féminin à l'intérieur ; le corps causal est appelé ainsi car il correspond à cette partie de l'ego qui passe d'une existence à l'autre, et représente donc la cause des renaissances. A un stade de la *sâdhanâ*, le corps subtil peut être vécu comme un manteau merveilleux donné par le Gourou ; on

voudrait que personne ne vienne y toucher ; Mais c'est de l'orgueil, on doit aller au-delà. Tout ceci est une question d'expérience.

Q : *Peut-on dire que le samâdhi est une forme de sommeil ?*

V : J'ai trouvé une façon d'être complètement conscient alors que le corps est comme endormi, par exemple quand je reste allongé au petit matin, ou même assis. Ceci dit, ce n'est pas le *samâdhi*, car dans celui-ci il y a en plus une joie intense. Les expériences proches de la mort ne sont pas réellement des expériences de mort mais donnent une expérience de bonheur et de lumière comme on peut avoir dans le sommeil profond.

Q : *Beaucoup de gens venaient à Mâ pour des guérisons. Peut-on dire que ces sages voient les maladies ?*

V : Ils voient l'origine spirituelle des maladies sous forme d'esprits qui possèdent le corps et apparaissent dans certaines parties.

Q : *Comment peut-on savoir si ce qui paraît un souvenir de vie antérieure n'est pas de l'imagination, une construction mentale ?*

V : Le premier critère est son apparition spontanée, quand on n'était pas concentré sur ce sujet. Il y a de nombreux exemples de personnes qui avaient des images et des notions claires d'une vie antérieure récente et qui ont pu retourner sur les endroits où elle s'était déroulée et vérifier les faits. Cependant, il n'y a pas lieu d'attribuer une si grande importance à des images précises. En fait tout le monde se souvient de ses vies antérieures, mais cela peut se manifester de façon non-imaginée, comme par exemple à l'occasion d'un choix professionnel, etc.... ou d'une tendance inexplicable par ailleurs, ce qu'on appelle *samskara* en Inde. Par exemple, si quelqu'un a une passion pour les sujets militaires alors que personne autour de lui n'est dans l'armée ni n'est intéressé par ce domaine, cela peut indiquer une vie antérieure comme soldat (la conversation avait commencé car Vijayânanda avait dit récemment à un visiteur indien d'âge mûr qui avait des lobes d'oreilles particulièrement longs, comme le Bouddha, qu'il avait dû faire beaucoup de pratiques spirituelles dans des vies antérieures. Cette personne est revenue aujourd'hui en disant combien elle avait été remuée par cette réflexion, et on sentait à son ton de voix que c'était vrai. Vijayânanda a alors ajouté :) Il s'agit d'un signe corporel décrit par la tradition. Les personnes qui ont fait beaucoup de Yoga dans une vie passée mais n'ont pu atteindre la libération à cause d'un désir survenant au moment de la mort, se réincarnent pour essayer de satisfaire ce ou ces désirs. Ceux-ci prennent alors la forme de *samskaras* ou *vâsanas* (*inclinations profondes qui remontent en force à la surface de temps en temps*), mais quand ils sont épuisés, le *yoga-brashta*, celui qui a « manqué le yoga » -c'est ainsi que s'appellent ces personnes- redécouvre son entraînement antérieur et se met à progresser rapidement vers le but. Ceci dit, il faut bien avouer que la plupart des souvenirs que les gens croient venir d'une vie antérieure sont en fait des fantômes, des constructions mentales auxquelles ils adhèrent.

*Vijayânanda, en parlant d'une personne qui a un tempérament plutôt batailleur :*

Je lui ai conseillé de ne plus méditer sur l'*ajña*, car cela peut accroître une colère de base quand celle-ci est présente. En fait, c'est un des conseils que Mâ m'a donné lors de notre première entrevue (il y a juste un demi-siècle). Je me suis donc mis à méditer sur le cœur, mais par la suite elle m'a demandé de nouveau de me concentrer sur l'*ajña*.

Q : *On dit dans certains textes de Yoga ou de Tantra qu'il y a en fait deux ajña, l'un inférieur à la racine du nez et l'autre supérieur vers le milieu du front, et que le premier est relié à*

*l'ego et à la colère, alors que le second est associé à l'âtma et à la sublimation ; avez-vous aussi cette notion ?*

V : C'est vrai, cela peut aider de méditer plus haut que la racine du nez pour dépasser une tension de l'ego reliée à une méditation mal avisée sur l'ajña inférieur ; cependant, ces centres sont surtout des supports pour la rencontre des *nadîs*. Ils mènent à une conscience au-delà du corps.

Q : *Quelle est notre vraie nature ?*

V : Au fond de notre cœur notre vraie nature est perfection, pour la retrouver il faut enlever "l'écorce", les voiles qui la cachent du fait que nous vivons dans la forme, dans la dualité. Les voiles sont faits de nos émotions négatives, de nos peurs, de nos désirs, etc.... C'est comme un bol en or qui est resté longtemps dans la terre il faut enlever la saleté, mais l'or lui-même ne s'altère pas.

Q : *Quelle partie de nous se réincarne ?*

V : C'est le corps subtil qui s'en va et qui ensuite se réincarne. Il s'agit d'un agglomérat de désirs. Au moment de la mort c'est notre désir le plus puissant qui s'élève et qui détermine la prochaine réincarnation. D'où l'utilité d'avoir des pensées pures, de maîtriser le mental et au moment de la mort de rituels comme l'extrême-onction ou d'un autre accompagnement spirituel puisqu'ainsi le mourant pense à Dieu au moment de quitter son corps.

Q : *Comment fonctionne la prière ?*

V : Ce qui compte, c'est l'attitude mentale. Si on appelle sincèrement, la réponse vient forcément. De même pour la méditation, elle ne vaut rien en l'absence de compassion, d'amour dans la vie quotidienne. Méditer est seulement un moyen vers la maîtrise du mental.

Q : *Quelle est la différence entre amour mystique et amour humain ?*

V : L'amour humain a forcément son ombre, l'hostilité, puisqu'il se situe dans la dualité. Donc il reste limité et personnel, attaché à la forme. L'amour mystique (pour le Gourou, le divin) est pur, tend vers l'union mystique. Pour rendre l'amour humain plus pur, on peut s'efforcer de voir le divin en l'autre. De toute manière il vaut mieux de l'amour avec attachement que pas d'amour du tout. Puis, quand l'amour divin se développe, le besoin d'amour humain tombe spontanément, car le premier est tellement plus pur et plus fort. Ne pas forcer, cela vient quand c'est mûr.

Q : *Pourquoi nous attachons-nous au corps ?*

V : On croit y trouver le bonheur, à travers les plaisirs comme le sexe, et la nourriture etc. En réalité ces plaisirs sont des réflexions déformées de la joie absolue qui est en nous, qui est notre nature. Tout bonheur recherché à l'extérieur déçoit, car il n'est qu'une réflexion déformée du vrai bonheur qui est en nous. Il s'agit d'en prendre conscience et de lâcher petit à petit les habitudes qui datent souvent d'innombrables vies : avec patience, tolérance, vigilance et persévérance !-

Q : *Est-ce difficile d'être un disciple ?*

V : Très difficile. Un vrai disciple se dédie totalement. Il y a beaucoup plus de gourous que de vrais disciples.

Q : *Comment maintenir une orientation spirituelle dans la vie quotidienne ?*

V : Par le karma yoga. Il s'agit de ne donner aucune importance aux succès ou échecs, et se libérer de la croyance que "c'est moi qui agis"; en gardant le mental indifférent aux résultats, on



agit en prenant conscience que l'on n'est que l'instrument du divin : "ce n'est pas moi qui tire les fruits de mon action". On agit de manière parfaite pour la joie de l'action parfaite, peu importe ce qui en résulte. On peut aussi se souvenir de ces dictons pleins de bon sens :

« Tout ce que Dieu fait est pour le mieux. »

« Fais ce que dois, advienne que pourra. »

Q : *Est-ce que le désir est nécessairement lié à la peur et à la colère ?*

V : Oui, ce sont les deux côtés de la même chose. Quand le désir est très fort vers quelque chose et qu'il y a un obstacle, surgit alors naturellement la colère contre cet obstacle, ou la peur ne pas atteindre le fruit de son désir.

Q : *Quels sont les avantages de l'aspect féminin du Divin ?*

V : Donner la place à l'aspect féminin du Divin est plus équilibré et plus naturel. L'amour naît de la rencontre du masculin et du féminin, pour qu'il y ait l'amour de Dieu et l'amour en Dieu, la présence des deux pôles est une grande aide.

Q : *Un bouddhiste parle à Swamiji du poids du passé :*

V : le passé n'a pas d'existence réelle, c'est une construction mentale. C'est la perception du corps dans l'instant présent qui est réelle avec son cortège de malaises pré-conscients qui engendrent le mal-être et les tensions du mental. Il faut voir profondément dans la perception présente de son corps : en tant que bouddhistes, vous avez vipassana qui est une excellente méthode à cet effet.

## **D) La bhakti**

Q : *Peut-on vivre sans désirs ?*

V : Pour la plupart, les désirs, les *rajas*, sont nécessaires; C'est ce qui peut les sortir de la torpeur, du *tamas*. Tout dépend du niveau des gens. On ne peut pas vivre sans amour. L'amour mystique est le seul où l'on puisse obtenir la fusion totale. La fusion de l'amour physique ne dure pas.

(A un vieil homme qui souffrait de glaucome) Pour vous, il vaut mieux vous concentrer sur le cœur que sur l'ajña; mais ce n'est qu'un stade, un marche-pied pour pouvoir ensuite visualiser l'énergie dans le cœur de tous les autres et puis après de tout l'univers. A ce moment-là, vous débouchez sur le Sans-forme.

Q : *Est-ce que finalement tout n'est pas l'effet de la grâce ?*

V : Cela dépend de ce que vous mettez exactement sous le mot grâce. Quand vous appelez ce que vous considérez être le Dieu personnel, il y a un écho qui vous revient qui en fait n'est pas différent de vous-même mais qui est au-delà de votre ego.

Q : *Parfois, je réussis à pacifier mes émotions pendant un peu de temps, mais ensuite cela reprend de plus belle !*

V : Il ne suffit pas d'atteindre une sorte de 'paix intellectuelle'; il faut donner à la base du mental ce qu'il aime, c'est à dire par exemple un *rasa* intense de joie, pour qu'il soit vraiment attiré et stabilisé. Quand on est dans les émotions on est emporté. Quand on les dépasse, l'accent

passe sur la conscience pure accompagnée de joie.

Q : *Mais la joie est aussi une émotion ?*

V : Non, dans ce cas-là les émotions sont changeantes mais la joie de la pure conscience est stable; ceci dit, il y a des jours où l'on n'a pas d'émotions à diriger vers le Divin, à ce moment-là on peut pratiquer l'*atma vichâra*, le 'qui suis-je' par exemple. Si cela ne vient pas non plus, il y a quelque chose que vous pouvez faire pour arrêter le mental au moins momentanément ; c'est d'arrêter votre respiration poumons vides ou poumons pleins, comme vous sentez. Vous rassemblez toute l'énergie dans le cœur et de rester comme cela le plus longtemps possible. On peut aussi faire ses pratiques de méditations habituelles avec des concentrations sur différents chakras, mais se les représenter dans une sorte de double de son corps à un ou deux mètres en avant de soi.

## E) Le jñâna

Q : *Faut-il voir le monde comme une illusion, comme une réalité, ou alors comme le corps de la Mère divine ?*

V : Râmakrishna avait un maître védantin qui s'appelait Totapuri. Celui-ci avait eu le *nirvikalpa samâdhi*. Râmakrishna n'avait pu l'obtenir à cette époque, mais il voyait le jeu de la Mère divine dans le monde, qui était rejeté par Totapuri comme illusion, *mâyâ*. Chacun a enseigné à l'autre ce qui lui manquait. Râmakrishna avait pu faire le lien, la navette entre le *samâdhi* et la *samsara*. Védânta signifie l'accomplissement des Védas. En Inde, c'est la métaphysique qui correspond à la culmination des trois premiers *ashramas* dans le quatrième, c'est à dire le *sannyâsa*. C'est le résultat de toute une formation du comportement et de pratique de la bhakti pendant le stade d'étudiant, de maître de maison et de *vanaprastha* (en retraite dans la forêt). Le védânta ne consiste pas en des discussions interminables plus ou moins psychologiques comme on le croit en Occident. Les occidentaux n'aiment pas trop l'idée 'le monde n'est qu'un rêve': Il faut comprendre qu'il ne s'agit que d'un stade, après on retrouve une réalité au monde mais avec un point de vue autre en ce sens qu'on n'y voit que la pure conscience. C'est ce que dit le zen : 'au début les montagnes sont les montagnes, ensuite elles ne le sont plus puis vient un stade où elles le sont de nouveau.' Si on cherche à se concentrer directement sur la conscience pure, au bout d'un certain temps on s'endort. C'est pour cela qu'il faut un élément affectif, une joie, un amour dans la méditation.

Q : *Il semble qu'il y ait beaucoup de 'pensées positives' dans le védânta. Râmana Maharshi par exemple conseillait souvent à ses disciples de lire la Ribhu Gita qui répète sans cesse 'je suis le Soi, l'infini, le sans-limite'... Qu'en pensez-vous ?*

V : C'est pour les débutants. Pour ceux qui sont plus avancés, observer le mental sans le contrer est suffisant, c'est le meilleur moyen de le calmer.

Q : *Pourquoi ne mentionne-t-on pas ânanda, la félicité dans les Oupanishad majeures, à part dans la partie sur Brahmananda dans la Taïttiriya Oupanishad ?*

V : A mon sens c'est parce que les rishis étaient profondément heureux. Ils ne pensaient pas que le monde était impermanent, toute souffrance, comme dans le bouddhisme postérieur. Ils vivaient dans le *satya yoga*, l'âge d'or. Les bouddhistes sont venus dans le Kali Yuga. Les rishis, de leur côté, ne parlaient guère de la joie car ils étaient eux-mêmes la joie. Pour parler de la joie, il faut qu'il y ait une dualité. Dans l'évocation oupanishadique bien connue du Soi, on parle de vérité, connaissance et infini (*satyam, jñânam, anantam*), et non pas félicité (*ânanda*).

Pour ces rishis, le signe d'un développement avancé sur le chemin est d'avoir vaincu la

peur, en particulier les peurs morales à propos du fait de ne pas avoir suivi toutes les règles ou de ne pas avoir fait tous les rituels parfaitement; d'ailleurs, les brahmanes de maintenant en sont encore un petit peu à ce point.

Les vishnouïtes, quant à eux, ne cherchent pas la libération, mais désirent pouvoir aimer indéfiniment un Dieu personnel qui est différent d'eux. Le plus important pour cela est d'établir une relation intense avec Lui -fût-elle de haine. On raconte l'histoire des trois rishis enfants qui étaient venus à la porte du paradis des Vishnou. Comme ils n'avaient pas l'air de rishis, ils ont été rejetés par les deux gardiens du seuil, Jay et Vijay ; ces rishis, furieux, leur ont lancé la malédiction de devoir redescendre sur terre. Mais finalement, ils ont eu le choix entre sept incarnations où ils pourraient aimer le Seigneur et trois où ils pourraient le haïr. Les deux les mèneraient tout autant de nouveau vers la libération et ils ont choisi la seconde possibilité. L'idée derrière cela, c'est que une relation intense, même de haine, peut mener rapidement au salut.

Q : *Est-ce qu'on peut dire que le védânta consiste réellement en une méditation sans support ?*

V : Même dans le védânta, il est bon pendant longtemps d'avoir un support, comme la lumière, de se représenter plongé dans une mer de lumière. On peut aussi faire cela avec le son. On peut ensuite se demander qui est celui d'où provient la lumière ou le son.

## **F) La koundalinî**

Q : *Que signifie 'ouvrir les canaux d'énergie' ?*

V : Quand j'étais à Almora en 1954, j'ai travaillé pendant un an continûment sur l'ouverture des *nadîs*. Grâce à cela, je savais que je pourrais obtenir une chasteté parfaite sans conflit intérieur ni répression et aussi une immunité contre les maladies. L'ouverture s'est faite en plusieurs phases. Un jour j'ai entendu Mâ qui disait à sa mère en bengali : *khuliatsé* ce qui signifie 'ça c'est ouvert'. J'avais ressenti quelque chose d'important.

Cela sert de lire des livres comme le *Yoga Tibétain* d'Evans-Wentz : Cela donne une base intellectuelle et traditionnelle aux expériences qu'on peut avoir. Sinon on les interprète de façon personnelle et cela peut donner des résultats bizarres. L'intérêt des gourous qui enseignent des techniques de méditations très précises comme les tibétains, c'est que leurs disciples ont le sentiment de suivre un chemin fréquenté et sûr.

Les *nadîs* latéraux s'ouvrent sur les côtés du cœur. Il faut d'abord bien confirmer l'éveil de ceux-ci, ensuite vient l'éveil du canal central qui correspond à un silence complet du mental. On parle aussi de l'éveil du *Kurma nadi* qui favorise une posture très ferme et bien redressée. De manière générale il faut repérer les pratiques qui mènent au silence du mental et les suivre à fond. Si l'on décide de faire descendre l'énergie jusqu'au *mulâdhâra*, il faut déjà avoir une bonne purification mentale pour soutenir l'éveil sexuel que cela donne, et ce sans régression dans la *sâdhanâ*.

Il faut distinguer dans l'éveil des *nadîs* s'il s'agit de la gauche ou de la droite. Leurs rasas, goûts, saveurs sont différents. C'est une expérience psychophysique qu'on sent clairement et qui correspond aussi à un état mental. L'énergie peut également se bloquer dans l'ascension des *nadîs*. Quand ceux-ci sont ouverts, il faut vivre en solitude. Les relations sexuelles sont impossibles.

Q : *Dans ce cas-là, pourquoi le guru n'ouvre-t-il pas les nadîs à un maximum de gens ?*

V : Il ne le fait pas, car s'il éveille l'énergie chez des disciples qui n'ont pas la pureté mentale nécessaire, elle va passer en direction des émotions perturbatrices.

Q : *Est-ce que cette ouverture correspond à une pratique consciente ou est spontanée ?*

V : En fait, c'est une émotion intense qui pousse le *prâna* dans les *nadîs*. Cela peut être la colère, mais la meilleure émotion est un amour intense pour le Gourou. Des Sadgourous comme Mâ pouvaient 'ouvrir le tunnel' comme un géant percerait une montagne d'un coup de pouce en disant aux ouvriers : 'Terminez le petit travail par vous-même'. Quand on n'a pas l'ouverture des *nadîs*, on n'est pas encore un vrai *sâdhaka*. Au début, j'avais du mal à ouvrir les *nadîs* quand les narines correspondantes étaient bouchées, après les deux phénomènes sont devenus indépendants. A un moment, je me suis mis à cesser de travailler les *nadîs* pour faire du védânta, de l'observation pure du mental. C'était plus confortable, il y avait moins d'intensité émotionnelle; mais Mâ me l'a reproché. Un jour, elle m'a dit en me regardant du coin de l'œil en *satsang* : *nadi khulne se kitna labh hê*. 'Dans l'ouverture des *nadîs* il y a tant d'avantages' J'ai donc repris la pratique d'ouverture des *nadîs*. Tous ces phénomènes de nadi ne sont pas de la théorie, je les vois comme s'ils étaient en face de moi. Par leur ouverture, on peut expérimenter les rasas à volonté; mais il ne faut pas se perdre dans ceux-ci, ce serait un obstacle au *samâdhi* que Patanjali appelle *rasavada*. Il faut expérimenter une première phase du retour sur soi qui revient de l'objet de sensation, par exemple du plaisir, jusqu'au plaisir lui-même qui reste une expérience localisée. Puis dans une seconde phase on revient à celui qui observe ce plaisir, et on arrive au niveau de la joie sans objet, à la subjectivité pure.

Q : *Est-ce que le yogui visite les mondes subtils ?*

V : Il y a sept mondes supérieurs, parmi lesquels le *Devaloka*, le *Brahmaloka*, etc. Cela est en lien avec la *sâdhanâ* des sept chakras, à chaque niveau on a des visions, on se promène dans des plans subtils, enfin on s'amuse... Cependant, dans le *Jñâna*, on ne tient pas compte de ces mondes subtils.

Q : *L'ouverture des nadîs est-elle nécessaire pour obtenir le samâdhi ?*

V : Oui, le *samâdhi* vient de l'union des deux courants d'énergie, positif et négatif. Lorsque ces deux énergies entrent en coalescence, il y a une félicité intense qui survient et c'est le *samâdhi*.

*A propos d'une photo de Mâ où elle est jeune et a la tête penchée sur le côté, en extase :*

V : Ce n'est pas un *samâdhi*, c'est un *bhâv* (un état intérieur spirituel passager et moins profond que le *samâdhi*). Dans le *samâdhi*, la colonne est droite, dans l'axe, cela facilite le passage de l'énergie jusqu'à l'*âjñâ*. Il y a perte de conscience du monde extérieur. En mettant la tête sur le côté, c'est à dire en s'appuyant sur une des deux *nadîs* latérales, on évite cette perte de conscience et on reste au niveau du *bhâv*.

Q : *Est-ce que chez les Yoguis, il y a aussi des variations, des rythmes de l'énergie vitale ?*

V : Oui, j'ai observé que cela arrivait assez régulièrement. Il y a trois jours dans un pôle, négatif ou positif, et puis ensuite, assez rapidement, parfois en quelques minutes, ou en quelques heures, ça s'inverse. Ce qu'il y a d'intéressant à remarquer, c'est qu'il y a le plus souvent un catalyseur extérieur à ce changement : même en solitude, vous pouvez avoir une visite, ou un petit problème, etc... Si on n'est pas conscient de ce rythme, on projettera sur le catalyseur extérieur l'origine du changement d'humeur. Par contre, si on en est conscient, on se contentera d'observer ce phénomène de *dvandva*, de paires d'opposés, qui fait partie des lois du corps, ou en Inde on dirait de notre *prarabdha karma*. En n'y réagissant pas, on ne crée pas de second karma venant compliquer le premier.

Q : *Quelle est la voie la plus rapide ? Est-ce le koundalinî yoga ?*

V : N'importe quelle voie peut être rapide si vous y mettez tout votre être. Il faut être cent pour cent engagé dans la voie spirituelle. *Solo Dios basta*, Dieu seul suffit, comme l'écrivait Thérèse d'Avila. Mais ce n'est possible que par la grâce d'un *satguru*.

Q : *Que pensez-vous du tantra (de la main droite) ?*

V : Les Tantras (ou Agamas) sont un groupe d'écritures sacrées qui traitent du tantrisme. Le tantrisme est une des voies principales en Inde qui mènent vers la connaissance du Soi, c'est-à-dire la libération. Mais alors que d'autres voies (par exemple le védânta) donnent beaucoup d'importance à la renonciation aux plaisirs du monde, le tantrisme les accepte comme point de départ, avec comme objectif de les diviniser. Ces jouissances deviennent (au départ) un objet de culte. Ce sont les cinq « m » (*makaras*) : l'union sexuelle, le vin, la viande, etc., mais dans le tantrisme de la main droite, ils sont évoqués seulement symboliquement. Les mots *tantrika* ou tantrisme ont une connotation négative dans le langage courant de l'Inde, car ils évoquent la magie, surtout la magie noire. On emploie plutôt les termes de *shakti* et *saktisme*. *Shakti* est un des aspects de la Mère divine qui est (avec Shiva) l'objet de culte dans cette voie. Arthur Avalon (Sir John Woodrooff) a écrit plusieurs livres au sujet du tantrisme. Son livre *Shakti* est un exposé magistral sur ce sujet et est devenu un classique, même parmi les pandits hindous.

### **G) Vijayânanda sur lui-même**

Q : *Est-ce que vous pratiquez le mantra ?*

V : Quand je vaque à mes occupations quotidiennes, la cuisine, etc...je le récite pratiquement constamment. Mais lorsque je m'assois pour méditer, je le laisse.

Q : *Est-ce que vous avez eu des moments de doute ?*

V : Jamais à propos de la *sâdhanâ* elle-même, j'ai toujours été convaincu que c'était la seule chose qui vaille vraiment la peine. Je n'ai jamais douté de la grandeur spirituelle de Mâ Anandamayi, mais quelquefois je me demandais si, étant complètement immergée dans l'orthodoxie hindoue, elle était capable de guider un occidental né et élevé dans une tradition totalement différente. Mais cela a été utile, parce que j'ai été obligé d'atteindre le «dénominateur commun», c'est-à-dire le niveau commun à toutes les religions.

Q : Un visiteur français qui vit depuis plusieurs années en Inde : *Est-ce que vous avez senti dans votre méditation des points de non-retour où vous sentiez que vous ne pouviez plus régresser ou retomber ?*

V : Oui, le jour où j'ai rencontré Mâ. Elle m'a donné le *shaktipat*, l'éveil du pouvoir intérieur que seul un maître authentique peut donner et qui crée une relation éternelle, indestructible entre maître et disciple.

Q : *Est-ce que vous avez le sentiment malgré cela d'avoir fait des progrès par la suite ?*

V : Bien sûr, à moins d'être au sommet de la Réalisation, il faut travailler. On dit, dans les *Yoga Sûtras* de Patanjali il me semble, qu'il y a un moment où le rocher roule en bas de la montagne; il a trouvé son équilibre et ne peut plus remonter : c'est le *sahaja sâmadhi*, l'état naturel.

Q : *Une visiteuse : Quand je vais chez quelqu'un et que je vois que les plantes sont mal soignées, c'est comme si je les entendais crier.*

V : Moi non plus, je ne cueille pas de fleur, même pas une feuille, car j'aurais le sentiment de créer une souffrance pour la plante. A Calcutta, vers le début de mon séjour en Inde, j'avais une relation spéciale avec un arbre de l'ashram. J'allais le caresser tous les jours. Il avait une branche desséchée. Un jour, j'ai eu l'idée de la caresser en disant intérieurement : 'Si Dieu veut, des bourgeons vont venir sur cette branche aussi'. Le lendemain, ils sont venus. L'intéressant, c'est que quelques jours plus tard ils n'y étaient plus, quelqu'un avait sans doute dû les arracher. C'est comme si je ne devais pas pouvoir me vanter d'avoir fait un miracle.

Q : *Le dépouillement aide-t-il à la sâdhanâ ?*

V : Quand j'habitais à l'ashram de Bénarès, Arthur Koestler est venu me visiter. A l'époque, je n'avais pas de lit et il l'a mentionné dans son livre. En lisant ce livre par la suite, le responsable de l'ashram, Panuda, a réalisé cela et il est venu protester auprès de moi en me disant : 'Pourquoi ne nous l'avez-vous pas dit plus tôt ? Nous vous en aurions donné un!' Et finalement il m'en a donné. Je ne suis pas du genre à demander. Mâ elle-même vivait très simplement.

Q : *Vous couchez-vous parfois pour cause de maladie ?*

V : Très rarement; pendant un demi-siècle ou plus je ne me suis jamais couché, il n'y a qu'en 1993 que j'ai dû être hospitalisé quinze jours pour dysenterie. En me couchant, je trouve que ce serait reconnaître ma défaite devant la maladie.

Q : *Vous souvenez-vous du nom des gens qui viennent vous voir ?*

V : Non, pas tellement, car en fait, je réponds à des états de conscience, c'est à eux que je fais écho. Si les gens pouvaient modifier ces états, ils auraient des réponses différentes. Mais ce n'est pas facile de changer un état de conscience. Ceci dit, depuis quelques temps, je m'aperçois que je me souviens mieux de leur nom (*Vijayânanda dit cela à 88 ans...*)

Q : *Pratiquez-vous un Yoga particulier avec vos rêves ?*

V : Ce que les gens ordinaires considèrent comme la réalité est déjà un rêve. Le rêve est donc un rêve dans le rêve. L'important c'est d'atteindre la réalité. Evidemment, parfois, en méditation, on est dans un état intermédiaire entre sommeil et veille, avec des images de rêve qui remontent à la surface. Mais il s'agit d'un processus conscient, différent en cela du rêve nocturne. Je n'accorde pas d'importance spéciale à ce dernier. De temps en temps, j'entends des musiques, de temps en temps je rêve de Mâ, mais j'oublie le matin le contenu exact de tout cela, il n'en reste qu'une impression affective. Ce n'est qu'une manifestation de plus de l'activité mentale.

V : (*Une disciple proche*) *Vijayânanda, je voudrais que vous nous écriviez des maximes de sagesse.*

Q : Un sage n'ira pas écrire des maximes de sagesse, cela ferait trop pédant. Ce qu'il y a de possible, c'est que ses disciples notent certaines de ses paroles.

Q : *Qu'est-ce que ça fait de vieillir ?*

V : C'est très bien; quand vous avez mis votre maison en ordre, vous retrouvez ce dont vous avez besoin tout de suite. Il en va de même avec votre mental quand vous avez travaillé sur vous-même. De plus, si vous avez été très intense dans votre *sâdhanâ*, cette intensité même a pu être un obstacle. Avec l'âge elle diminue, et cela vous permet en fait de passer l'obstacle.

Evidemment, je n'ai absolument pas peur de la mort. Cela m'aide aussi à profiter de mes vieux jours. Et puis, je peux communiquer avec de jeunes et jolies jeunes femmes sans qu'il n'y ait aucune trace d'ambivalence... Je suis également dans le même état quand je médite et quand je suis avec les gens.

Q : *Quelle est votre attitude vis-à-vis de l'autre monde ?*

V : Je suis déjà dans l'autre monde.

### **III) LE YOGA ET L'OCCIDENT**

Q : *Depuis quarante ans que vous voyez passer en Inde des Occidentaux en quête du Yoga, quels sont à votre avis les principaux défauts de leur approche ?*

V : Premièrement, ils ont un fort ego. Deuxièmement, ils veulent des résultats tout de suite. Ils n'ont pas la patience de faire une *sâdhanâ* prolongée et soutenue. Troisièmement, dès qu'ils ont eu deux, trois expériences spirituelles, ils veulent ouvrir un centre et se mettre à enseigner.

Q : *Que pensez-vous du métier de professeur de hatha-yoga, qui est certainement plus développé en Occident qu'en Inde actuellement ?*

V : Si l'enseignant se contente de donner une technique pour développer la forme physique, c'est bien. Mais s'il veut se comporter comme un Gourou en laissant croire aux gens qu'il peut les prendre en charge à vie, il ne fera pas le poids. C'est l'histoire de Râmakrishna qui a entendu un jour un crapaud gémir désespérément. Il vit qu'il était coincé dans la gueule du serpent. Quand il repassa par là une heure plus tard, il entendit de nouveau le gémissement, il s'approcha et vit que le crapaud était trop gros pour un serpent trop petit. Tous les deux étaient en train d'agoniser. Il retira de cet incident l'image du vrai maître qui est comme un grand serpent, et qui 'avale' le disciple en une bouchée.

Pour Mâ, on ne peut donner un enseignement spirituel avant d'avoir la Réalisation. Au moins, pas avant d'avoir atteint le *savikalpa samâdhi* (l'état de concentration complet sur une forme donnée). Ceci n'empêche pas un pratiquant du Yoga de donner des conseils spirituels à l'occasion aux gens qui lui en demandent, à condition qu'il ait l'honnêteté de dire quand il ne sait plus, et qu'il exprime nettement le fait qu'il n'est pas un Gourou. C'est vrai que les Gourous authentiques disent souvent, par modestie, qu'ils ne le sont pas. C'était le cas de Mâ Anandamayî, de Râmana Maharshi, de Râmakrishna, et d'autres moins connus. Mais l'enseignant du Yoga n'est un Gourou ni en apparence, ni en réalité, il faut qu'il soit clair là-dessus.

Q : *Peut-on dire que le Gourou psychanalyse son disciple ?*

V : A un moment après quinze ans en Inde, j'ai pensé revenir en France et pratiquer une

sorte de psychanalyse yogique avec des patients. Un collègue m'avait déjà proposé d'utiliser son cabinet. Mais finalement, j'ai réalisé que ce n'était pas possible. Le mental est un monde fermé, même le Gourou ne peut y pénétrer, c'est à chacun de faire son auto-analyse par la méditation, en se souvenant que les constructions mentales sont faites d'une substance très particulière, qui croît et se développe dans la proportion exacte où l'on y fait attention. Il ne s'agit donc pas de se laisser entraîner dans ces constructions en définitive irréelles, comme le fait souvent la psychanalyse, mais de revenir à l'instant présent. Tout ce que peut faire le Gourou, c'est de témoigner qu'il existe, au-delà du mental, quelque chose et donner une énergie pour l'atteindre.

Q : *Comment le Gourou considère-t-il le sujet 'normal' d'après la psychologie ?*

V : Il le considère comme pathologique, parce qu'il est plein d'avidité, de peurs et de désirs sexuels. L'homme 'normal' au sens ordinaire du terme doit dépasser son propre mental pour devenir 'normal' au sens réel du terme. Quant aux gens pathologiques d'après les critères de la psychologie, le Gourou n'a en principe pas à s'en occuper. Un Sadgourou peut cependant essayer d'aider certains d'entre eux. Mais ça ne marche pas toujours.

Dans l'entourage de Mâ, il y avait un chanteur qui était un peu simple d'esprit, et en plus atteint d'asthme chronique ; cela lui a donné un important fond d'anxiété, qu'il a projeté sous forme d'hallucinations : des voix l'insultaient, et lui disaient de se suicider. Il a essayé plusieurs fois, et a fini par réussir en se jetant sous un train. A ce moment-là, tout le monde dans l'ashram a critiqué Mâ, même les plus proches, en disant qu'elle aurait dû le sauver. Mais moi, j'ai essayé de la défendre : la maladie mentale est une réalité, et l'on ne peut pas toujours tirer les gens d'affaire.

Q : *Que signifie pour les hindous 'être un enfant de la Mère Divine' ?*

V : En Inde, les hommes peuvent résoudre leur complexe d'Œdipe par le culte de la Mère Divine qu'ils voient partout et avec laquelle ils apprennent à 'fusionner' intérieurement en tout temps et en tout lieu. En Occident par contre, la seule manière que connaissant les gens pour résoudre leur Œdipe et retrouver la fusion est de s'engager dans une relation amoureuse avec une femme. Ils n'ont pas inventé d'autres solutions, sauf sans doute les catholiques avec le culte de la Mère de Dieu.

Q : *Pourquoi le sage ressemble-t-il à un enfant ?*

V : Parce qu'il a une pensée proche du corps. Il s'agit de revenir en enfance, et non pas d'y retomber. Voir remonter au fond de soi les expériences préverbales, les souvenirs enfouis de l'éducation sphinctérienne par exemple, et voir de quelle manière ce conditionnement influence la base affective de notre mental actuel. Le sage descend dans son corps comme l'enfant, mais contrairement à l'enfant, il est attentif à se désidentifier à tout ce fonctionnement automatique. Ce travail de retour, de démontage du mental, est un travail à la fois logique et psychologique que le *sâdhaka* accomplit durant sa pratique.

Q : *Le sâdhaka peut-il se concentrer pour guérir les autres dans leur corps ou dans leur esprit, comme le font les guérisseurs ou certains thérapeutes en Occident ?*

V : Non, ce n'est pas recommandé en Yoga. Ceci revient à l'utilisation des *siddhis* (pouvoirs) qui résultent en une perte d'énergie psychique et une régression dans la *sâdhanâ*. De plus, d'un point de vue yogique plus global, en cherchant à soigner, on empêche les gens d'aller



au travers de leur karma, et l'on retarde donc la vraie guérison par des traitements symptomatiques. Mâ prescrivait souvent des remèdes de village à ses fidèles, mais c'était très sûrement le fait d'être en communication avec elle par l'intermédiaire du remède qui était la vraie cause de guérison. L'Être Réalisé ne se concentre pas pour agir sur les autres. Cela vient spontanément. Tout est intensifié autour de lui, y compris le désir de guérison de certaines personnes qui l'approchent. Et c'est ce désir des patients qui les améliore ou les guérit pour de bon. J'ai souvent remarqué cela avec Mâ ; c'est aussi la phrase du Christ : 'Va, ta foi t'a sauvé'.

Q : *Le vœu de bodhisattva signifie-t-il qu'il faut partir en mission sur les routes du monde ?*

V : Non, il s'agit d'un vœu très élevé : Faire sa *sâdhanâ* intensément, sans se préoccuper de prêcher, jusqu'au moment où l'on atteint les portes de la Réalisation, disons le *savikalpa samâdhi* (avec forme) juste avant le *nirvikalpa samâdhi* (sans forme). A ce moment-là, on fait le vœu de redescendre pour aider les autres. Certes, on peut objecter à cela que le Bouddha a envoyé prêcher des moines qui n'étaient pas réalisés. On peut critiquer cette idée de *bodhisattva* d'un autre point de vue : dans la conception indienne traditionnelle, l'univers est cyclique, et il y aura toujours des êtres à libérer. Le *bodhisattva* fait donc le vœu de n'être jamais libéré, ce qui contredit la démarche même du Bouddha. Et puis, lorsque le *sâdhaka* arrive à un certain niveau, il commence à se demander 'Qui est à libérer ? Qui est là pour libérer ?'. Comme disait un Maître Zen : 'Il faudrait que les *bodhisattvas* se lavent la tête avec l'eau fraîche du zen'. Il n'en reste pas moins que le vœu de *bodhisattva* est un vœu très élevé.

Q : *Quelle différence y a-t-il entre pensée matérialiste et positiviste, telle qu'elle s'exprime généralement en Occident actuellement, et pensée traditionnelle, telle qu'on la trouve de nos jours chez de nombreux hindous qui savent la juxtaposer avec un certain développement économique et scientifique ?*

V : Il y a une grande différence. Les Occidentaux sont intellectuels, croient qu'on peut résoudre tous les problèmes philosophiques et religieux, par des discussions sur les concepts. Pour l'homme traditionnel, cette attitude paraît étrange. Il voit plutôt dans l'enseignement spirituel et philosophique qu'il reçoit des vérités scientifiques, auxquelles il faut faire confiance, puisqu'elles sont expérimentées par des millions de personnes avant lui. Son seul travail est de les vérifier, de les réaliser dans sa propre expérience. Imaginez que vous alliez voir un chimiste et lui demandiez : 'Qu'est-ce qui se passerait si Lavoisier s'était trompé dans l'énoncé de ses lois ?'. Il vous regarderait avec des yeux ronds et vous répondrait sans doute : 'Ne me posez pas de questions inutiles et demandez-moi plutôt quel produit vous souhaitez que je vous fabrique...'

Q : *Que pensez-vous des enseignants spirituels qui donnent l'initiation 'au nom de...' comme les moines de la Mission Râmakrishna donnent l'initiation au nom du sage de Dakshineshvar, les chrétiens au nom du Christ ? Est-ce qu'ils ont le plein pouvoir d'un maître spirituel qui tire son autorité de sa propre Réalisation ?*

V : La question se pose.

Q : *A votre avis, quel est le type de méditation qui peut se développer en Occident à long terme ?*

V : Un type de méditation très indépendant de tout contexte religieux, comme le ' Qui suis-je ' ou ce qu'enseigne Krishnamurti. Mais il faut que ce soit un enseignement vécu et pratiqué, pas seulement lu. Dans ce sens, la fonction du Gourou garde sa valeur en Occident. Le

Krishnamurti des discours critiquait les Gourous, mais le Krishnamurti privé agissait tout à fait comme un vrai Gourou indien, renvoyant les gens à eux-mêmes constamment. S'il y avait un centre pour un tel type de méditation en Occident, on n'aurait pas besoin d'y avoir aucune activité rituelle ou religieuse.

Q : *Y a-t-il une différence réelle entre le Soi du védânta et la vacuité du bouddhisme ?*

V : Il s'agit d'un état suprême, que les mots ne peuvent atteindre. Tout ce qu'on peut dire, c'est, comme Mâ : 'Ja ta' 'C'est ce que c'est'.

Q : *Y a-t-il un moment dans la sâdhanâ où il est bon de prendre la décision du Bouddha à Bodhgaya : s'asseoir et décider de ne plus se relever avant d'avoir atteint la Réalisation ?*

V : Il faut être mûr pour cela. Un jour j'ai pris cette décision. C'était lorsque nous étions avec Mâ à Rajguir (haut lieu du Bouddhisme) ; j'avais été très impressionné par l'exemple du Bouddha, et je me suis mis dans l'esprit de faire pareil ; sans rien dire à personne, je me suis assis dans ma chambre ; au bout de quelque temps Mâ est entrée dans la pièce, a commencé à parler avec mon voisin de chambre de sujets sans intérêt, à tourner autour de moi ; en un mot, à tout faire pour me déranger. Ce n'était pas son habitude : si elle voyait quelqu'un en train de méditer, elle se retirait. Bien qu'ayant décidé de ne pas broncher, j'ai bien été obligé à la fin de me relever et de me prosterner pour la saluer. Peu de temps après j'ai fait un nouvel essai, toujours sans rien dire à personne ; de nouveau, Mâ est revenue et m'a empêché de méditer. Quand on a un Sadgourou, il veille au grain : il vous fait savoir si vous êtes mûr ou non pour vous lancer

Q : *On parle maintenant souvent du védânta en Occident. Pensez-vous que le passage d'une culture à l'autre se fasse dans de bonnes conditions ?*

V : Les deux piliers du védânta sont *vairagya*, le détachement et *viveka*, le discernement. S'il n'y a pas cela, c'est du védânta occidentalisé qui risque de se terminer dans les mots. Il ne suffit pas de lire Shankaracharya ou d'apprendre du sanskrit, il faut pratiquer. Après une période de début où l'on peut étudier toutes les voies, il est mieux d'en choisir une et d'étudier les Ecritures sacrées de cette voie précisément. Par exemple le védânta est la culmination des Védas et des Oupanishads et est lié au quatrième des ashramas (stades de la vie), qui est le *sannyâsa*. En passant d'une voie, ou d'un guru à l'autre, les occidentaux finissent par prendre des itinéraires qui paraissent étranges et par s'imaginer qu'ils suivent des enseignements très élevés alors qu'ils n'ont aucune base solide. Pour prendre un autre exemple, dans le judaïsme, il y a une tradition de sexualité sacralisée, mais il faut pratiquer cela avec toute la base de la Torah. De toutes façons je ne connais pas les détails de cela, ce n'est pas ma ligne. On raconte qu'à la mort de sa femme, le Baal Shem Tov a dit : 'je pensais que si je mourais le premier je pourrais monter au ciel dans un char de feu'. Mais maintenant qu'elle est morte, j'ai perdu la moitié de mon pouvoir'. J'ai un ami qui avait acheté une vraie montre Rollex très coûteuse, mais comme il avait peur de se la faire voler, il a aussi acheté une Rollex d'imitation qu'il porte habituellement. En Occident, c'est comme cela. Les gens font une *sâdhanâ* d'imitation car ils ne savent même pas les exigences de la vraie *sâdhanâ*. En Inde aussi, il y a peu de vrais *sâdhakas*, mais au moins les gens connaissent les exigences de la *sâdhanâ* authentique. Les occidentaux souvent intellectualisent de trop. C'est un grand obstacle, surtout quand on approche un sage. En face de lui ou d'elle, il faut savoir être comme un enfant. Si Saint François d'Assise est si populaire en Occident, je ne crois pas que ce soit seulement à cause de son amour ou de son contact étroit avec la nature, je pense que c'est surtout grâce à son humilité.

Q : *A votre avis, pourquoi y a-t-il beaucoup plus de suicides en Occident qu'en Inde ?*

V : Ce pourquoi les gens se suicident en Occident, c'est qu'ils ont exploré tous les désirs possibles, qu'ils voient que cela ne mène nulle part mais qu'ils n'ont rien à mettre à la place. Les gens qui savent se discipliner ont toujours de l'espoir et l'espoir fait vivre.

Q : *L'Inde croit aux asouras, aux 'démons' qui peuvent cependant avoir de bons côtés comme les dieux ont leurs mauvais côtés, mais elle ne croit pas au 'Prince des Ténèbres', au Mal absolu comme le christianisme ou le judaïsme récent. Quel est l'avantage du point de vue indien ?*

V : La croyance au Diable des premiers moines chrétiens par exemple est bonne pour les gens qui ont un tempérament agressif, cela leur donne un ennemi pour se battre. En fait, dans la Bible, le Diable n'est qu'un petit bonhomme, c'est Dieu qui a tout créé, le Bien et le Mal, le Diable n'est qu'un serviteur. Par contre, dans la Cabale, il devient si important qu'on n'ose même pas prononcer son nom de peur de l'invoquer. On l'appelle par les deux premières lettres de son nom, Samaël c'est-à-dire *samachem*. Ce nom signifie l'ange aveugle, et on le désigne par 'l'autre côté'. Il y a sans doute une influence manichéenne sur le judaïsme tardif. Un jour, le Baal Shem Tov a prononcé le nom complet de Satan malgré l'interdit. Celui-ci est venu furieux, en protestant : « je n'ai été dérangé que deux fois par les appels des hommes, la première fois par Eve au Jardin d'Eden, et la seconde lors de la destruction du Temple ; que me veux-tu ? » A ce moment-là, le Diable se met à voir la lumière sur le front des disciples du Baal Shem Tov, et il en est tellement impressionné qu'il est bien obligé de remercier celui-ci de l'avoir fait venir.

Q : *Pensez-vous que le bouddhisme puisse beaucoup apporter à l'Occident ?*

V : Oui. Déjà, dans le bouddhisme ancien on insiste sur la vigilance qui est effectivement le fondement de la *sâdhanâ*. Cependant il faut bien comprendre le sens de *vipassana* : ramener ses émotions, son activité mentale au corps pour les calmer et maîtriser. Mais le corps n'est pas une fin en soi, sinon ce serait une sorte d'hypocondrie ; et quand on sent qu'on perd le contrôle pendant des périodes de méditation intensive, il faut savoir arrêter tout de suite, sinon il y a un danger de 'dérailler' ; le zen peut aussi beaucoup apporter aux occidentaux, il est proche du védânta, il coupe à la racine la tendance intellectualisante ; il a bien les pieds sur terre et pourtant la tête dans le ciel. Un jour un maître zen a posé une question à son disciple et celui-ci lui a répondu en citant les Ecritures bouddhistes, etc... Le maître a seulement dit : 'il y a trop de bouddhisme dans ce que tu racontes'....

Q : *Une visiteuse occidentale qui était souvent à l'ashram de Mâ entendait parler au satsang de la beauté de la veillée Pascale dans le judaïsme et le christianisme ; elle demanda : 'Mon manque de formation religieuse de base ne me crée-t-il pas un grand handicap sur la voie spirituelle ?'*

V : Non. Religion signifie relier, unir, comme le mot Yoga. Vous suivez le Yoga, donc vous avez une religion. On peut aussi dire que vous avez la religion de Mâ, puisque vous passez longtemps ici pour suivre son enseignement... Il n'y a pas besoin d'attendre la Réalisation pour être complètement indépendant du guru extérieur. Cela se fait quand il y a l'éveil du guru intérieur.

Q : *En cette période de début du troisième millénaire, on est porté à méditer sur la nature du temps. Est-il un absolu, ou une construction du mental ?*

V : Le temps présuppose un mouvement. Le mouvement des aiguilles de la montre nous donne la notion de l'heure. Le mouvement de soleil (en fait la rotation de la terre) nous donne celle du jour et de l'année. La modification de notre corps nous fait dire que nous avons vieilli. Cette

croyance dans l'idée de temps fait partie des vérités empiriques qui sont vraies au moment où nous les vivons parce que le Soi suprême qui réside en chacun de nous leur donne le cachet de la vérité temporaire. Mais ce «Soi» est immuable, toujours le même, et de son point de vue le temps est un concept illusoire, un jeu du mental. Nous pouvons reprendre l'exemple que donnait Râmana Maharshi, celui du cinéma: le Soi est l'écran interchangeable et le jeu du mental, les images qui apparaissent sur cet écran.. On ne peut pas dire que le temps soit une «construction du mental», c'est une illusion qui confond le changeant avec l'immobile. «La corde est prise pour un serpent» (comme on dit dans le védânta).

*Révision, avril 2003  
Automne 2018*

# Glossaire

(Les a finaux brefs sont prononcés en sanskrit, mais pas en hindi actuel.)

*Ânanda*. Joie sans objet, félicité qui est au-delà de la dualité bonheur-malheur. Une des qualités fondamentales de l'Absolu, avec l'être (sat) et la conscience (chit). Mâ reflétait tellement l'*ânanda* que Bhaiji lui a donné le nom de « pénétrée d'*ânanda* », *Ânandamayî*.  
*âsana*. Posture de yoga.

*Atmâ* (ou *Atman*). Le Soi, en général transcrit par une majuscule, bien qu'il n'y ait pas de majuscule en sanskrit. Selon le contexte, peut aussi signifier « soi-même ».

*Atmâ-vichâra* : la recherche du Soi, par exemple par la question de Râmana Maharshi : 'Qui suis-je ?'

*avidyâ*. L'ignorance fondamentale par laquelle le monde existe, incluant aussi toute connaissance qui n'est pas la connaissance du Soi.

*Bhakti*. Dévotion, amour pour Dieu et le *guru*.

*bhakti-Yoga*. Correspond à la voie de la dévotion, incluant le plus souvent la récitation du *mantra*; elle se distingue de la voie de la Connaissance, le *Jñâna-Yoga*, faisant intervenir l'observation du mental. Le *Karma-Yoga* correspond au service désintéressé. En pratique, il est souvent associé à la *Bhakti*.

*bhajan*. Chant religieux.

*bhâva*. De la racine sanskrite signifiant « être, devenir ». Etat d'être, état émotionnel qui laisse transparaître à l'extérieur un peu de l'expérience spirituelle.

*brahma-chârin*. Litt. « Celui qui se déplace dans l'Absolu »; plus couramment, celui qui observe le célibat, qu'il soit étudiant non encore marié ou moine novice.

*Brahmane*. (Souvent traduit par brahmine, pour le distinguer du Brahman, l'Absolu.) Membre de la caste indienne chargée de la tradition religieuse.

*Chakra*. Centre d'énergie vitale; on en décrit en général sept, correspondant de façon ascendante à la sublimation par le yogui de l'énergie vitale en énergie spirituelle.

*Chaitanya Mahâprabhu* (1486-1533). Réformateur du culte de Krishna au Bengale, un des saints bhakta les plus célèbres de l'Inde, appelé aussi Gaûranga. Il a diffusé la coutume du chant extatique, en procession dans les rues. Il a réagi contre la décadence des tantriques et *sahajika* de l'époque, en insistant sur la nécessité de la pureté de vie. Le premier groupe de disciples bengalis autour de Mâ s'attendait certainement à ce qu'elle ait des extases comme Chaitanya.

*Darshan*. Signifie à la fois vision d'un Dieu (cf. la vision de la forme cosmique de Krishna par Arjuna au chap. XI de la Bhagavad-Gîtâ) ou le fait de voir un sage, qu'on s'entretienne ou non avec lui. Le *darshan* le plus profond qu'on puisse avoir d'un sage, c'est de voir sa nature réelle.

*dharmashâlâ*. Gîte pour pèlerins, une institution courante en Inde.

*Gourou*. Enseignant spirituel; s'il a atteint la Réalisation, on l'appelle *sadgourou*.

*Hara*. Un nom de Shiva.

*Hari*. Un nom de Vishnu, qui s'est incarné en Rama et Krishna, entre autres.

*Ishvara*. Le Dieu créateur et personnel, équivalent au *saguna-Brahman* (l'Absolu avec qualités), qui est en-dessous du *nirguna-Brahman* (l'Absolu sans qualités).

*Kalî*. Un aspect de la Mère divine particulièrement honoré au Bengale; elle est à la fois protectrice et terrifiante.

*Karma*. Action, ou résultat des actions antérieures. Les événements qui arrivent à quelqu'un sont dus à son *karma*; son libre arbitre lui permet de choisir la façon, positive ou négative, avec laquelle il va réagir. Mâ a dit qu'elle n'était pas venue en ce monde par l'effet d'un *karma* de vies antérieures.

*kîrtan*. Chant religieux. Mâ avait composé des *kîrtan*, et en a chanté également jusqu'à un âge avancé.

*Îlâ*. Le jeu, en particulier de Dieu qui agit d'une façon qui échappe souvent à notre raison, et du *guru* qui joue le jeu de la dualité avec son disciple, alors qu'il sait que, fondamentalement, il est un avec lui.

*Lakshmi*. Epouse de Vishnu, déesse de la richesse et de la maison.

*Mahâ-bhâva*. L'union à Dieu, dans la voie de la *bhakti*, l'expérience d'extase la plus haute, qui se traduit par un certain nombre de symptômes physiques. Mâ emploie ce terme dans un sens assez large « d'expérience du Suprême ».

*mahâ-mâyâ*. La Grande Illusion, à l'origine du monde manifesté; également, un des noms de *Kâlî*.

*mahâtma*. Personnalité religieuse éminente

*Mantra*. Sons sacrés transmis par les sages (*rishi*) des temps anciens. Dans la *bhakti*, on se concentre sur le Nom de la divinité qu'on adore, afin de réussir à ce que le Nom et Celui qui est nommé ne fasse plus qu'un.

*moudrâ*. Geste symbolique relié à une divinité ou à un état d'être particulier; chez Mâ, des *moudrâs* venaient spontanément.

*Pandit*. Savant spécialiste de sanskrit et des Ecritures. Ils sont en général mariés, contrairement aux *sannyâsins*.

*Parabrahman*. La Suprême Réalité.

*pranâm*. Prostration devant ses parents, un sage ou une statue de dieu.

*pranava*. Le son OM, qui est la vibration primordiale à la base de l'univers manifesté.

*prasâd*. Nourriture acceptée par un sage ou par le prêtre au nom de la divinité, et redistribuée ensuite aux fidèles.

*poujâ*. Prière rituelle, en principe matin et soir dans une famille religieuse ou dans un temple en activité.

*Roudra*. Aspect terrifiant de Shiva.

*Sâdhaka*. Celui qui pratique une *sâdhanâ*.

*sâdhanâ*. Pratique spirituelle à long terme.

*sâdhou*. Littéralement « homme bon », moine, souvent errant. En pratique, on trouve parmi les *sâdhu* un mélange d'aspirants sincères et de mendiants qui prennent l'habit orange simplement pour améliorer le revenu de leurs quêtes.

*Shakti*. Energie divine, épouse de Shiva, au centre d'une forme religieuse courante au Bengale, le *Shaktisme*.

*samâdhi*. Enstase. En général, le yogui en *samâdhi* n'est pas conscient du monde extérieur, sauf s'il s'agit de l'état suprême, très rare, de *sahaja-samâdhi*, où l'expérience d'unité complète peut être maintenue également dans la vie courante. Le *nirvikalpa* ('sans alternative' ou 'sans associations d'idées' est supérieur au *savikalpa samâdhi*)

*samskâra*. Conditionnements fondamentaux venant des vies antérieures ou de cette vie-ci; ils sont comme des germes qui se développent dès que les circonstances sont favorables. Seule la Connaissance complète peut stériliser ces germes.

*sannyâsin*. Moine; également sujet qui a atteint le quatrième et dernier stade de l'existence, où il quitte le monde pour aller vivre en solitude.

*Shastra*. Ecritures sacrées hindoues.

*Vamâchâra tantra* : le tantrisme de la main gauche qui utilise les interdits moraux habituels pour aller vers la Réalisation.

*Yantra*. Diagramme géométrique correspondant à un *mantra*. Le centre, appelé *bindu*, correspond au divin, le carré extérieur à l'aspirant spirituel, et les portes à la possibilité de passage de l'un à l'autre.

# Pour aller plus loin

## **Le nom de Mâ Ananda Moyî, prend souvent l'orthographe de Mâ Anandamayî**

*En sanskrit, comme en bengali et en hindi, 'ananda' et 'moyi' sont toujours attachés. Le 'o' de Moyi correspond à la prononciation Bengali. Le livre de Josette Herbert est orthographié Ananda Moyî à cause de l'influence bengalie, mais nous avons souvent vu dans bien d'autres livres l'orthographe plus standard de Mâ Anandamayî. (Révision Août 2023)*

Il y a maintenant un site internet important à propos de Mâ Anandamayî. [www.anandamayi.org](http://www.anandamayi.org) On y trouvera non seulement des textes, mais aussi le 'JAY MA', des photos, des enregistrements de la voix chantée de Mâ et des extraits de vidéos souvent difficiles à se procurer par ailleurs. Y sont disponibles également des livres entiers sur Mâ en anglais, en espagnol, et également en français que nous avons pu placer là grâce à l'aimable autorisation des éditeurs (pour cela, ouvrir sur la page de garde la rubrique "ashrams" et dans les boutons indiquant les différentes langues disponibles, cliquer sur "français") :

<http://www.anandamayi.org/ashram/french/frdocs1.htm>

Dans la bibliographie ci-dessous, nous mentionnons à la fin de la description des livres ceux qui sont disponibles aussi, ou seulement sur internet.

### **L'enseignement de Mâ Ananda Moyî** traduit par Josette Herbert. *Albin Michel- Spiritualités vivantes*

Il s'agit d'un classique sur Mâ Ananda Moyî constitué par la combinaison de multiples écrits en anglais transmettant les paroles de Mâ. Il est accompagné d'un index et glossaire utile pour chercher les références dans ce livre de 350 pages.

### **Aux sources de la joie** traduit par Jean Herbert *Albin Michel- Spiritualités vivantes*

Ce livre est la réédition de la première traduction de l'enseignement de Mâ en français, pendant la seconde guerre mondiale en Suisse sous la plume de Jean Herbert; avant même qu'il n'ait entamé la collection 'Spiritualités vivantes' chez Albin Michel en 1946. Les enseignements spirituels brefs, en général une page, qu'il contient ont inspiré nombre de chercheurs spirituels. Il s'agit de la traduction 'Sadvani' (« *Paroles de vérité* ») qui a été le premier ouvrage sur Mâ à avoir été publié au Bengale en 1935. C'est un recueil de ses conseils. Les paroles de Mâ ont été notées par Bhajji qui à cette époque vivait à ses côtés avec Bholanath, son mari, tous trois en retraite aux pieds de l'Himalaya. Il devait écrire après coup les conseils que Mâ donnait; car celle-ci s'arrêtait de parler dès qu'elle voyait quelqu'un noter.

### **Visages de Mâ Anandamayî** de Bharati Dhingra. (*Cerf*)

Cet ouvrage est la publication posthume de récits sur Mâ, écrits par la veuve de Baldoon Dhingra qui a été un des représentants de l'Inde à l'UNESCO. Ce livre est malheureusement épuisé actuellement



**Perles de lumière** *La Table ronde* traduction de Laurence Fritsch)

Il s'agit d'un petit livre de pensées de Mâ joliment présentées.

**La saturée de joie** par Jean-Claude Marol *Dervy 2001*

Ce livre est paru quelques semaines seulement avant à la mort de son auteur, il y a eu donc la satisfaction de le voir publié. Il présente différentes facettes de l'enseignement et de la personne de Mâ vue par l'esprit français actuel.

**En tout et pour tout** est un livre de photo et texte préparé par Marol. C'est le premier ouvrage de ce genre sur Mâ à être paru en Français; il a été publié pendant l'année du centenaire de la naissance de Mâ en 1995. Il montre non seulement des photos de Mâ elle-même, mais aussi de l'Inde où celle-ci vivait. C'est un beau livre d'introduction à Mâ qu'on peut facilement offrir. Les éditions Le Fennec ayant fermé en 1997; le moyen d'obtenir le livre complet est d'écrire à Claude Portal, 12 rue Lamartine 78100 St Germain en Laye (prix : 120 Frs de l'époque).

**Une fois, Mâ Anandamayî** (*Le Courrier du livre*) est un autre livre de photos et textes sur Mâ préparé par Marol.

**Présence de Mâ** d'Atmânanda qui a fait publier une partie de son journal intime sous ce titre aux *Deux Océans* dans sa version française. Elle a laissé avant de mourir l'ensemble de son journal à Ram Alexander, qui l'a fait publier en anglais (*Death must die*, Indica Books, Bénarès). La traduction française a été publiée sous le titre ci-dessous :

**La mort doit mourir** chez *Accarias-L'Originel* (2003)

**Arnaud Desjardins** a fait connaître Mâ en France grâce à son livre **Ashrams** *Albin-Michel-Spiritualités vivantes* et a son film du même nom (Alizé-Diffusion BP 3 07800 St-Laurent-du-Pape) et Denise Desjardins parle de ses expériences avec elle dans son autobiographie **La route et le chemin** *La Table Ronde*

### **Pour les éditions plus récentes :**

2007 - Nous trouvons '**En compagnie de Mâ Anandamayî**' de Bithikâ Mukerjî, meilleure biographe de Mâ, proche d'elle depuis son enfance, elle a passé la plupart de ses vacances et de sa vie en sa compagnie - Traduit de l'anglais par Jacques Vigne et Geneviève Koevoets, aux *Editions Agamat* (Mars 2007)

2013- '**Paroles de Mâ Anandamayî, classées par thèmes**' - Tiré de '*Vangmayee Ma*' (qui signifie 'pénétrée de paroles'. Vang est la parole, mais aussi la plus grande déesse des Védas. Recueil assez fourni des paroles de Mâ que Swami Nirgunânanda avait traduites du bengali). Préface de Jacques Vigne -Traduction française de l'anglais par Jean E. Louis – *Editions Unicité de François Mocaër* - On peut le commander : 3 Sente des Vignes - 91530 Saint-Chéron - à [francoismocaer@yahoo.fr](mailto:francoismocaer@yahoo.fr) ou par : <http://www.editions-unicite.fr/>

2014- '**When a Goddess dies**' (**Worshipping Mâ Anandamayî after her death**) (**Quand une Déesse meurt**) d'Orianne Aymard - Le culte Postmortem des Saints dans la tradition Hindoue - Expériences religieuses et institutionnalisation du culte de Mâ Anandamayî (1896-

1982). Une 'thèse' présentée en octobre 2008 comme exigence partielle du Doctorat en Sciences des religions - Université du Québec à Montréal – Edition *Oxford University Press* 2014. (*Existe aussi en français auprès de l'auteur*).

2015 - Nouvelle Edition du livre '**Voyage intérieur - aux sources de la joie (souvenirs de l'Inde)**' de Geneviève Koevoets (Mahâjyoti) – Préface de Jacques Vigne. Voyage initiatique, poétique et humoristique dans des poèmes, portraits, et récits de l'Inde dédiés à Mâ Anandamayî et à Swami Vijayânanda. La nouvelle présentation du livre relié 'à la chinoise' contient désormais 198 pages, 32 photos de Mâ Anandamayî, de Swami Vijayânanda, de Jacques Vigne et de l'Inde, ainsi que les recensions/témoignages des lecteurs qui ont aimé le livre à sa première sortie en 2011. On peut le commander aux *Editions du Petit Véhicule* - 150 Bd des Poilus – 44300 Nantes – Tel : 02 40 52 14 94 [editions.petit.vehicule@gmail.com](mailto:editions.petit.vehicule@gmail.com)

2016- '**Le souffle du Maître**' de Blanche de Richemont – Un chemin initiatique semé de larmes et de rires, de doute et d'évidence, pour trouver un guide en la personne de Swami Vijayânanda, disciple de Mâ Anandamayî. Son voyage auprès de lui en Inde – *Editions Presses de la Renaissance*.

2022- '**Sainte-Anne, Bénarès-De la folie au sacré**' de Marie de la Tour – Préface de Jacques Vigne – Une guérison de l'âme - Témoignage précieux pour ceux ou celles qui passent par des épreuves psychiques comme la dépression ou la consommation de substances : il y a une lumière au bout du tunnel. Ces difficultés ne signifient pas la fin de la vie, mais, au moins dans les bons cas, un travail d'approfondissement et de maturation, grâce aussi à l'enseignement de l'Inde. *Mamaeditions*.

2022- '**Mère se révèle**' compilé par **Bhaiji** (Jyotish Chandra Roy) - 572 pages de beauté sur les propres souvenirs de Mâ Anandamayî, '*Ce corps*' comme elle se désignait. Première période de Matrî Lîlâ (1896-1932) - Traduit de l'anglais par Ghislain Chetan. Préface de Jacques Vigne. *Editions Unicité de François Mocaër* – On peut le commander : 3 Sente des Vignes - 91530 Saint-Chéron - à [francoismocaer@yahoo.fr](mailto:francoismocaer@yahoo.fr) ou par : <http://www.editions-unicite.fr/>

2022- '**Du Cinéma...à la Spiritualité (Tous les chemins sont passés et passeront par Rome)**' de Geneviève Koevoets (Mahâjyoti) et Gilles Ermia - Préface de Jacques Vigne. (*L'Art, le Sport et la Spiritualité se rejoignent dans la lumière - Humour, joie, énergie dans un témoignage et 'revival' d'une époque révolue*)— Relié 'à la chinoise' – 214 pages -118 photos couleurs et NB - Portraits - On peut le commander aux *Editions du Petit Véhicule* -150 Bd des Poilus – 44300 Nantes – Tel : 02 40 52 14 94 [editions.petit.vehicule@gmail.com](mailto:editions.petit.vehicule@gmail.com)

2022- '**Jacques Vigne, une vie de passeur...entre l'Orient et l'Occident**' (*Sa vie, ses motivations, son enseignement, témoignages et bibliographie*). Il est 'vu' par Geneviève Koevoets (Mahâjyoti) son assistante bénévole depuis 20 ans, avec humour entre les lignes et profondeur à fleur de pages - Préface de Marc de Smedt- *Editions Ovidia (Nice)* - 276 pages, 104 illustrations couleur inédites et portraits '*à la sanguine*' de Mâ, Vijayânanda et Jacques. <http://www.leseditionsovidia.com/collections/824-jacques-vigne.html> - Cliquer sur "commander" pour accéder à : <https://www.pragmaconcept.com/catalogue-general/721-jacques-vigne-une-vie-de-passeur-entre-lorient-et-loccident.html>

2022- '**La Voie de la Déesse**' d'Aurore Gauer, qui dès son premier voyage en Inde, a reçu la grâce dans le tombeau de la grande sainte Mâ Anandamayî. – Préface de Jacques Vigne – Skaktisme du Bengale, culte des déesses tantriques (*Mahavidyas*) et trois Kumbhâ-Melâ au cours de séjours en Inde (1992-2004). Sexualité sacrée et kundalini, meilleure compréhension de la voie de la Déesse qui concilie la dévotion, l'ascèse du yoga et la jouissance du monde. *En cours d'édition.*

2022- '**Le livre précieux de la méditation**' de Sahaj Neel (Florence Pittolo) – Préface de Jacques Vigne - *Editions Unicité.*

***Les livres ci-dessous sont disponibles aussi sur INTERNET [www.anandamayi.org](http://www.anandamayi.org)***

**Un français dans l'Himalaya- (Itinéraire avec Mâ Anandamayî),** par Vijâyananda textes rassemblés et présentés par Jacques Vigne. Editions *Terre du Ciel* - Ce livre a été publié en 1996 par une entente à l'amiable avec l'éditeur, mais est épuisé depuis longtemps tout en restant disponible sur internet, ainsi qu'en livre Audio, lu par Jean E. Louis et Geneviève Koevoets. (*Voir le lien plus bas*).

*Un Français dans l'Himalaya* relate l'itinéraire de Vijayananda avec Mâ depuis qu'il l'a rencontrée à Bénarès en 1951 et qu'il est resté en Inde ensuite. On y trouvera une série d'articles qu'il a écrits sur elle ainsi que des questions-réponses sur la vie spirituelle et le témoignage de ses rencontres avec quelques sages de l'Inde contemporaine.

Ce livre a été traduit en italien par Geneviève Koevoets (Mahâjyoti) sous le titre '**Vijâyânanda-Un medico francese in Himalaya, diario di un cammino spirituale**'. Comme Jacques Vigne en avait transcrit le texte, ce livre est donc, à la fois, considéré comme étant le premier livre de Jacques Vigne en Italie, pour la maison d'éditions 'MC Editrice' de Michela Bianchi, à Milan, qui a publié depuis cela 12 autres livres de Jacques Vigne en italien. ([michela.bianchi@mceditrice.it](mailto:michela.bianchi@mceditrice.it))

**La vision de la Mère** de Bhaiji. *Terre du Ciel* réédition 2002

" Ceux qui ont observé le visage resplendissant de Mâ, avec son sourire toujours radieux, sa simplicité enfantine, son humeur joyeuse et ses plaisanteries s'écoulant d'un cœur débordant de joie ont dû être fascinés. Toutes ses paroles et expressions, chacun de ses regards et de ses gestes sont pénétrés d'une douceur sans égale. Un parfum divin émane de son corps, de chacune de ses respirations, de ses habits et de sa literie même. Quand elle chante, le cœur est empli de pensées et d'idées qui proviennent de la source la plus intime." Grâce à la traduction de Jacques Vigne, nous avons pour la première fois en français le témoignage de Bhaiji, l'un des premiers et des plus proches disciples de Mâ, celui qui lui donna son nom, d'Anandamayî et fut à l'origine des premiers ashrams de Dacca et de Dehra-Dun. De sa rencontre avec elle en 1925, à sa mort en 1937, Bhaiji qui avait placé Mâ au centre de son existence, vécut dans un émerveillement croissant. Shrî Mâ avait éveillé en lui l'amour divin par sa seule présence. Ecrit en Bengali, puis publié en hindi et en anglais après sa mort, le livre de Bhaiji est un document de première main sur une relation authentique entre guru et disciple, et, à ce titre, il est précieux pour le public français d'aujourd'hui.

### **Aperçus sur la vie de Mâ Anandamayî** de Bithika Mukerjee

C'est la traduction de la première moitié de la biographie classique de Mâ en anglais. C'est certainement dans ce premier volume qu'on trouvera le plus d'anecdotes peu ordinaires et d'évènements qui donnent à méditer. Dans la seconde partie de son existence, Mâ était plus posée et avait moins de ces manifestations extatiques qui étaient néanmoins attendues dans la culture bengali de la part d'un ou d'une mystique. Mâ n'était pas une personne habituelle; Bithika Mukerjee a rendu un grand service en écrivant cette biographie objective et bien informée; elle a évité le double écueil de la froideur pseudo-scientifique ou de la dévotion par trop émotionnelle. Elle a consciencieusement vérifié les faits de la vie de Mâ auprès de son entourage proche; les parents de Bithika et elle-même faisaient partie du 'cercle intérieur' des disciples de Mâ. Parfois; elle a vérifié les faits avec Mâ elle-même.

Il y a deux aspects dans l'itinéraire de Mâ, qui sont différents sans pour autant se contredire : le premier; c'est l'appel auquel elle a répondu en venant en ce monde; lancé par un groupe de brahmines orthodoxes bengalis qui souhaitaient ardemment restaurer la tradition, au moins dans certains centres; et les quelques vingt-cinq ashrams de Mâ, plus l'influence indirecte de son mouvement, montre qu'elle a eu une réussite dans ce domaine. Par ailleurs; Mâ est venue pour mettre le plus grand nombre possible de gens dans le courant spirituel; qu'ils soient d'Orient ou d'Occident; et elle a accompli cette mission de multiples façons.

Bithika Mukerjee qui a écrit ce livre a été Professeur de Philosophie à l'Université Hindoue de Bénarès: elle a été invitée plusieurs fois en Europe pour parler de Mâ et de la spiritualité de l'Inde: elle est vice-présidente du 'kanyapeeth'; l'école de filles associée à l'ashram de Mâ à Bénarès. C'est probablement la première école en Inde à avoir mené des étudiantes jusqu'au *shastri*, le doctorat traditionnel en sanskrit et sciences religieuses. Bithika va bientôt publier un livre à Delhi où elle détaille l'association de sa famille et d'elle-même avec Mâ pendant plus d'un demi-siècle. Elle a déjà accepté de le mettre sur la partie anglaise de ce site web lors de sa parution prévue dans quelques mois; nous nous réjouissons d'avance de pouvoir présenter au public mondial ce document de première main sur la femme sage la plus connue en Inde dans le courant du XXe siècle.

La traduction française de cet ouvrage a été publiée par épisode dans le journal Panharmonie sous la plume de Gilbert Gaucher dans les années 70. Pendant une vingtaine d'années; cet ouvrage a été introuvable, puis nous avons décidé de le rééditer sous forme de photocopié à l'occasion du centenaire de la naissance de Mâ (95-96). Nous sommes heureux aujourd'hui de compléter le processus de résurrection de cet ouvrage de référence en le publiant sur Internet.

**Vie en jeu** (*Accarias-l'Originel*) est une anthologie de paroles de Mâ réunie par J.C.Marol

**A la rencontre de Mâ** de Madou est un livre qui est né d'un voyage et d'une rencontre : Madou s'est rendue pour la première fois en Inde au début des années 80 et a rencontré Atmânanda, qui, avec Vijayânanda, ont été les deux Occidentaux à faire partie pendant plusieurs décennies des ashrams de Mâ. Atmânanda avait eu une éducation cosmopolite dans la Vienne d'avant la première guerre. Elle s'est intéressée après le conflit mondial à la théosophie; puis a suivi J.Krishnamurti d'abord en Hollande et ensuite en Inde, à Bénarès. Après dix ans environ à enseigner à son école de Rajghat; elle a été déçue par le caractère peu pratique des conseils de Krishnamurti sur la vie intérieure et sur le manque d'évolution du personnel et des enfants de l'école où elle enseignait; elle s'est alors progressivement tournée vers Mâ pour rentrer finalement dans ses ashrams en 1946. Elle y restera jusqu'à sa mort en 1985. Venant de chez Krishnamurti; elle a eu des difficultés à accepter le bien-fondé des

règles brahmaniques; mais s'est finalement mise à les pratiquer avec beaucoup de soin, à cause de l'amour intense qu'elle ressentait pour Mâ.

Ce livre est né de la première rencontre de Madou non seulement avec Atmânanda mais aussi avec les ashrams de Mâ et l'Inde. Atmânanda était la seule femme occidentale à être restée à vie auprès de Mâ et à avoir pris avec elle l'habit orange. Le texte de cet ouvrage est basé pour la plus grande partie sur la transcription d'enregistrements, ce qui permet de mieux apprécier la gentillesse et la spontanéité d'Atmânanda quand elle parle de Mâ et de sa vie auprès d'elle. Ceux qui ne connaissent guère ou pas du tout le milieu des ashrams de Mâ trouveront toute sorte d'explications utiles et de détails intéressants dans ces écrits, et pourront mieux se figurer la vie là-bas. Quand on rapproche ces textes du journal d'Atmânanda rédigés surtout dans sa jeunesse et dans ses débuts avec Mâ, on apprécie mieux la sérénité et l'équilibre qu'elle a pu trouver dans sa vie à Kalyanvan, à l'extérieur de Dehradun (au nord de Delhi) et au pied de l'Himalaya, où elle a passé toute la dernière partie de sa vie.

Elle a travaillé avec persévérance pour traduire les paroles de Mâ et textes sur elle pendant des dizaines d'années, et ce que nous avons à propos de Mâ en anglais, et par là dans les autres langues européennes, est en grande partie dû à ses traductions. Elle a aussi été pendant longtemps l'éditrice d'Ananda Varta, le journal de la Sangha de Mâ. Ce livre n'est plus disponible en librairie, mais seulement sur le site internet.

**La brochure trimestrielle 'JAY MA' existe toujours depuis 38 ans...** commencée à l'initiative d'Atmânanda, continuée par Danièle Perez en 1985. Revoir son premier numéro a été sans doute le dernier travail éditorial qu'ait fait Atmânanda avant sa mort inattendue en septembre 85. Depuis, il se poursuit et a même développé significativement son audience depuis le Centenaire de la naissance de Mâ en 1996. Il permet d'offrir chaque trimestre aux lecteurs francophones un choix de paroles de Mâ à méditer; des réponses de Vijayânanda; des contributions de Swami Nirgunananda, le dernier secrétaire privé de Mâ qui a été quinze ans ermite en Himalaya et qui est invité maintenant en France chaque été pour animer des retraites autour de l'enseignement de Mâ ; des traductions de textes de, ou sur Mâ, non seulement de l'anglais, mais aussi parfois de l'hindi directement. Sont ajoutées à cela quelques nouvelles des ashrams en Inde et d'évènements ou publications en français ou en anglais concernant Mâ. Les nouveaux numéros sont ajoutés à la série en principe au fur et à mesure de leur publication.

C'est désormais Geneviève Koevoets (Mahâjyoti), assistante bénévole du Dr Jacques Vigne, que ce dernier a chargée de sa coordination depuis l'automne 2006 et qui en assure bénévolement la composition depuis le printemps 2009, avec la supervision de Jacques Vigne, faisant œuvre ainsi d'un beau travail de continuité spirituelle.

On peut s'y abonner auprès de Geneviève (Mahâjyoti) qui en assure aussi les envois, abonnements désormais gratuits, ou sous forme de DONS au Kanyapeeth de Mâ ([koevoetsg@orange.fr](mailto:koevoetsg@orange.fr))

**Geneviève Koevoets (Mahâjyoti)** s'inspire également beaucoup de Mâ Anandamayî et de Swami Vijayânanda à travers ses récits, non sans humour, ses retraites et voyages initiatiques en Inde avec Jacques Vigne, ses poèmes et portraits dessinés '*à la sanguine*' dans ses trois ouvrages : 'Voyage Intérieur aux sources de la joie (souvenirs de l'Inde)' - 'Du Cinéma...à la Spiritualité' (*tous deux aux Editions du Petit Véhicule-Nantes*) et 'Jacques Vigne, une vie de passeur...entre l'Orient et l'Occident' (*Editions Ovadia-Nice*). Trois livres illustrés d'une centaine de photos couleurs inédites.

**Patrick Mandala** a fait souvent référence à Mâ Anandamayî dans ses ouvrages et donne ici une bibliographie de ses principaux livres dont, en préparation, une trilogie sur Mâ et son enseignement : trois volumes qui seront publiés dans les trois années à venir par les éditions *Accarias–l’Originel* (Paris). Ses livres seront constitués de paroles, satsangs, témoignages, anecdotes, histoires et évènements de la vie de Mâ racontés par elle-même : tous seront inédits en français (certaines sources anciennes viennent, entre autres des volumes de Gurupriya Dévi, a proche disciple).

Patrick Mandala parle aussi de Mâ dans ses divers autres livres : ceci nous permet de compléter la bibliographie d’Anandamayî donnée ci-dessus :

- *Guru-Kripâ* : l’enseignement vivant de Mâ Anandamayî, Swami Ramdas, Shri Ramakrishna. Préface d’Indira Gandhi, introduction d’Arnaud Desjardins éditions Dervy, 1984
- *La voix du cœur* : anthologie de poèmes mystiques de l’Inde (XI<sup>e</sup> au XVIII<sup>e</sup> siècle) notes et commentaires à la lumière de l’enseignement de Mâ Anandamayî. Editions Chiron, 1996 (Paris)
- *Le yoga de la Bhagavad-Gîtâ* ou le secret de l’action. Commentaires rédigés à la lumière de Mâ Anandamayî, éditions Accarias-L’Originel, 1998 (Paris). Préface d’Arnaud Desjardins
- *Le Yoga-vâsishtha* : l’expérience de la non dualité. Point de vue et notes rédigées à la lumière de Mâ Anandamayî, de Ramana Maharshi, Swami Prajnapad, J.Krishnamurti et le Bouddha. Préface de Denise Desjardins. éditions Accarias-l’Originel, 2003.
- *Aux sources de la sagesse* : paroles de sagesse de la Grèce antique et de l’Inde ; de Thalès à l’Aéropagite, des védas à Mâ Anandamayî. Préface de Jean Yves Leloup. éditions Accarias-l’Originel, janvier 2003 (Paris)
- *Joy* : rencontre avec Mâ Anandamayî, paroles, satsangs inédits (de 1953 à 1982). Trois volumes. Editions Accarias-l’Originel :

*"Shûnyatâ. La Voie de la tranquillité"*. Accarias-L’Originel, 2014.

\**"Plénitude de l’être"*. Srî Gnânânanda et Henri Le Saux. Vie et enseignement (2015).

\**"Le Yoga de Râmdâs"*. Ed.Almora, mai 2015

\* *"Regards sur la voie spirituelle"*. Entretiens avec Jean-Yves Leloup, Gilles Farcet et Jacques Vigne.

\**"Parole révélée"*. Râmâna Mahârshi. Ed.Accarias-L’Originel, 2016

\**"L’Enseignement suprême"*. 350 aphorismes de Râmâna Mahârshi (*Guru Râmâna Vâchana Mâlâ*).

Ed.Almora, 2016

\**Laghu Yoga-Vâsishtha* (Almora ou Jean-Louis Accarias)

\**Poésie de Lallâ et Akka Mahâ Devî* (Almora?)

*La Bhagavad-Gîtâ* traduite et commentée par Gandhi (Traduction de l’anglais, notes et postface de Patrick Mandala)

‘*Au cœur de l’éveil*’, un livre sur Lewis Thompson réflexions spirituelles et

philosophiques d’un poète sage anglais, qui a beaucoup évoqué aussi Mâ Anandamayî.

**Signalons également 2 nouveaux livres sur AMAZON France** en version anglaise : *Mother of Bliss*, publié en 1999 et *The Gospel of Shri Anandamayî Ma : Conversations with the Divine Mother*’ (en 2 volumes), tous deux de Lisa Prajna Hallstrom. Disponibles sur Amazon, sur ce lien : <https://preview.mailerlite.io/emails/webview/487930/93527683880715377>

## *Table des matières*

<b>Introduction</b>	p.2
<b>Première partie : sur les traces des yogis</b>	p.5
Chapitre 1 : Paris 1945	p.7
Chapitre 2 : en voyage vers l'Inde	p.17
Chapitre 3 : expériences indiennes	p.22
Chapitre 4 : un ermitage idéal	p.28
Chapitre 5 : Hari Baba	p.32
Chapitre 6 : réflexions pour des occidentaux en allant en Inde	p.35
Chapitre 7 : carnet de notes	p.40
<b>Deuxième partie : les Entretiens de Kankhal</b>	p.43
<b>Première section : réponses écrites</b>	p.45
I)    A propos de Mâ	p.45
II)   La sâdhanâ	p.51
A) considérations générales	p.51
B) les qualités de base du Yoga	p.52
C) psychologie de la sâdhanâ	p.53
D) Amour et bhakti	p.57
III)  Le Yoga et l'occident	p.60
<b>Deuxième section : réponses orales</b>	p.65
I) Mâ Anandamayî	
A) Mâ et ses disciples	p.65

	B) Mâ et Vijayananda	p.69
	C) Le maître spirituel	p.71
	E) Le futur de l'enseignement de Mâ	p.74
II)	La sâdhanâ	p.76
	A) les grandes lignes	p.76
	B) les qualités de base	p.78
	C) la psychologie spirituelle	p.82
	D) la bhakti	p.89
	E) le jnâna	p.90
	F) la kundalinî	p.91
	G) Vijayânanda sur lui-même	p.93
III)	Le Yoga et l'occident	p.95
	Glossaire	p.101
	Pour aller plus loin (Livres)	p.104
	Tables des matières	p.111

**Lecture en Livre Audio de Jean E. LOUIS  
Et de Geneviève KOEVOETS (Mahâjyoti)**

**Lien pour écouter 'Un Chemin de Joie' et 'Un Français dans l'Himalaya'**  
[https://drive.google.com/open?id=1-8TkFAMzA7Mg\\_9GC2oD6zMT1oan9POjl](https://drive.google.com/open?id=1-8TkFAMzA7Mg_9GC2oD6zMT1oan9POjl)