

Rencontre avec SWAMI AMRITARUPANANDA

de l'ashram Sivananda
Rishikesh, le 22 octobre 2014

HAPINESS : « LE BONHEUR »



Swami Amrita : Je sais que la plupart d'entre vous venez d'un contexte chrétien, c'est ça ? Bon, est-ce que vous avez un problème avec le mot Dieu ? Parce que je sais par Swami Muktananda que les gens ont du mal avec le mot Dieu en France, ils sont allergiques !

- *Une voyageuse* : *Je n'ai plus d'allergie depuis peu !*

Swami Amrita : Vous savez quand Dieu vient du ciel, ou bien de l'intérieur comme ici en Inde, ça change tout, ce n'est plus le même Dieu ! Alors peut-être, vais-je parler du bonheur...

Cela fait 33 ans que je vis ici, j'ai rejoint mon père qui a maintenant 90 ans et vit donc ici depuis 40 ans. Il a rencontré Swami Chidananda, le successeur de Swami Sivananda, en 1960. C'est de cette façon, par mon père, que j'ai été introduite à la vie spirituelle. Je voudrais dire deux mots à son propos par ce que c'est intéressant pour ce qui va suivre...

Mon père était la personne la moins disposée à être un chercheur spirituel ; il était vice-président d'une multinationale canadienne, vivait un mariage heureux et était père de quatre enfants en bonne voie. Financièrement ça allait plutôt bien, il avait un bel appartement et vivait dans une des plus belles villes du Canada : Vancouver.

Un jour, vers 1963, je lui ai posé cette question : « *Es-tu heureux ?* »

Mon père fut interloqué par cette question et me répondit : "*presque jamais*". Il avait tout ce que le monde pouvait lui offrir. Je ne pouvais pas m'attendre à ce qu'il soit honteux d'avouer qu'il n'était pas heureux. Et ça ne lui serait pas venu à l'esprit si je ne lui avais pas posé la question. Ma question l'a tellement ébranlé que la vérité est sortie d'un coup !

Mais pourquoi lui avais-je posé cette question ? J'avais alors 23 ans, j'étais fiancée, sur le point de me marier et je ressentais une terrible angoisse, un conflit intérieur très fort : est-ce que je me mariais ou est-ce que je me consacrais à l'Esprit ? Je pensais alors que c'était deux voies incompatibles, ce n'est plus ce que je crois maintenant, mais à l'époque ça l'était.

Quand quelqu'un possède tout ce qu'il peut avoir, quelle peut être la cause de ce sentiment de n'être pas heureux, chez moi et chez mon père ? C'est probablement quelque chose que nous sentons tous plus ou moins consciemment. Un sentiment d'insatisfaction... J'ai tout ce qu'il faut pour être heureux et j'ai du mal à admettre que je ne suis pourtant pas réellement heureux. C'est probablement un sentiment universel.

Quand on a tout pour être heureux, d'où vient notre insatisfaction?

Ici en Inde, on dit que toute notre vie est consacrée à la recherche du bonheur. Alors comment se fait-il que ce soit notre but à tous, que l'on mette tout en œuvre pour l'atteindre, mais que l'on reste insatisfait ? C'est notre expérience fondamentale à tous.

C'est parce que nous cherchons généralement ce bonheur à l'extérieur. Quand j'ai entendu en Inde « nous ne cherchons en fait qu'une seule chose : le bonheur », je n'étais pas convaincue. Pour moi, il s'agissait plutôt d'une recherche de sens. Pour d'autres, c'est plutôt une recherche d'évolution.

Hier, j'ai entendu la conférence d'un maître spirituel anglais qui m'a aidé à réconcilier quelque chose : il a dit aussi que nous étions tous à la recherche du bonheur, mais que cela pouvait s'exprimer de différentes façons. La soif de bonheur se manifeste chez chacun de nous de manière différente, ainsi chez l'artiste, c'est la recherche de la beauté, chez le scientifique, le désir insatiable de savoir, d'autres vont l'éprouver comme une soif ardente d'aimer etc. Mais la soif est toujours la même ! Quelle que soit la façon dont on traduit ce sentiment, cette soif revient en fin de compte à un désir de dépasser toutes les limitations.

Le désir de dépasser toutes les limitations vient de ce que nous sommes infinis

Notre sentiment d'insatisfaction se manifeste comme le sentiment de se sentir à l'étroit, restreint, d'être limité et fait surgir le désir intense de faire sauter le barrage. Pour une raison bien simple : c'est qu'au cœur de nous-mêmes, nous sommes infinis et que le parfum de cet infini, c'est la paix, la joie et l'amour, tout ce qui est auspiceux et beau.

Cela, c'est ce que nous sommes en réalité, mais pour une raison mystérieuse, nous nous prenons pour des êtres humains limités même si l'essence de cette limitation est en fait sans limites, illimitée, c'est ce qu'on appelle Dieu. Et cette essence divine, dans l'individu limité que nous croyons être, cherche coûte que coûte à retourner à sa source. D'où cette soif de bonheur, cette soif de quelque chose de plus élevé. Nous en faisons tous l'expérience.

C'est ça qui nous donne toujours une certaine in-tranquillité même si, apparemment, « on a tout pour être heureux ».

Swami Chidananda disait : *Tout notre chagrin et notre souffrance viennent d'une apparente déconnexion avec la source et le cœur de notre être. Toutes les religions de même que le yoga ont pour but de nous reconnecter à la source, l'essence de notre être.*

Nous sommes toujours à la recherche du bonheur et, même lorsque l'on commence une voie spirituelle, on n'est toujours pas heureux. Cela prend très longtemps de comprendre pourquoi. Probablement parce que nous prenons nos expériences spirituelles ponctuelles pour la réalité ultime.

L'essence divine que l'on peut reconnaître à chaque instant : Je Suis

Or quelle est l'essence divine que nous pourrions reconnaître là, dans l'instant présent ? On peut reconnaître cette essence immédiatement dans le sens de ce que Jésus a dit : "*Avant qu'Abraham ne fut, je suis* » (Jean 8 : 58)

Donc l'esprit du Christ réside en chacun de nous comme la reconnaissance de "**je suis**".
Personne d'entre nous ne sait pas qu'il existe...

En Inde, Je Suis ou l'esprit du Christ, est nommé **Sat-Chit-Ananda** (Conscience-Existence- Béatitude absolues). Je me rappelle quand j'ai lu cette phrase, et c'est l'expérience de beaucoup de gens, je pouvais comprendre Connaissance, Existence - je sais que j'existe, je sais que je suis. La Béatitude, par contre, ce n'était pas mon expérience.

Pourquoi ne faisons-nous pas l'expérience de cette félicité parfaite maintenant, alors que la nature de Je Suis est précisément félicité ? C'est une question très importante car elle nous mène tout droit au cœur de la vie spirituelle.

Swami Chidananda donnait une belle définition de la félicité :

« La plénitude, la félicité, c'est la liberté et la paix que l'on peut éprouver quand nous ne voulons rien, pas même la liberté et la paix ».

C'est un abandon très profond, au plus profond de nous-mêmes. Nous rejoignons ici la notion anglophone de "*surrender*," le lâcher-prise.

Nous voulons toujours quelque chose d'autre que ce qui est.

Alors pourquoi ne parvenons-nous pas à être constamment dans cet état de félicité, de bonheur ? Parce que, nous voulons toujours quelque chose d'autre que ce qui est, qu'on le sache ou non. Parfois on voudrait une expérience intérieure différente, parfois des circonstances extérieures différentes. C'est ce vouloir qui détourne notre attention vers l'extérieur.

Alors comment ne plus vouloir autre chose que ce qui est ?

Nous les femmes en particulier, nous avons subi un énorme conditionnement à croire que nous ne devrions n'avoir que des émotions angéliques et rien de négatif ! Nous ne devrions pas nous mettre en colère, ni éprouver de l'envie ou de la jalousie. Toutes ces choses sont considérées comme mauvaises. Alors que se passe-t-il quand nous nous mettons à éprouver de la colère, de l'envie, de la jalousie quand on commence un chemin spirituel ? Nous arrivons avec notre gros fardeau : « je ne devrais pas avoir de telles pensées ! » Vous n'avez pas idée des conflits intérieurs que cela provoque, même dans la vie quotidienne !

Lorsque j'étais étudiante, j'avais une activité trépidante et j'étais persuadée d'être « une bonne personne ». Il ne m'était jamais venu l'idée du contraire. Vous savez quand on est très occupé à l'extérieur, on ne voit pas bien ce qui se passe à l'intérieur. Mais arrivée à l'ashram de Rishikesh, toutes les digues ont sauté ! Je suis passée d'une vie extrêmement active à une vie très tranquille, de méditation, de cours... et tout à commencé à remonter à la surface ! J'en étais choquée, plus que choquée, complètement perturbée ! J'ai vu toutes ces horribles pensées m'assaillir ! Je suis allée voir mon père pour lui demander s'il avait lui aussi de telles pensées. Sa réponse fut drôle : "*Bien sûr, je vis cela très souvent, mais tu sais nous les hommes nous y sommes habitués ! Je sais bien que je suis un beau dégueulasse !* »

En d'autres termes, les femmes arrivent avec des bagages plus lourds parce que nous sommes conditionnées à être bonnes, pure et tout ça... Les hommes n'ont pas un tel conditionnement.

Nous avons à cette époque un Swami merveilleux, Swami Bhramananda. Je l'ai consulté à ce propos : *"Swami, si j'ai des mauvaises pensées est-ce parce que je suis une mauvaise personne ? »* Il m'a fait son plus beau sourire car il savait par quoi je passais. Tout le monde passe par là ! Et il me donna ce conseil : *« Si une mauvaise pensée survient, adresse-toi à Dieu en lui disant : Dieu je t'ai reconnu. Tu es là aussi dans cette pensée et tu ne m'auras plus la prochaine fois ! »* Ca, il faut le savoir, quand on s'engage sur la voie spirituelle, les pensées parasites et les déchets remontent à la surface et cela semble aller à l'inverse de ce que l'on veut obtenir. Au lieu de ressentir la félicité, ça nous rend encore plus triste. Alors comment en sortir ?

Comment sortir des mauvaises pensées ?

Puisque vous êtes chrétiens, je vais d'abord partager la solution chrétienne que j'ai trouvée pour s'en sortir.

Il y avait une grande sainte Quaker au 19^{ème}. Elle s'exprimait dans le langage de son époque, mais ce qu'elle disait était profond : *« Les chercheurs spirituels ont le sentiment d'avoir péché ou d'être pollués dès l'apparition d'une pensée ou d'une émotion négative. Mais une mauvaise pensée ou une tentation ne sont pas un péché. Si de mauvaises pensées arrivent, c'est parce que Dieu permet au diable de s'exprimer pour que l'on se consacre ensuite exclusivement à Lui. »*

En d'autres mots, tout va bien ! Il n'y a aucun souci à avoir de mauvaises pensées ou des émotions négatives !

Dans la sagesse de l'Inde, chaque émotion, chaque pensée, chaque sentiment, tout ce qui se manifeste à l'extérieur est reconnu comme une expression de la réalité ultime, Dieu.

Il n'y a rien de tel qu'une personne avec des pensées négatives parce que l'essence de ce que je suis, ce Je Suis, c'est vraiment Dieu en nous. Tout le reste n'est qu'apparence.

Par conséquent, une bonne ou une mauvaise pensée, une émotion positive ou négative, un sentiment extatique ou douloureux, tout cela est l'expression de l'Un. Du point de vue védantique ou du point de vue chrétien, ce que nous pensons ou éprouvons n'a aucune importance !

Quand on commence à y croire, au plus profond de notre être, on se libère !

Rappelez vous, Swami Chidananda disait : *« Si vous voulez le bonheur, il ne faut rien vouloir. »*

Quand on lâche vraiment, peut importe ce que nous sentons ou éprouvons, il y a un sentiment de liberté. Il y a quelque chose qui s'ancre, qui se détend. Car ce qui cause la difficulté ou la douleur, c'est notre résistance : *"je ne veux pas de cela et je veux ceci. »* D'un côté je repousse quelque chose, de l'autre je me cramponne ! Difficile de lâcher.

Je vais être honnête avec vous : Il m'a fallu entendre cet enseignement pendant 16 ans avant de réellement commencer à y croire !

Ce qu'il y a de beau, c'est que c'est basé sur des faits spirituels. Et la liberté dépend en fait exactement du degré auquel on y croit !

Il peut arriver que nous fassions l'expérience de l'«Unité» avec toutes choses. C'en est une preuve. Mais quand cette expérience spirituelle se retire, on peut à nouveau oublier.

Le but de toutes nos pratiques et de nos expériences spirituelles est d'approfondir toujours plus cette conviction.

Je vous ai dit que cela m'a pris 16 ans ! Mais je suis sûre que ça ne vous prendra pas aussi longtemps ! Je ne suis pas un bon exemple, il y a en a beaucoup qui comprennent ça beaucoup plus vite !

Ne plus rien vouloir c'est cela le bonheur

Quand je suis arrivée ici en 1980, un jour à la méditation, j'ai senti un flot de colère vis-à-vis de ma directrice de thèse universitaire, j'avais une relation très conflictuelle avec elle. J'ai perçu alors que même cette colère était la « Réalité ». La colère a instantanément disparu et elle n'est plus jamais revenue envers cette personne ! Cela aurait dû m'enseigner quelque chose, mais je n'étais pas assez mature spirituellement pour vraiment y croire. Je me suis dit alors : si je commence à croire que tout ce qui est négatif en moi c'est le divin qui s'exprime, je vais peut être me laisser aller à la colère et lui donner libre cours et ce serait terrible !

En fait, cet enseignement a un effet tout à fait différent. Quand on commence à mieux comprendre que peu importe ce que l'on pense où ressent, alors quelque chose se détend. Un petit espace intérieur se libère, on a un petit recul et à partir de là, on peut voir plus clairement quoi faire, comment agir. Ce ne peut en aucun cas être une excuse pour se laisser aller !

Cela peut nous donner une petite idée de comment nous libérer des hauts et des bas que nous éprouvons tous : si nous lâchons réellement, ce qu'on ressent et ce à quoi on pense n'ont plus du tout d'importance. C'est la clé qui nous libère de nos vicissitudes et peu à peu la croyance devient une conviction car elle est confirmée par l'expérience. Alors progressivement, notre attention est libérée du fardeau d'avoir à se soucier de nous-mêmes.

A la fin de la prière du Notre Père, nous disons : "Que Ton royaume vienne, que Ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel". Ce qui nous libère et nous permet d'exprimer la volonté du Père, c'est le relâchement de notre attention sur ce qui est bien ou mal de penser ou de ressentir. Alors tout notre être est libre de s'exprimer comme Dieu veut qu'il s'exprime.

Donc pour être heureux, le lâcher prise le plus important est intérieur. Chaque fois que l'on essaie d'atteindre quelque chose d'autre, même la liberté ou la paix, on s'en éloigne. Et chaque fois que l'on ne veut plus rien, pas même la liberté ni la paix, on s'en approche. Cela va bien au-delà de la manière habituelle de sentir ou de penser !

C'est facile de s'en rendre compte quand on est très préoccupé. Souvent quelque chose se produit et on se rend compte qu'on n'avait pas besoin de s'inquiéter autant. L'objet de notre inquiétude peut ne pas avoir disparu, mais quelque chose en nous a pu se relâcher, ce n'était pas la peine de tant s'inquiéter.

Ne rien vouloir à l'extérieur ne veut pas dire que l'on n'agit plus.

Tel est le renoncement intérieur. Mais il faut lâcher aussi à l'extérieur. Ne rien vouloir à l'extérieur ne veut pas dire que l'on n'agit plus. Cela a à voir avec le plus profond de notre être. Un bon exemple, c'est l'amour inconditionnel, celui qu'une mère peut avoir pour son enfant, parce que l'enfant fait partie d'elle, de même pour son père. Quand ils élèvent l'enfant, ils doivent le

discipliner, peut être même le réprimander, mais ils le font par amour et cela n'atteint pas l'amour inconditionnel qu'ils ont pour leur enfant.

C'est ce qui se passe spirituellement. Quand on rentre dans cet abandon profond, l'amour infuse toutes nos actions. Cela ne veut pas dire qu'on cesse d'être un directeur si on est un directeur. Ou si l'on est enseignant avec toute une classe d'enfant de six ans, l'amour inconditionnel ne veut pas dire qu'on va les laisser faire le bazar ! Pour le bénéfice de tous, on imposera le calme pour qu'ils puissent écouter la leçon. Cette exigence de discipline vient de l'amour et pas d'une irritation intense ! Vous voyez de quoi je parle ! (*Nous avons 3-4 enseignants dans le groupe !...*)

Quand ça s'applique à la recherche du bonheur - dans la Bible on parle de 'la Paix au-delà de toute compréhension', c'est de cela qu'on parle : quelque chose qui s'applique quelles que soient les circonstances, même si les circonstances extérieures vous heurtent violemment.

Il y a beaucoup d'exemples...

La nuit dernière je lisais des infos sur internet. Il s'agissait d'une personne enlevée, torturée et violée pendant 10 ans (l'affaire Cleveland). Cette jeune fille pardonnait à son ravisseur. Les faits étaient odieux, horribles, intolérables. Il y avait une photo de cette femme souriante. Elle a dit : « *Cet homme était malade et ne pouvait pas s'empêcher de faire ce qu'il a fait* ». Et c'est pour ça qu'elle a pu lui pardonner. Et en pardonnant, elle s'en est libérée. Ces situations extrêmes peuvent nous amener au plus profond de nous-mêmes.

Swami Sivananda avait un dicton : "*Supporte l'insulte et l'injure, c'est la plus haute sadhana* ». (*Sadhana* = pratique spirituelle)

L'injure ça peut être n'importe quoi, une injure qui nous est faite ou une situation intolérable sous nos yeux qui nous transperce... Cela peut paraître inadmissible, mais si on est capable de ne pas réagir, cela nous donne un certain espace... Et cet espace nous ramène tôt ou tard à Je Suis. A partir de là, on peut clairement voir que celui qui cause le problème en est là dans son chemin d'évolution et qu'il ne peut pas agir autrement qu'il n'agit. Et dans cette reconnaissance, le pardon peut venir.

Cela ne signifie pas forcément que la Paix va venir automatiquement. Cela ne veut pas dire non plus que vous allez nécessairement rester dans la situation abusive. Mais à partir de ce lieu intérieur de pardon, le sens de Je Suis qui nous réconcilie, nous unifie, nous pouvons clairement voir ce qu'il convient de faire.

Parfois, en réalisant que quelqu'un ne peut pas s'empêcher de faire ce qu'il fait, on ne prend plus la chose personnellement et on peut lâcher prise, même si l'on reste dans la situation. On n'est plus touché de la même façon. Dans une situation très dangereuse, de maltraitance extrême par exemple dont il faut absolument s'extraire, on peut se sentir guidé de l'intérieur pour trouver une issue.

Personne ne sait à l'avance, ça va dépendre de chaque personne et des circonstances. Les clés pour se délivrer vont nous être données de l'intérieur. Et le pardon peut arriver naturellement. Cela peut être un lâcher prise complet.

Pour moi c'est plus facile de me dire : « on en est tous là où nous en sommes dans notre évolution et on ne peut pas être autrement que ce que nous sommes à ce moment-là. » Cela peut permettre de pardonner plus facilement.

Pour chacun cela peut être différent : l'amour, le pardon, l'abandon, la confiance, voir Dieu dans toutes choses... Tout cela ce sont des façons de lâcher prise avec nos identifications fortes telles que la colère, le dégoût...

Questions/Réponses

Un voyageur : *L'écrivain Tolstoï cherchait la joie éternelle... Le moine Henri Le Saux a cherché toute sa vie la réalité ultime et à la fin de sa vie, il a fait cette expérience de joie parfaite. Est-ce que le bonheur est une joie à trouver dans des moments particuliers de manière très intense ou bien s'agit-il d'une joie qui dure ?*

Swami Amrita : En général, on pense qu'être heureux c'est faire ce que l'on veut. C'est pourquoi la définition que j'ai donné tout à l'heure est importante car la félicité, c'est ne rien vouloir, pas même la félicité. Cela pointe vers quelque chose au-delà de tout ce qu'on peut imaginer. Les gens qui ont cette expérience d'être au contact de leur être profond, en gardent un certain parfum. Cela peut être une expansion de conscience, une grande Paix, la joie. Mais même cela, ça va et ça vient. Et si on leur pose la question : qu'est ce que c'est ? Ils réalisent alors qu'ils ne peuvent rien en dire : « *Je ne sais pas* ».

Un de mes professeurs en parlait très bien : « *Ce que nous sommes réellement, nous ne pouvons jamais le savoir. Est-ce que les yeux peuvent se voir eux-mêmes ? Nous, le sujet, ne pouvons pas être un objet pour nous-mêmes* ». Donc, même le sentiment le plus sublime de paix ou de Joie reste toujours un objet, un objet très subtil. Or ce que nous sommes est au delà de cela, et on ne peut pas le nier, nous ne pouvons pas disparaître !

Ce professeur ajoutait : « *C'est le parfum de la vérité, de la joie, du bonheur que l'on découvre. La fleur ne peut pas être connue. Nul ne peut connaître la fleur.* » En fait c'est logique, car au moment où le sujet est connu, il devient un objet et nous ne pouvons pas être un objet pour nous-mêmes. On peut toujours pointer vers quelque chose de très subtil, mais la chose pointée, on ne peut rien en dire.

Si au plus profond de nous-mêmes, nous ne voulons rien... Tout se joue là, dans cette absence de vouloir, ce rien vouloir qui est tout ! Alors il n'y a plus de trace de résistance. Pour moi, c'est ça la véritable liberté. Alors est-ce de cela dont parle Swami Abhishiktananda (Henri Le Saux) ? Je n'en sais rien.

D'autres questions ?

Le même voyageur : Comment distinguez-vous le psychisme (le mental psychologique) et le spirituel (le mental supra-conscient) ? Comment sont-ils en relation ? Est-il possible par un chemin spirituel de modifier les structures de notre psychisme (qui sont cristallisées par notre culture ou notre éducation) ?

Swami Amrita : Tout d'abord, revenons sur la distinction entre le psychologique et le spirituel car cette distinction apparaît dans n'importe quelle tradition. En Inde, on les appelle *Avidyamaya* et

Vidyamaya. *Vidyamaya*, c'est la voie de la Connaissance qui nous ramène toujours à ce que nous sommes en réalité. *Avidyamaya*, c'est la voie de l'ignorance, qui nous éloigne de nous-mêmes. La distinction est claire : d'un côté, nous parlons des forces centripètes qui nous ramènent vers la connaissance de nous-même, vers l'unité. Ce sont toutes les pensées ou ressentis qui nous ramènent par exemple à Je Suis, la conscience du Christ en nous, ce qui nous unifie. De l'autre, les forces centrifuges : toutes les pensées, les sentiments qui affirment nos séparations et les consolident, c'est la partie psychologique. Ce qui est psychologique, ce sont toutes les pensées à propos de moi en tant qu'individu : se soucier de soi, se prendre la tête ou se sentir mal à propos de soi, tout ce que l'on connaît tous par cœur et qui est fort désagréable !

Il faut être capable de discerner entre les forces qui nous ramènent à l'Unité et les forces qui nous en éloignent. C'est très intéressant et c'est ce qui nous donne la liberté.

D'abord, être capable d'en voir la différence : discriminer. Ensuite, choisir de s'abandonner aux forces centripètes, décider de les suivre et renoncer aux autres, même si elles peuvent sembler plaisantes car elles ne sont pas en accord avec la Vérité.

En même temps, être capable de voir ces deux types de forces comme la manifestation de la Réalité, la manifestation du divin. On ne doit donc pas se mettre en colère ni se fâcher ou s'identifier au négatif. Mais il faut être capable de les distinguer tout en reconnaissant qu'elles viennent également de Dieu.

C'est ça qui nous libère de l'identification à l'individu !

Et il n'y a pas de conflit, c'est intéressant. Il n'y a pas de contradiction entre voir tout comme venant de Dieu et pouvoir discerner et choisir entre le meilleur et le pire, le vrai et le faux. Cela peut sembler contradictoire, mais en fait, pouvoir discerner et choisir, c'est déjà une manifestation de Dieu... !

(Rires perplexes de l'auditoire...)

... De toute façon, si c'est la première fois que vous entendez cela, rappelez-vous que cela m'a pris 16 ans à comprendre ! Mais je suis sûre que vous serez plus rapides ! Aucun doute ! La beauté de la chose, c'est que c'est une question de foi, une question de pratique et une question d'y croire, alors la conviction s'établit. C'est ce qui fait que c'est possible pour chacun d'entre nous... Vos réactions ? *(Rires !)*

Une voyageuse : *Je repensais à la notion de bonheur. Finalement, on cherche quelque chose qui n'existe pas. Mais ce n'est pas parce que ça n'existe pas que c'est négatif de chercher ?*

Swami Amrita : Je vais vous donner un exemple concret. Vous le savez peut-être, je suis engagée dans un projet pour nettoyer les rives du Gange, le *Clean Himalaya project*. C'est un petit projet, mais depuis que j'en fais partie, je sens vraiment comme une force qui me pousse à faire quelque chose. C'est une force positive qui nous pousse dans cette direction. C'est comme une force divine, une force d'amour, il faut faire quelque chose, une volonté divine. Mais si l'ego reprend le dessus et commence à vouloir imposer sa volonté propre, alors il va y avoir des obstacles, des problèmes, plus de bonheur ! Si par contre, on se laisse porter par cette force qui nous pousse en avant, qui est la seule à rendre les choses possibles, et en même temps si l'on parvient à s'abandonner au

plus profond de soi, alors on peut trouver le bonheur et la Paix.

Donc si, au plus profond, vous êtes guidé par quelque chose de positif, c'est la Vie, ça vient de la vie-même ! Le seul moment où cela peut aller contre notre bonheur, c'est quand l'ego s'en saisit. Cela se remplit alors de volontés personnelles.

Mais dans ce cas, vous ne cherchez pas le bonheur, mais peut être la Paix ? La Paix surpasse-t-elle le bonheur ?

Swami Amrita : La Paix, c'est la racine du bonheur. Swami Chidananda disait : « *Il n'y a pas de bonheur sans Paix.* » Rappelez-vous, cette soif peut se manifester sous de multiples formes. Beaucoup de gens l'appellent bonheur, mais ça peut être une soif de paix, d'amour... C'est le même mouvement vers la source de notre être, qui ne nous empêche pas d'être pleinement actifs. Est-ce que ça t'aide ?

- ***Ca fait réfléchir !***

Swami Amrita : Pour faire simple, je sais que vous connaissez tous l'abandon, le lâcher prise (surrender), quand Jésus dit à Dieu : « *Non pas ma volonté mais la Tienne* ». C'est le fondement, la base de ce qui doit nous animer pour trouver la Paix. Autrement dit, quoique nous fassions à l'extérieur, cela doit venir de cet abandon.

Par exemple, j'ai été mariée pendant deux ans et mon mari m'a trompé (dans les années soixante dix). J'ai été ravagée pendant 3 jours. Mais alors un message intérieur m'est venu : ce n'est pas lui qui te fait ça à toi, c'est Dieu. Et c'était fini ! Alors j'ai fait tout ce que j'ai pu, extérieurement, pour sauver ce mariage, mais toutes les nuit, ma prière était : « *non pas ma volonté, mais que Ta volonté soit faite.* »

C'est un exemple pour vous montrer que tout ce que vous êtes appelé à faire à l'extérieur, faites-le de votre mieux. Mais en même temps : « *non pas ma volonté mais que Ta volonté soit faite* ». Rappelez-vous en à longueur de journée ! Parce que lorsqu'on fait confiance à Dieu, et à chaque fois que l'on s'abandonne, on retrouve intérieurement la Paix.

C'est exactement la même chose avec la vie spirituelle ! Peu importe ce qui nous passe en tête par rapport à nos progrès spirituels : « *non pas ma volonté mais que Ta volonté soit faite* ». Où que l'on soit dans notre évolution, c'est en fait l'évolution de Dieu ! Donc, où que nous en soyons, c'est bon, et ça va continuer. J'espère que je ne vous rends pas encore plus confus !

- ***Mais là quand vous parlez de Dieu, qu'est-ce que vous entendez par là ?***

Swami Amrita : Dieu est la source, le fondement, le substrat de nous-mêmes et de tout ce qui existe.

- ***Mais quand on dit la volonté de Dieu, c'est forcément quelqu'un d'autre que nous ?***

Swami Amrita : non, ultimement, ma volonté et la volonté de Dieu ne sont pas deux choses différentes. Mais pourtant, il y a une force de Dieu qui vient de la source de notre être, qui nous entraîne vers la séparation et une force qui vient aussi de la source qui nous ramène à l'Unité. Les

deux proviennent du même endroit ! Ce sont deux forces impersonnelles. Au cœur même de notre être, ces deux forces apparaissent. Brahman ou la Réalité, qui est la source et le fondement de notre être (et aussi la source et le fondement de toute manifestation), quand il est transcendant, il unifie : pas de problème. Quand par contre il se manifeste dans la création (et on en fait partie), il se manifeste alors soit comme notre mental psychologique (qui est aussi un mouvement vers la séparation), soit comme la force qui nous ramène à l'unité. Et là nous devons apprendre à faire la différence entre les deux, sans oublier que les deux sont des forces universelles et impersonnelles. Et en même temps, il faut se rendre compte que cette discrimination et celui qui discrimine sont aussi Cela ! (*Rires !*)

Une autre voyageuse : « *Je voudrais savoir la différence entre le chemin (la pratique spirituelle, l'effort) et la grâce* ».

Swami Amrita : C'est une très bonne question, par ce que c'est la même chose ! C'est un point sur lequel Swami Chidananda insistait beaucoup. Il disait toujours : « *nous devons faire des efforts, parfois même des efforts intenses ! Mais en même temps, reconnaître que tous ces efforts sont le fruit de la grâce !* »

Toute cette soif, cette aspiration spirituelle est manifestation de la grâce. Le goût de l'Unité, ces forces qui nous ramènent à l'unité aussi. Il y a beaucoup de façons d'exprimer la même chose. Ce n'est pas quelque chose de personnel. Parfois il y a des efforts à fournir, parfois non. Les deux sont la grâce, la manifestation du divin. Et le désir ardent d'être reconnecté à l'Esprit, à la source, au fondement de notre être, à Dieu, c'est la grâce aussi, C'est Dieu en nous.

Savoir s'il convient de faire un effort ou pas, à chaque moment donné, c'est la grâce aussi. La capacité de faire l'effort c'est la grâce !

Swami Sivananda disait souvent : « *Peu importe ce que vous faites, offrez-le à Dieu.* » C'est-à-dire que vous reconnaissez que tout ce que vous êtes capable de faire, c'est grâce à Dieu, que ce soit dans le monde extérieur ou intérieurement, sous forme de pratiques spirituelles.



Fin

(Traduit et transcrit par Claire Dagnaux)