

Yoga : Science de l'intégration II

Notre vraie nature

Prashant S. Iyengar

*Interview réalisée par Christine Perre.**

1. Qu'est-ce que le temps ?

Pourriez-vous nous parler du temps ? Le sutra IV, 12¹ dit que « le passé et le futur sont aussi réels que le présent ». Comment vivre notre existence dans le temps ? Où est notre liberté si le futur existe déjà ? Comment peut-il déjà exister ? Comment pouvons-nous intervenir pour le changer ?

Qu'est-ce que le temps ? Le temps est une succession particulière d'instants. De même qu'une ligne n'est rien d'autre que des points, adjacents les uns aux autres. Plusieurs points forment une ligne. La ligne n'a donc aucune existence propre, puisque fondamentalement, elle est constituée de points. De la même façon, le temps n'a aucune entité. Il n'est rien d'autre qu'une succession d'instants qui forment une seconde, une minute, puis une heure.

Comprenez d'abord cela : qu'est-ce qu'une ligne ? Une ligne n'a pas d'entité. Elle n'est rien d'autre que des points, adjacents entre eux. Si vous placez des points adjacents les uns aux autres, cela forme une ligne. Cette ligne existe donc, mais sans les points peut-il y avoir une ligne ? Non. Or, le point n'est pas une ligne. Qu'est-ce qu'un point ? Le point n'a aucune dimension physique ; il n'a ni longueur, ni largeur, ni étendue. C'est mathématique. Le point n'a donc pas de dimension. Maintenant, une ligne n'est rien d'autre qu'une multitude de points. Or le point n'a aucune dimension ; la ligne n'a donc, finalement, aucune dimension elle-même et donc aucune existence.

Il n'existe aucune ligne à la surface de la terre. Il n'existe aucune ligne droite sur terre. Pourtant, nous parlons de ligne droite en géométrie, une science très précise la géométrie – nous parlons de triangle, de carré, de rectangle. Où sont les carrés, les rectangles, les triangles ? Il n'existe aucun

*Interview réalisée au RIMYI à Pune en août 1998, avec la participation de Cathy Boyer, Corine Biria et Jean-Marie Perre. Transcription et traduction par Christine Perre.

Édition originale revue et corrigée par Christine Perre et Ivan Herger et disponible sur le site *Iyengar Yoga Resources* (www.iyengar-yoga.com) sous le titre « Our True Nature, Yoga — An Integrated Science II ».

¹« L'existence du passé et du futur est aussi réelle que celle du présent. À mesure que les instants se transforment en mouvements non encore manifestés mais à venir, la capacité à connaître de l'intelligence et de la conscience s'en trouve affectée. » B.K.S. Iyengar (IV, 12 - Light on Yoga Sutras of Patanjali)

triangle. N'importe quelle ligne tracée sur la surface de la terre est courbe. Il n'existe aucune ligne droite à la surface de la terre.

Toutes les droites sont courbes. Comment pouvez-vous appeler « triangle » une figure formée par des lignes courbes ? Un triangle devrait être formé de lignes droites pour nous. Où sont-elles ? Il n'existe aucune ligne droite, cependant la géométrie et toute notre technologie se fondent sur elle. La technologie réaliste est basée sur quelque chose qui n'existe pas.

De la même façon, le temps n'a pas d'entité. Seuls les instants existent. L'entité, c'est l'instant. Plusieurs instants forment une milliseconde qui, à leur tour, forment une seconde, une minute et ainsi de suite. L'instant est la véritable entité et c'est pourquoi vous avez souvent entendu Guruji parler de « l'éveil de la conscience d'instant en instant » (« *moment to moment awareness* ») : vous pouvez former une chaîne de conscience, en étant constamment attentif aux instants.

De nombreux philosophes ont dit que nous devrions être dans le présent et non dans le passé ni le futur. Comment cela est-il possible ? Comment pouvons-nous être dans le présent et éviter d'être dans le passé ou le futur ?

En restant attentif...

Attentif à quoi ?

A l'instant présent.

Mais comment pouvez-vous rester constamment dans le présent si d'instant en instant des changements se produisent ? Un instant vous êtes ici, l'instant d'après, vous êtes là. Où êtes-vous dans le présent ? Vous fluctuez. Cela signifie que vous êtes sur la ligne qui n'a pas d'existence. Que faites-vous en cet instant précis ? Vous n'êtes pas en train de parler avec moi. Non !

Je vous écoute.

Ce n'est pas le présent. Qu'est-ce que le présent ? Le présent c'est être un avec son souffle. Pouvez-vous écouter sans votre souffle ?

Pas longtemps !

Ce qui est fondamental, c'est que le souffle est ce par quoi vous êtes en train d'exister juste maintenant. Et donc, être dans le présent, c'est être attentif à son propre souffle. Sinon, vous sautez. Supposons que vous faites *Sirsasana* en vous disant « Je veux être présent et attentif intérieurement », mais vous passez votre temps à sauter des doigts des mains aux orteils, du dos à la poitrine, de la tête aux chevilles. Où êtes-vous dans le présent ? Vous êtes dans l'espace !

Si vous voulez être dans le présent, la mystique du yoga enseigne que vous devez porter votre attention sur le souffle. Quand vous respirez, vous scrutez et examinez chaque instant avec attention ; si vous observez votre souffle, chaque instant vous demande une vigilance totale.

En ce moment, vous n'êtes pas dans le présent ; c'est pourquoi vous pouvez continuer à penser bien que je sois en train de parler.

Et si vous m'écoutez, vous ne serez pas dans le présent, parce que, par moments, vous penserez à ce que j'ai dit et vous glisserez. Pendant que je prononce le mot suivant, vous êtes encore dans le mot précédent, parce que vous réfléchissez à ce mot. Et donc, si vous m'écoutez, ne pensez pas que vous êtes dans le présent. Vous ne pouvez pas être dans le présent.

A présent, je fais une pause, mais vous continuez à penser à quelque chose. Comment pouvez-vous dire que vous m'écoutez puisque je garde le silence ? Vous continuez à penser à ce que je viens de dire.

C'est pourquoi la mystique du yoga nous dit que pour être dans le présent, nous devons être attentifs à notre respiration, à notre souffle. Et vous resterez dans le présent aussi longtemps que vous conservez une respiration yogique.

Nous ne pouvons pas faire cela quand nous avons d'autres occupations.

Bien. Qu'est-ce que le yoga ? Si vous faites du yoga, c'est ce que vous êtes censés faire ! Le yoga consiste à être avec le souffle : c'est être avec votre propre souffle. C'est la seule manière d'être dans le présent. Sans fluctuation. Sinon vous serez interrompu, vous serez dévié.

Pendant que je vous parle, il se peut que pendant un instant, vous pensiez à votre déjeuner ou à quelque chose qui se passe à Paris. Il se peut que vous pensiez : « que fait mon enfant en ce moment ? » A un moment donné, la déviation sera là. Il n'y a donc aucune autre façon d'être présent, en dehors d'une respiration yogique. C'est pourquoi le yoga met tellement l'accent sur le souffle.

Les philosophes ont dit : « Oubliez le passé et ne pensez pas au futur », ce n'est qu'une idéologie. Cela ne vaut rien ! Cela ne peut pas arriver ! Ce n'est possible que si vous observez une pratique yogique. Plus vous serez unifié avec votre propre souffle, plus vous serez capable d'être dans le présent.

Pouvons-nous être unifié avec notre souffle tout le temps ?

C'est ce qui devrait arriver. Si vous êtes un yogi, cela se produira. Pour l'instant, vous vous y efforcez, la plupart du temps, autant que vous le pouvez et si vous persévérez, c'est ce qui devrait arriver. Ce n'est pas vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Si vous le faites vingt-quatre heures sur vingt-quatre, vous êtes en *samadhi*.

En accomplissant toutes nos actions, nous devons donc garder une certaine distance pour être avec notre souffle tout en agissant, de façon à maintenir la connexion ?

Oui. C'est pourquoi vous devez accorder votre action avec votre propre souffle.

2. Destin et émancipation

Comment pouvons-nous échapper aux effets négatifs des actes passés ?

Voyez-vous, si vous y échappez, il n'y a pas de destin. Il n'y a aucun moyen d'échapper au destin. Si vous pouvez y échapper c'est que le destin n'existe pas.

Et maintenant, qu'est-ce qui se passe ? Pourquoi avons-nous la spiritualité ? Si le destin existe, vous et moi nous devons souffrir, les matérialistes aussi doivent souffrir, les gens sans scrupules aussi et même les saints. Dans ce cas, quel intérêt y a-t-il à devenir un saint ? C'est une question évidente. Si une personne matérialiste et sans scrupule doit faire face aux fruits de ses actions passées, le saint aussi doit y faire face. À partir de là, quel intérêt y a-t-il à entreprendre un chemin spirituel ? Il y a une grande différence. La première chose, c'est que si le destin est évitable, il n'existe pas. Sachez-le. Vous

ne pouvez pas échapper au destin. Mais la différence, c'est que tous deux, la personne matérialiste et sans scrupule, tout comme le saint, sont sur le chemin de la vie.

Maintenant, si on vous demande d'aller d'ici à Bombay et qu'il n'existe qu'une seule route : tous voyagent sur la même route mais certains sont en char à bœufs et d'autres en Rolls Royce. Quelle différence cela va-t-il faire dans leur voyage ? Aucune, en principe : c'est la même route. Mais celui-ci voyage en char à bœufs, avec toutes les secousses, les cahots, le soleil, la chaleur, la pluie ou le vent, et celui-là est en Rolls Royce, les vitres fermées, avec l'air conditionné et des super-amortisseurs. Il ne ressent pas les trous de la route, ni aucune vibration grâce à ses super-amortisseurs. Pourquoi ? Question de véhicule ! C'est la même route, pourtant selon le véhicule cela n'a rien à voir. Va-t-il apprécier la différence ? Voulez-vous dire que tous deux, parce qu'ils sont sur la même piste, sont dans la même situation ? Tous deux voyagent en effet sur la même piste, la brute sans scrupule et le *sadhaka*, la personne éveillée spirituellement ; tous deux sont sur la piste de la vie.

Voyez cette piste comme une route, comme celle de Pune à Bombay. Le saint voyage dans une Rolls Royce bien suspendue, avec tout le confort possible, sans être affecté par le soleil, la chaleur ou la pluie. Il n'échappe pas au destin ; lui aussi a les trous sur la route, les pluies, le soleil et le vent mais sa spiritualité lui a donné des amortisseurs et des coussins. Ainsi il ne ressent pas l'impact de la destinée. Imaginez, par contre, le destin de celui qui voyage en char à bœufs dans les nids de poule : il va se briser les vertèbres. Alors que celui qui est en Rolls Royce ne les sentira même pas, grâce à ses super-amortisseurs et n'entendra même aucun bruit extérieur.

Sur le chemin spirituel, dans la voie du yoga, toutes ces choses se présentent à vous, mais vous avez des équipements protecteurs, plein de coussins, des super-amortisseurs pour absorber les chocs et vous n'avez pas à vous préoccuper de votre destinée. C'est le don de la spiritualité à l'humanité.

Naturellement, lorsque votre vie devient de plus en plus harmonieuse, vous pouvez atteindre les hiérarchies supérieures. Si votre vie est toujours remplie d'épreuves, d'obstacles, si vous avez tout le temps des trous sur la route et des cahots, c'est inconfortable. Pour cette raison, même si vous voulez progresser, vous ne pouvez pas. Mais imaginez qu'on vous offre une Rolls Royce, vous direz alors : « J'irai dix fois avec plaisir ! » Pune-Bombay, Bombay-Pune, Pune-Bombay. « Une fois n'est pas assez ! »

Vous pouvez progresser malgré les attaques auxquelles vous ne pouvez échapper. Vous ne pouvez y échapper qu'au niveau le plus haut, lorsque le véhicule a atteint un point tel que vous êtes, en fait, à présent sur une piste différente. Jusqu'à la libération finale, vous devrez faire face à toutes ces choses, mais vous ne souffrirez pas, parce que vous aurez une Rolls Royce et même davantage. Imaginez quelque chose de mieux qu'une Rolls Royce, comment sera votre voyage ? Dans la spiritualité, vous obtenez toutes ces choses, ces coussins et seulement au stade ultime : « *tatah klesha karma nivrttih* » , « alors prennent fin les afflictions et le karma » (*Yoga Sutra, IV,30*). C'est le stade le plus élevé où il n'y a plus rien dans votre destinée et où la destinée elle-même s'éteint. Le destin n'est détruit qu'au plus haut degré, et jusque là, il n'est pas détruit, vous devez y faire face. Bien que j'aie dit, en premier lieu, qu'il était impossible d'échapper au destin, c'était par rapport à nous tous. Le destin n'est détruit qu'au moment de la libération (*kaivalya*). Jusque là, nous devons y faire face.

D'un autre côté, il existe tant de facilités dans les *karma-siddhanta*². Le *Yoga Sutra* lui-même dit que « vous pouvez quelquefois retarder la destinée » ou que « votre destinée peut être supprimée ». C'est un grand avantage. Cela n'est ni pour vous ni pour moi, mais pour les yogis, il est possible de tenir le destin en suspens quelque temps.

Imaginons une destinée pleine de souffrances. Supposons que vous devez manger quelque chose

²*Karma-siddhanta* : ce sont les « lois des *karman* », les lois selon lesquelles les actes passés conditionnent notre présent et notre futur, les lois qui régissent les conditions de notre vie actuelle et de notre destinée.

de très piquant – que faire pour ne pas brûler votre langue ? – vous avez une terrible envie de sucreries. Or il y a là des friandises variées : des *goulab jamouns*, du *shrikhand*, des *laddous*, des *jalebis*, etc. Après tous ces plats sucrés, vous avez envie de goûter des pickles qui sont âcres et piquants et vous les trouvez délicieux. Ainsi, à un moment de votre vie, vous « avalerez » facilement un traumatisme s’il y a dans votre vie des *jalebis* et des *laddous*. Vous en voudrez encore. Quand vous être invité à une soirée, vous ne demandez pas seulement des sucreries. Vous dites : « donnez-moi du poivre, du chutney, des pickles ». Pourquoi ? Parce que vous cela vous fera plaisir. Mais supposons qu’on ait mis dans votre assiette un plein bol de pickles, un autre de chutney et une toute petite pincée de *shrikhand*, est-ce que vous allez apprécier cette soirée ?

Donc, cette facilité existe – *adhyatma*³ – que vous puissiez supprimer votre destinée, la retarder, la tenir éloignée pour quelque temps, puis l’inviter quand le moment vous convient, pour qu’elle s’accomplisse. Vous devez faire face aux *karmas*. Un yogi a cet avantage, pas vous, ni moi ; cela apparaît clairement dans le chapitre II des *Yoga Sutra*, qui parle des *karma-siddhanta* (de la résolution finale des *karmas* et de leurs effets) : vous pouvez les retarder, les supprimer, ce qui est d’une grande commodité. Vous et moi ne pouvons avoir accès à ces choses mais nous pouvons, cependant, avoir des protections, toutes sortes de gaines, de traversins, de suspensions pour pouvoir faire face à notre destinée sans souffrir.

Prenons un exemple simple : *Shri Ramana Maharshi* avait un cancer, mais, à dire vrai, il n’avait pas de cancer. Il avait une tumeur dans l’aisselle et *Ramakrishna Paramahansa* avait un cancer de la gorge.

Imaginez que vous ayez un cancer de la gorge. Qu’est-ce que vous dites ? « J’ai un cancer ». Pourtant, en fait, le cancer concerne le corps. Mais nous disons : « j’ai un cancer ». *Ramakrishna Paramahansa* ne souffrait pas du cancer, parce qu’il avait des « suspensions ». En réalité, sans cancer, vous pouvez souffrir : si votre médecin vous dit qu’il a diagnostiqué un cancer. Peut-être que ce diagnostic est faux, mais vous souffrez quand même ! Le médecin vous donne un rapport qui est faux, d’après le dossier de quelqu’un d’autre et il vous dit que vous avez un cancer. Maintenant vous souffrez du cancer sans cancer ! Nous sommes ainsi faits que nous arrivons à souffrir sans qu’il y ait une cause réelle à notre souffrance. C’est notre destin de pouvoir souffrir sans aucune raison de souffrir !

Bien que *Ramakrishna Paramahansa* ait vraiment eu un cancer de la gorge, il n’en souffrait pas. Que vous deviez faire face à votre destin, c’est un fait, une réalité. Vous ne pouvez pas y échapper. Cela ne signifie pas que vous ayez à souffrir. Si vous pratiquez le yoga d’une manière authentique, vous aurez tout un tas de coussins, de protections et de suspensions. Vous pourrez faire face au destin sans aucun traumatisme, sans appréhension, sans aucune crainte, sans vous sentir menacé.

A la fin d’un cours, vous avez dit : « nous sommes sans naissance (birthless) et sans mort (deathless) parce qu’à chaque instant, nous naissons ». Que vouliez-vous dire ?

Nous sommes « sans naissance », au sens où ni la naissance ni la mort n’appartiennent à la nature de l’âme. Il n’est donc question ni de naître ni de mourir. Sur le plan ontologique, nous sommes tous, essentiellement, des âmes et non des corps. Le corps est une phase transitoire. La manifestation physique est une phase transitoire qui vient à l’existence au moment de la naissance et qui disparaît au moment de la mort.

Essentiellement, il n’y a ni naissance ni mort pour nous. Sur le plan chronologique, chaque instant dure pour un instant. L’instant suivant n’est pas là pour une deuxième fois. Chronologiquement, chaque instant meurt lorsqu’il s’achève et qu’un nouvel instant survient à chaque instant. A chaque

³*Adhyatma* : ce qui appartient à l’âme, ce qui est de la nature de l’âme.

instant naît un instant, à chaque instant meurt un instant. C'est en ce sens que, constamment nous mourons et que, constamment, nous naissons.

Quel est le désir de l'âme ?

L'âme n'a aucun désir. Parce que s'il y a désir, il y aura constamment un bouillonnement et des fluctuations et qu'une fois que le désir est là, vous allez faire - ou bien ne pas faire- quelque chose pour le combler. Tant que vous êtes en proie au désir, soit vous faites, soit vous ne faites pas et vous vous trouvez pris dans le *karma*. À l'instant où vient le désir, vous êtes pris dans le *karma* – l'action – qui prend diverses formes, comme je vous l'ai dit précédemment. L'action n'est pas seulement « action » : il y a faire, ne pas faire, défaire etc., tous les sens du terme.

Supposons que vous recherchez la tranquillité de l'esprit, vous n'êtes pas seulement dans le « faire », mais aussi dans le « non faire ». Vous dites : « je ne vais rien faire ! », vous voulez vous reposer, mais cela ne signifie pas nécessairement que vous ne fassiez rien, vous faites quelque chose : vous vous étendez sur votre lit et vous dormez. Vous « faites » et vous « ne faites pas » quelque chose, pour votre repos, pour votre tranquillité intérieure.

Pour réaliser votre désir, soit vous faites, soit vous ne faites pas quelque chose ; vous faites tout autant que vous ne faites pas. Et donc, vous êtes pris dans les *karmas*. Quand vous faites, quand le processus de l'action est là, le fruit de l'action est là aussi. De nouveau, vous désirez, de nouveau vous faites, vous en cueillez le fruit, vous aspirez encore, vous agissez, vous en cueillez encore le fruit, et encore vous désirez, et ainsi de suite. Le désir est là dans le cycle qui est pris dans la roue des *karmas*. L'âme n'a aucun désir et donc elle n'est pas entraînée dans les *karmas*. L'âme n'a aucun désir.

Pouvez-vous nous parler de la leçon karmique ? Pourquoi sommes-nous ici ?

Pourquoi vous êtes ici ? Je viens de le dire. Si vous avez un désir, vous êtes porté à agir. Si vous désirez quelque chose, vous allez effectivement faire quelque chose pour l'obtenir, en jouir, en faire l'expérience. C'est pour ça que vous êtes là. Nous avons eu des désirs et ces désirs ont dû être comblés. Pour les combler, nous nous sommes manifestés, nous sommes nés, nous sommes venus à la vie, nous avons obtenu les conditions et donc nous avons essayé de recueillir les fruits de nos premiers *karmas*. Mais lorsque nous recueillons les fruits, cela ne s'arrête pas là. Nous disons : « J'en veux davantage, et aussi quelque chose de différent ! » De nouveau, vous désirez. Lorsque vous désirez, de nouveau vous devez travailler pour cela et si votre vie n'y suffit pas, vous revenez après votre mort. C'est ainsi, à cause de la roue du *karma*, que nous nous manifestons et que nous obtenons des dispositions, des conditions et que nous sommes enclins à certaines actions pour en récolter les fruits. Nous sommes ici pour récolter les fruits et aussi pour aspirer aux fruits de notre prochaine vie.

Mais cependant, la question : « Pourquoi devrions-nous être ici ? » devient un chemin spirituel car elle pose le problème de ce que nous devrions faire. Nous sommes ici pour jouir des fruits et aussi pour les endurer, pour faire l'expérience des plaisirs et des peines, des délices et des chagrins, des succès et des échecs, de la fortune et de l'infortune.

Nous sommes ici pour faire face à toutes ces choses. Mais dans une perspective spirituelle, se pose la question : « Que devrais-je faire de mon existence ? » Alors, la réponse est complètement différente. D'une façon générale, nous sommes là pour faire l'expérience de nos *karmas* passés, du *siddhanta* karmique, des théories et des fruits karmiques, mais dès qu'il s'agit du chemin spirituel, la raison pour laquelle nous sommes là c'est que nous devons développer des suspensions et obtenir une Rolls Royce pour notre voyage dans la vie. Et dès que nous l'aurons obtenue, nous pourrions nous

diriger vers une hiérarchie plus élevée menant au *sommum bonnum*, au souverain Bien spirituel, de sorte que petit à petit, nous échappions à la roue du *karma*.

Pourquoi êtes-vous ici ? En tant qu'étudiants de yoga, vous êtes ici pour échapper au cycle du *karma*. Vous êtes déjà dans le cycle, vous êtes déjà dans la roue, mais vous essayez d'en sortir ; c'est pour cette raison que vous êtes là. En tant qu'étudiants de yoga, vous ne devriez pas, pour cette raison même, regretter votre existence. D'autres disent : « Je ne devrais pas être né. J'aurais dû mourir ou me suicider. Je devrais me suicider. Je ne devrais pas exister ! » Cela signifie qu'ils ne veulent pas de l'existence, qu'ils sont fatigués de la vie. Mais quelqu'un qui suit un chemin spirituel ne devrait pas en avoir assez de la vie, parce qu'elle est une opportunité de se procurer une Rolls Royce pour avoir un voyage tranquille, car dès que votre voyage est tranquille, vous pouvez suivre votre évolution.

3. Notre vraie nature

Quelle est notre vraie nature ? Il semble que nous ayons deux natures : notre nature profonde, le Soi et une sorte de nature liée à notre histoire, à notre personnalité, aux implications karmiques. Comment gérer cela et éviter de créer de nouveaux nœuds, tout en recherchant la liberté ?

Il n'y a pas deux natures. La *Bhagavad Gîta* dit quelquepart⁴ : « *svabhava adhyatma utchate* ». *Svabhava* signifie « nature ». « Notre nature est *adhyatma* » : « Notre nature, c'est notre nature spirituelle ». Tout le reste n'est que garniture. Ceci n'est pas votre nature, ce sont vos vêtements. Un jour vous pouvez porter n'importe quel vêtement, un jour un sari, le lendemain, un pantalon. Mais est-ce pour autant votre nature ? Ce n'est pas votre nature.

Peut-être cela la reflète-t-elle ?

Vous pouvez changer de vêtements, même au dernier moment.

Je choisis toujours le même type de vêtements.

Qu'importe, est-ce pour autant votre nature ? Ce n'est qu'une garniture. Ce n'est pas vous. Votre nature, c'est vous-même en vous. Ceci n'est pas votre nature. En dehors de l'âme, tout est garniture.

Mais la garniture prend toute la place dans la conscience.

C'est vrai, mais ceux qui prêtent attention qu'à l'habillement, ceux qui se tracassent pour leur élégance et leur beauté extérieure, comment les considérez-vous ? Ce n'est que superficialité et extravagance, n'est-ce pas ? Si quelqu'un s'occupe de ses ornements comme si c'était sa personnalité, vous saurez que cette personne ignore qui elle est puisqu'elle se confond avec son apparence extérieure.

Votre corps, votre esprit, votre intelligence, vos émotions constituent vos vêtements, mais ce n'est pas vous. Ce ne sont que des accessoires, puisque si vous vous changez et mettez un sari, cela ne va pas vous changer. Vous resterez la même. De la même façon, ces vêtements, les différentes gaines, physique et mentale, sont comme des vêtements pour l'âme, et en aucun cas notre vraie nature. Votre esprit n'est pas votre nature, parce qu'il dépend des conditions, de la situation dans lesquelles vous

⁴Bhagavad Gîta, VIII,3

vous trouvez et qui lui donnent la forme qu'il prend. L'esprit est donc conditionné par tous ces facteurs. C'est pour cette raison que j'ai créé le concept de « psychologie de l'esprit ». Personne ne connaît la « psychologie de l'esprit », parce que nous nous identifions tellement avec l'esprit que nous pensons que nous sommes l'esprit. Lorsque l'esprit est triste, vous êtes triste et s'il est heureux, vous êtes heureux. Vous ne dites jamais : « mon esprit est triste mais je suis heureux ! » ou « mon esprit est heureux mais je me sens triste ! » Vous ne le direz jamais. Cela n'arrivera jamais, parce que nous nous identifions tellement à lui.

Mais bien que nous nous identifions à lui, les deux ne font pas un. Lorsque je parle de « psychologie de l'esprit » et je le fais très souvent, tout le monde est intrigué. Personne ne comprend ce que c'est, parce que la psychologie n'appartient qu'à l'esprit. La psychologie elle-même est l'esprit. Mais nous parlons de psychologie de masse, de psychologie de l'enfant ou de psychologie de la femme. Quand nous disons qu'il s'agit de psychologie infantile, cela signifie que cette personne se comporte de façon atypique ; on parle de psychologie infantile parce que cette personne se comporte comme un enfant. Sur le plan de l'âme, elle n'est pas un enfant, mais elle se comporte comme un enfant. Qu'entend-on par psychologie de masse ? Que les individus se comportent de façon atypique selon ce qu'ils sont : pris isolément, ils ne seront pas des fauteurs de trouble, mais s'ils se joignent à la foule, ils deviendront violents et se comporteront donc de façon atypique.

Selon la psychologie de la femme, étant une femme, vous vous comportez de façon atypique au plus profond de votre être. De même que dans la foule nous nous comportons de façon atypique, de même, selon la psychologie féminine, vous vous comportez de façon atypique car, bien que vous comportant en femmes, vous n'êtes pas des femmes. Vous n'êtes pas essentiellement une femme. Je ne suis pas, essentiellement un homme.

Essentiellement, personne n'est un enfant. Personne n'est un homme. En ce sens, personne n'est personne. Pourtant nous nous comportons ainsi. C'est pourquoi l'on parle de psychologie de l'homme, de la femme, de l'enfant ou de l'étudiant. Que signifie la psychologie de l'étudiant ? Qu'une foule d'étudiants se comporte de façon atypique, en tant qu'étudiants, ce qu'ils ne sont pas individuellement. Ils ne sont pas ainsi, mais en rejoignant un groupe d'étudiants, ils se comporteront de cette façon.

Il y a aussi la « psychologie de l'esprit ». Vous vous dites souvent : « Pourquoi ai-je dit cela ? » ou « Pourquoi ai-je pensé ainsi ? » Cela signifie que l'esprit a pensé d'une façon selon laquelle vous ne vouliez pas penser. C'est votre esprit qui a réagi d'une façon atypique par rapport à vous. C'est pourquoi vous vous dites : « J'ai été stupide, à ce moment-là ! Mon esprit est vraiment stupide ! »

Cela signifie que vous êtes intelligent mais que l'esprit est stupide, que vous êtes noble et magnanime mais que l'esprit est mesquin. L'esprit a donc sa propre psychologie : il se comporte différemment selon les situations et les conditions. Prenons un exemple : quand vous êtes avec vos enfants, vous vous comportez en mère, avec vos amis, en ami, avec vos professeurs, en étudiant, en disciple, tandis qu'avec vos élèves, vous vous comportez comme un enseignant.

Maintenant, dites-moi, êtes-vous essentiellement un enseignant, un élève, une épouse, une sœur, un frère ou un ami ? Vous n'êtes aucun d'eux. Votre esprit prend telle ou telle forme, selon les situations et vous devenez une mère, une sœur, une amie, un professeur ou un élève. En réalité, vous n'êtes aucun d'eux. Vous vous comportez envers vos enfants comme une mère et à nouveau de façon atypique envers vous-même. En tant qu'étudiants, vous comporter en professeur va dépendre de conditions particulières, et là encore, vous vous comportez de façon atypique (comme professeur) : bien que n'étant pas professeur, vous vous comportez, cependant, en professeur.

Ainsi, l'esprit, comme le mercure, comme l'air ou l'eau, prend diverses formes et apparences. L'eau n'a pas de forme propre, mais quand elle est dans ce verre ou dans cette bouteille, elle en prend la forme. Elle n'a pas de forme propre. Le feu non plus, mais il prend la forme de son contenant. De la même façon, notre esprit n'a pas de forme propre. Il n'existe en soi aucun esprit féminin, masculin, en-

fantin ou humain, ni animal. Cela dépend uniquement de la manifestation, qui est comme un récipient et qui n'est donc pas sa nature essentielle. Supposons que j'aie un ballon en forme d'éléphant. Je le gonfle et il prend la forme d'un éléphant. Allez-vous en déduire que l'air est comme un éléphant ou qu'il a la forme d'un éléphant ? Si le ballon est carré, direz-vous pour autant que l'air est carré ? Non. De la même façon, l'esprit prend différentes formes ; mais vous, vous n'avez ni forme, ni apparence, ni classe, ni croyance, ni sexe, ni statut, ni position, et ainsi de suite. Essentiellement, vous n'avez rien de tout cela, parce que ce sont vos ornements. Ainsi, l'esprit n'est pas votre nature parce que vous n'êtes pas l'esprit. Il n'y a pas deux natures. Il n'y a qu'une seule nature : « *svabhavam adhyatma utchate* », c'est la définition qu'en donne la *Bhagavad Gîta*. « *Svabhavam* » est notre nature propre, qui est « *adhyatma* », l'aspect central de votre âme (*episoular*), c'est vous.

Que voulez-vous dire par « episoular » ?

« *Episoular* » signifie « *ce qui appartient à* » ou « *ce qui est le centre de* », le « *centre* ». En anglais, il y a un mot erroné pour « *adhyatma* », c'est « *spiritualisme* ». Le mot sanskrit est « *adhyatmic* » ; « *adhy* » est un préfixe, « *adhyatmic* » signifie « *qui appartient à l'âme* ». Tout ce qui appartient à l'âme est spirituel. Ainsi, dans votre nature, ce qui appartient à l'âme est votre nature. Parce que l'âme est inexprimable. Tout ce qui appartient à l'âme est votre nature. Et quelle est-elle ? Indestructibilité, immuabilité. Aucune altération : vous ne changez pas, l'âme ne change pas. L'absence de changement, l'immutabilité, l'indestructibilité de l'âme, c'est cela notre nature. Vous n'avez ni classe sociale, ni croyance, ni sexe, ni statut, ni position personnelle. C'est ce que vous êtes.

Comprenez ce que vous êtes. Qui êtes-vous dans le sommeil ? Lorsque vous êtes dans un état de sommeil profond, êtes-vous un homme ou une femme ? Êtes-vous une sœur ou un frère ? Un fils ou une fille ? Un père ou une mère ? Un empereur ou un mendiant ? Dans le sommeil, l'empereur n'est pas l'empereur, ni le mendiant mendiant. Le sommeil est le grand égalisateur. C'est le grand égalisateur, parce que, dans le sommeil, vous laissez de côté tous vos ornements et c'est pourquoi vous n'êtes personne pour personne. Vous n'êtes rien ni personne pour personne pour qui que ce soit.

Dans le sommeil, la mère n'est pas mère. On dit qu'une mère prend soin de son enfant, que l'enfant est la vie même de la mère. C'est ce qu'on dit. Mais alors, comment la mère peut-elle abandonner son enfant et s'endormir négligemment ? Elle ne fait absolument pas attention ; quand l'enfant dort sur le côté, elle s'endort sans plus se préoccuper de l'enfant ni de ce qui pourrait arriver. Pourtant n'importe quoi peut arriver. Comment cette mère peut-elle aller se coucher ainsi ? Notre *adhyatma* nous dit qu'il n'existe qu'un père et qu'une mère : la Divinité. La mère sait qu'il y a une Mère pour prendre soin de son enfant qui peut ainsi s'endormir sur son sein. Elle s'endort donc sur le lit, au côté de son enfant, sans se préoccuper davantage. Parce que dans le sommeil, la mère n'est plus mère, le père n'est plus père.

Il y a un très beau passage dans la *Brhad Aranyaka Upanishad* : « *Atra pita apita bhavati, mata amat. . .* »⁵ « Dans le sommeil, le père n'est plus père, la mère n'est plus mère, la brute n'est plus une brute, le saint n'est plus un saint . . . »

C'est pourquoi votre nature est quelque chose qui n'a ni classe, ni croyance, ni sexe, ni statut, ni position personnelle. C'est ce que vous êtes. C'est votre nature.

⁵ « Là, le père n'est pas père, la mère n'est pas mère, les mondes ne sont pas mondes, les dieux ne sont pas dieux, les Vedas ne sont pas Vedas. Là, le voleur n'est pas voleur, l'avorteur n'est pas avorteur, l'intouchable n'est pas intouchable, l'homme de basse caste n'est pas de basse caste, le religieux errant n'est pas religieux errant, l'ascète n'est pas l'ascète ; ni bien ni mal ne le lie aux actions ; car il est alors par-delà toutes les souffrances du cœur. » *Bhrad Aranyaka Upanishad*, IV,3,22.

4. L'esprit ou l'âme ?

On dirait que certaines personnes sont plus intéressées par l'activité de l'âme que par celle du corps.

Curieux. L'âme n'a aucune activité. Que voulez-vous dire par « activité de l'âme » ?

La méditation, quelque chose de mental, de spirituel...

Une chose très simple : font-elles de la méditation avec leur esprit ou avec quelque chose d'autre ? C'est l'esprit. Où est l'esprit ? Où est l'âme ? L'âme n'a aucune activité.

Cela dépend de ce qu'on appelle « âme » ; nous avons différents termes.

Lesquels ?

Pour nous, l'âme est le principe vital, ce qui nous fait vivre. L'âme a des sentiments, des pensées. Platon dit que la pensée est un dialogue silencieux de l'âme avec elle-même.

Quelle est alors la différence entre votre âme et votre esprit ? L'esprit est faussement identifié à l'âme. Tout le problème est là.

Par « esprit », vous voulez dire « citta » ?

Oui. L'esprit a différentes couches, comme un oignon qui a de très nombreuses pelures. À commencer par le corps. L'esprit est dans le corps aussi, comme les bords d'une rivière. Le corps est une des rives et sur l'autre rive, il y a quelque chose qui est au-delà de l'esprit. L'esprit est donc, sur cette autre rive, plus proche de l'âme. Ce n'est pas l'âme. Il est simplement plus proche de l'âme.

La dernière fois, vous avez dit que l'esprit s'identifiait à l'âme comme la servante à son maître, de sorte que l'esprit est heureux, il pense que l'âme est heureuse.

Oui. Nous nous identifions à l'esprit et c'est pourquoi nous disons « mon esprit est heureux, je suis heureux ». Nous ne disons jamais « mon esprit est triste mais je suis heureux » ni « mon esprit est heureux mais je suis triste ». Cela n'arrive jamais. Nous nous identifions tellement.

En réalité, la relation entre l'esprit et l'âme est semblable à celle du serviteur envers son maître, ainsi que l'exprime *Patanjali*. *Patanjali* dit que l'âme est le *swami*, le maître et que la conscience est sa servante. Mais en dépit de cette relation, il y a une grande différence entre le maître et la servante. Inutile de préciser ici ce que sont un maître et une servante. Bien qu'ils soient maître et servante, il y a identification.

Parce que l'un est inerte tandis que l'autre est sensible ; l'un est principe de vie et l'autre sans vie. L'âme est sensible, la conscience est insensible. L'une est inerte, l'autre, animée. Il y a une grande différence entre les deux, pourtant elles se mêlent et il y a surimposition. Ainsi, lorsqu'elles parlent de méditation, ces personnes agissent avec leur esprit, mais pas avec leur âme. La méditation dont ils parlent n'est pas une activité de l'âme. L'âme n'a aucune activité. S'il y a une activité, elle est mentale.

5. Le rôle de la nature

Il y a toujours cette question sur la nature. Dans le Kaivalya Pada, il est dit que les gunas se retirent d'eux-mêmes lorsqu'ils ont rempli leur rôle, mais nous les ressentons plutôt comme des obstacles, et non comme des aides.

(« Ayant rempli leur rôle, les qualités de la nature cessent leur incessant processus de transformation et se mettent au repos » Yoga Sutra IV, 3.)

Voyez-vous, les *gunas* et la *prakrti* ont deux raisons d'être, deux buts distincts. Il en est question dans le Chapitre II. Dans le *sutra* 18, il y a une définition de la *prakrti* : « La nature, avec ses trois qualités, les éléments, l'esprit, les sens de perception, les organes d'action, existent éternellement pour servir le Témoin spirituel pour sa jouissance (*bhoga*) ou son émancipation (*apavarga*) ».

La matière existe pour servir deux buts : l'un est de vous apporter *apavarga*, l'émancipation et l'autre est de vous donner *bhoga*, l'expérience et le plaisir. D'un côté, l'attachement, de l'autre, les instruments de votre libération. La *prakrti* travaille donc dans deux directions, selon la façon dont vous l'utilisez.

La *prakrti* n'est ni totalement mauvaise, ni totalement bonne. Elle doit servir ces deux buts. Pourriez-vous avoir du plaisir ou du contentement dans votre vie sans aucune expérience ? Vous voulez que l'expérience fasse partie de votre vie. Vous direz même : « Je veux les plaisirs, les désirs, les succès et la fortune. Je ne veux ni les échecs, ni l'infortune, ni les ennuis ni rien de négatif ». Mais vous voulez l'expérience, sous une forme ou une autre. Comme le feu, par exemple : le feu n'existe pas seulement pour vous brûler mais aussi pour vous réchauffer et cuire vos aliments. Le feu n'est bon ou mauvais que par rapport à l'usage que vous en faites.

De même, la *prakrti* n'est bonne ou mauvaise que par rapport à la façon dont vous vous en servez. Si vous dites : « Je veux ce qui est bon », avec ce qui est bon, vous devez accepter ce qui est mauvais. Mais, pour cette raison, personne ne peut rejeter totalement l'expérience. Aucun être humain ne va dire : « Je ne voudrais faire aucune expérience ! » Personne ne dira : « Je voudrais être aveugle, muet, sourd ou paralysé. Je ne devrais avoir ni jambes, ni mains, ni yeux, ni oreilles ». Existe-t-il un être humain qui aspirerait à un tel état ? En fait, vous voulez avoir des yeux et des oreilles, une bouche, des jambes, des mains, un corps pour éprouver des sensations. Ainsi, la *prakrti* est là pour vous donner l'expérience et aussi pour vous donner *prashantkyena*, la forme la plus haute de l'intelligence, *viveka*, la discrimination, la sagesse, etc.

Vous ne pouvez pas dire : « L'esprit est un problème pour moi, je ne devrais pas avoir d'esprit du tout ». Sans l'esprit, vous n'aurez ni la paix ni la tranquillité. Et finalement, vous dites : « Je veux la paix. Je veux la tranquillité », n'est-ce pas ? Mais cela signifie que vous acceptez l'esprit, que vous voulez l'esprit. Sans l'esprit, il ne saurait être question de paix. Souvent, lorsque vous êtes à l'agonie et que vous avez des tas de problèmes, vous dites : « L'esprit est un problème pour moi. Mon esprit est un problème. Je ne voudrais plus en avoir du tout ! » Mais cette aspiration n'est pas véritable ; vous n'y aspirez pas réellement. Vous voulez l'esprit, parce que vous voulez la paix et la tranquillité.

La nature a donc deux rôles. Le premier est de vous guider et de contribuer à votre réalisation en yoga en vous donnant une intelligence élevée, la sagesse, la tranquillité, la sublimité, la sérénité, la passivité. La seconde est de vous procurer des expériences sous la forme de la dualité. La nature a donc deux rôles à jouer et c'est pourquoi elle existe.

Mais le yoga n'est-il pas un processus d'involution qui va contre le flux de la nature ?

Non. L'involution ne va pas contre la nature. Non. L'involution et l'évolution sont toutes deux les flux, les rôles de la nature. La nature évolue, et la nature revient sur elle-même.

Pouvez-vous sortir de l'espace, vous échapper de l'espace ?

Oui. Bien sûr ! (rires)

Vous le voudriez, mais pourquoi ? Que se passerait-il si vous vous retrouviez sans l'espace autour de vous ? Vous ne seriez pas là. L'espace est omniprésent, il pénètre tout. Rien ne peut échapper à l'espace. Et donc, rien ne peut échapper à la *prakrti* ni aller contre elle. Tout est la *prakrti*, que vous y opposiez ou que vous alliez dans son sens. Que vous alliez avec elle ou contre elle, en fait, c'est seulement dans vos concepts que vous vous opposez à elle. C'est selon certains critères, selon certains principes moraux que vous dites, « ceci est pour, ceci est contre ». Mais il n'existe rien de tout cela. Tout est matière. Aller contre la nature elle-même est la nature. Où vous éloignez vous de la nature ?

Vous ne pouvez pas échapper à l'espace, vous ne pouvez pas échapper à la nature ; en fait, vous ne pouvez absolument rien faire contre la nature, parce qu'agir contre la nature elle-même, c'est toujours la nature. Ici, tout est la nature. Être un saint est une nature. Être une brute est une nature. Mais la brute s'oppose à la société et, de ce fait, être une brute n'est pas naturel pour nous : un être humain doit être un être humain. Si un être humain commence à se comporter comme un chien, alors que vous attendez de lui qu'il se comporte comme un être humain, vous en déduisez que ce n'est pas naturel. Pourtant le chien n'est pas non naturel, être un chien est une nature. Mais si un être humain devient un chien et se comporte comme un chien, ce n'est pas naturel.

Vieillir est naturel mais vous avez parlé de rajeunir (pour les yogis). N'est-ce pas anti-naturel ?

C'est aussi naturel. Les yogis subissent le processus du vieillissement, c'est naturel, c'est pourquoi cela se produit, sinon, cela n'arriverait pas. Nous marchons tous sur la piste du vieillissement ; tous, d'un instant à l'autre, nous vieillissons. Mais s'il existe un yogi qui défie le vieillissement ou même rajeunit – devenant de plus en plus jeune –, cela arrive conformément à la nature.

Au début du chapitre IV, *Patanjali* dit : « *La nature nous fournit toutes choses en abondance* » (IV, 2), mais ce que nous en retirons, c'est le vieillissement, tandis que ce que le yogi en retire, lui, c'est le rajeunissement. La nature contient toutes les potentialités. Elle est la source de toute chose. Si elle contient toutes les potentialités et bien, cela inclut la potentialité de rajeunir, ce qui est le contraire du processus naturel et va contre la nature. Mais si vous ne pensez pas que c'est contre nature, cela ne va pas contre la nature : c'est la nature ! C'est la nature pour un yogi. Et vieillir, c'est la nature pour vous et moi.

Donc, si un yogi rajeunit, vous ne pouvez pas dire que c'est anti-naturel. Pourquoi aller si loin en parlant de yogis, voyez les astronautes : si leur vaisseau se déplace à une vitesse proche de celle de la lumière, ne vieillissent pas, et ils diminuent en taille. D'ordinaire nous rencontrons plutôt des gens qui grandissent, or ils ne grandissent pas. Vous ne verrez personne, à moins qu'il ait une maladie ou qu'il se vouête, diminuer en taille. Un homme ne perd pas de la hauteur, ne raccourcit pas. Cela peut se produire en apparence en cas de maladie, mais si vous voyagez dans l'espace à une vitesse proche de celle de la lumière, vous allez devenir de plus en plus court et vous ne vieillirez pas.

Prenons l'exemple d'un astronaute qui part dans l'espace et y reste pendant 25 ans. Supposons qu'au moment où il est parti, il avait un fils âgé d'un an ; lorsqu'il revient, après 25 ans, il aura toujours 25 ans tandis que son fils aura, lui aussi, 25 ans. S'il revient après 50 ans, son fils aura 50 ans et lui, 25

ans. Le père aura 25 ans et le fils, 50, s'il reste dans l'espace pendant 50 ans, en voyageant à la vitesse de la lumière. C'est ce que nous dit la physique : « rien n'est irréalisable ». En de telles circonstances, vous ne deviendrez peut-être pas des yogis mais vous resterez jeunes. Ce sont les indications que nous donne l'astronomie : si quelqu'un voyage dans l'espace pendant une très longue durée, le père sera plus jeune que le fils.

La nature contient tout, toutes les potentialités. La nature est sans limites. Elle n'a aucune limite, de même que l'espace. L'espace est infini. L'univers est infini. La matière est infinie et donc, rien en ce sens, n'est contre nature mais peut le devenir dans un contexte particulier, sociologique, psychologique, biologique ou physique. Certaines choses apparaissent ainsi non naturelles parce que vous rétrécissez le spectre des possibilités, la perspective. Vous considérez l'aspect biologique ou psychologique et vous dites, « ce n'est pas naturel ».

Comprenez-le. Vous devez connaître le paradigme selon lequel vous formulez ou postulez des théories selon lesquelles l'homme devrait se comporter comme un homme et non comme un chien. Cela dépend donc d'un certain paradigme, mais vous ne pouvez pas dire que c'est la nature qui est limitée. Vous n'allez donc contre la nature que par rapport à une perspective psychologique particulière, dont vous défiez les règles et les lois. En un sens, vous allez contre la nature, et d'un autre, vous n'allez pas contre la nature. Comprenez ces deux perspectives, pour qu'il n'y ait pas de confusion et que vous ne puissiez pas conclure que j'ai dit que rien n'est non naturel. Il y a des choses non naturelles, mais selon une perspective limitée.

Quand allons-nous commencer le vrai yoga ?

Mais vous le faites déjà. Qu'est ce qui vous fait penser que le yoga que vous pratiquez n'est pas réel ? Qu'est-ce qui vous cause de l'appréhension, du scepticisme et vous fait douter de sa réalité ?

6. Agir sans agir - Un état yogique

Nous avons en nous une sorte d'idéalisme ; lorsque vous idéalisez, vous pouvez être frustré.

C'est pourquoi, je dis souvent, « Le succès est à double tranchant » lorsque vous faites du yoga, parce que, même si vous réussissez, vous allez créer en vous une disposition non yogique. L'échec fera de même. Le succès vous rend arrogant, orgueilleux, suffisant, dominateur. Quand vous agissez, vos actions n'ont que deux résultats possibles : le succès ou l'échec. Dans le *karma yoga*, votre action devrait être faite comme si vous ne la faisiez pas. Quand vous ne faites pas, vous n'attendez rien ; il n'est donc pas question d'échec ni de succès, si vous n'avez rien fait du tout. Supposons que vous n'étudiez pas, et que vous vous présentiez aux examens ; si vous échouez, vous ne ressentirez rien, parce que vous n'aviez pas travaillé. C'est pourquoi l'inaction, la non-action dans l'action est importante ; si vous vous laissez emporter par l'action, si vous êtes dans la tempête de l'action, des résultats, positifs ou négatifs, s'ensuivront. C'est pourquoi vous ne devriez pas agir. Ne pas agir est le yoga même. Agir n'est pas le yoga.

Vous voulez dire faire sans agir ?

Le yoga, c'est agir dans un état de non-agir. Les choses se font, mais comme si on ne les faisait pas. Cela devrait être l'état en question. Supposons que vous avez fait quelque chose d'une façon très physique, vous avez lutté physiquement, vous avez travaillé très, très dur et si vous échouez ensuite, votre frustration est immense. Mais si vous n'avez pas travaillé physiquement et que votre effort a surtout été mental, si vous échouez, le traumatisme est plutôt faible, parce que vous avez juste travaillé mentalement. Ainsi, si l'effort physique est important, les répercussions sont d'autant plus puissantes et négatives : quand vous échouez dans vos propres efforts physiques, vous avez transpiré et perdu vos forces, vous êtes complètement à plat et en plus, c'est un échec ! Imaginez le traumatisme.

Mais à l'inverse, si vous avez fait quelque chose mentalement, si vous échouez, le traumatisme est très faible. Donc, lorsque vous faites quelque chose très physiquement, vous devez prendre garde au fait que, si vous échouez, votre traumatisme va être très important, parce que vous vous êtes donné du mal, mais il n'est pas là tellement question d'effort mental, autant que d'effort physique. Par conséquent, essayez de faire davantage les choses mentalement. Faites comme si vous n'aviez pas fait et ainsi, les effets ne vous toucheront pas du tout.

7. Karma yoga – Le yoga de l'action

C'est pourquoi les principes du *karma yoga* sont si importants dans les pratiques yogiques. Vous n'êtes pas censé aspirer et agir. Mais cela ne signifie pas que vous ne deviez pas être inspiré. Vous devriez être inspiré, mais pas aspirer. Parce que si vous aspirez, vous allez devoir faire face aux conséquences, qui seront très puissantes. Si vous obtenez le succès, vous deviendrez orgueilleux, arrogant et suffisant, dominateur et condescendant. C'est ce qui arrive à tous les gens qui réussissent, ils regardent les autres de haut et les considèrent comme des inférieurs. Ils sont si bornés, si obstinés. Vous ne pouvez pas espérer d'un homme qui a beaucoup de succès qu'il change sa façon de penser, ni quoi que ce soit.

Le succès vous apporte tous ces cancers et l'échec, lui, crée la frustration, la déception et le désespoir, qui sont eux aussi des cancers. Mais, si vous n'aspirez pas, il n'est guère question de succès ni d'échec. Quand vous les désirez, ces choses comptent pour vous, mais si vous n'aspirez pas, elles n'ont aucune importance. C'est pourquoi vous devriez accomplir vos actions sans désir ni aspiration.

Ce sont les principes du *karma yoga* et il ne s'agit pas d'un idéalisme ni d'une idéologie : c'est la réalité, parce que si vous agissez ainsi, votre esprit restera stable sinon il sera soumis à d'innombrables oscillations. Le *karma yoga* n'est pas seulement bon, il est aussi juste. Œuvrer sans aspirer n'est pas seulement bien, ce n'est pas une simple idéologie, c'est juste. Le *karma yoga* n'est pas du tout une idéologie. Le *karma yoga* est une réalité, parce qu'il nous enseigne ce qui est juste et pourquoi c'est juste.

8. Vous n'avez aucun droit sur les fruits de l'action

A partir de là, vous pouvez faire l'analyse suivante, « J'ai fait ceci et j'ai obtenu cela ». Cependant, comme je l'ai dit si souvent, « dans votre yoga, combien avez-vous fait et combien s'est produit ? » Si votre analyse est correcte, vous vous rendrez compte que vous avez fait pour un penny, mais que vous avez obtenu pour la valeur de cent dollars. Vous ne pouvez pas vous créditer de ces cent dollars comme étant « votre » action, puisque vous avez fait seulement pour un penny.

D'ailleurs, comment faites-vous dans l'action ? Vous utilisez vos mains, vos jambes, votre corps, votre esprit, votre intelligence. Est-ce qu'ils sont sous votre contrôle ? Vous pouvez perdre l'esprit ou votre main aujourd'hui. S'ils sont à vous et votre propriété, vous ne devriez jamais pouvoir les perdre. Mais ce n'est pas le cas, vous êtes leur locataire, vous les avez en location. Toutes ces forces, vous les louez. Vous louez vos mains, vos jambes, votre esprit, votre *prana*, votre intelligence, tout est loué. Cela ne vous appartient pas en propre et bien que ce ne soit pas à vous, vous l'utilisez pour agir. Comment pouvez-vous attribuer le résultat comme étant « votre » résultat puisque aucune partie, aucun aspect de vous ne vous appartient ? Vous pouvez devenir fou demain. Pourquoi demain ? Ou même l'instant suivant, n'est-ce pas ? Qu'est-ce qui est à vous ?

Rien n'est à vous et vous oeuvrez avec ce qui n'est pas à vous, et par conséquent, vous ne pouvez pas vous attribuer l'action. Voyez, si je vous aide, vous dites « merci », n'est-ce pas ? Et c'est parfaitement juste, ce n'est pas seulement par convenance, il est juste que vous me remerciez parce que je vous ai aidé. Pourtant ce n'est pas le cas avec vos mains : est-ce que vous remerciez jamais vos mains ?

Quelquefois, mes pieds surtout. (rires)

De la même façon que vous me remerciez, les considérez-vous comme séparés de vous et les remerciez-vous ? Non. Peut-être vous sentirez-vous heureux : « Mes mains ont réussi, ma jambe a réussi ! » C'est pourquoi *Krishna* dit dans la *Gîta*⁶ : « *karmani eva adhikarah* », « vous n'avez de droit que sur l'acte ».

Tous ces instruments, grâce auxquels vous agissez, ne sont pas vôtres et par conséquent, l'action non plus n'est pas vôtre. Tous ces instruments, physique, mental, volontaire, pranique, ne sont pas vos instruments, ils sont loués, ils vous ont été donnés, ils sont une grâce de Dieu, une bonté de Dieu, ils vous ont été donnés en location. Des choses inestimables vous ont été données.

Supposons que je vous donne quelque chose en location pour un penny ; je vous donne dix ou même cent acres de terrain pour un *paisa* par an... Vous dites : « Quelle grande bonté ! » C'est donc quelque chose que vous avez en location et par conséquent, vous n'avez aucun droit sur les fruits, parce que si les choses sont magnifiquement accomplies par vos mains, les fruits devraient leur revenir et non pas à vous. C'est pourquoi vous n'avez aucun droit sur vos fruits, sur les fruits de vos actions. Ce n'est pas une idéologie, c'est la réalité. Vous pensez que c'est une idéologie que de ne rien attendre par rapport au fruit, d'œuvrer sans avoir d'aspiration pour un quelconque résultat. Ce n'est pas une idéologie, c'est la réalité. Vous ne pouvez réclamer aucun droit sur vos fruits. Vous n'avez aucun droit sur les fruits de vos actions. C'est un vaste sujet, le *karma yoga*...

⁶Bhagavad Gîta : II,47.

Alors, pourquoi devrait-on faire qui que ce soit ?

Vous n'avez pas à faire, les choses se feront. Ainsi, vous irez avec la nature, comme nous l'avons dit.

Mais nous devons vivre notre vie, nous ne pouvons pas la refuser...

Il n'est pas question de la refuser. Voyez-vous, l'expérience est là pour *bhoga*, pour les « buts de l'homme » (*purushartha*). C'est pour votre bien aussi. Il n'est pas question de refuser, c'est pour votre bien, si vous utilisez la nature correctement.

9. Yoga : science de l'intégration

Nous ne croyons pas toujours que c'est pour notre bien. Ce soi-disant « bien », nous ne le ressentons pas toujours comme tel !

C'est ce que je disais, tant de choses influencent votre esprit, votre milieu ethnique, culturel. Toutes ces choses sont l'œuvre de l'homme ; notre milieu ethnique a été créé par l'homme. Mais qu'est-ce qui est l'œuvre du cosmos ? Nous devons donc aller vers la culture primordiale, qui est la culture cosmique. C'est ce que nous devons suivre, ce qui rendra notre vie de plus en plus douce.

Fondamentalement, ce dont l'être humain a besoin c'est du bien-être physique, de la tranquillité d'esprit, de la paix et de la sagesse. Chaque personne sur cette planète, en quelque région que ce soit, a ces aspirations. Les sauvages comme les riches métropolitains, tous aspirent à un bien-être physico-mental, à la tranquillité de l'esprit, à la sagesse et à la connaissance. Pourquoi seulement la sagesse ? Nous aspirons à devenir omniscients. Nous voulons tout connaître ; tel est le désir humain. C'est universel, quels que soient la culture, le milieu ethnique, les conditions économiques. Et ce n'est pas près de changer.

Nous devons donc travailler pour ces trois aspects. Comment pouvons-nous évoluer ? Comment pouvons-nous obtenir le bien-être physique et mental, la paix, la tranquillité, la sagesse et la connaissance ? Une fois que vous êtes dans cette quête, vous devez voir cela. C'est ainsi que le yoga est une science complète : je l'appelle « la science complète de l'être humain », parce que le yoga s'occupe de ces trois aspects.

Tant de sciences existent seulement pour le bien-être physique et mental. La médecine, la diététique, la gymnastique, les sports et les jeux sont toutes pour notre bien-être physique, mais elles ne prêtent pas attention aux autres aspects. D'autres sciences ont en vue la paix mentale et la tranquillité mais elles négligent le corps. Et ceux qui ont la paix mentale souffrent d'un corps faible et luttent contre lui. Ceux qui courent après la sagesse, vous connaissez leur destin : les plus brillants d'entre eux sont physiquement infirmes ou diminués. Tous ces efforts sont donc incomplets.

Si vous recherchez la connaissance, vous perdez les deux autres. Si vous recherchez le bien-être physique, vous perdez les deux autres. Si vous recherchez la paix mentale, vous perdez les deux autres.

C'est seulement en vous attachant à une science intégrale que vous obtiendrez les trois.