

CHANDRANANDA-1

3 mars 2015

*Attachement, détachement - Mental et intellect - La Sakti - Pourquoi le mal ?
- Le jeu de Dieu - Arrêter le mental –
Sadhana pour l'Occident*



Q ? : Vous avez parlé du détachement. En tant qu'humain on éprouve des sentiments. Mais comment se détacher des sentiments que l'on éprouve envers un enfant, un être humain, un animal, de choses qui pour nous ont beaucoup de valeur, qui nous touchent au cœur. Lorsque l'on éprouve ces sentiments on a le cœur qui fond. Est-ce trop d'attachement ? C'est quoi ?

Dieu nous a donné le corps, le mental, l'intellect.

Le mental c'est le plan des émotions et des sentiments.

Il n'y a que l'être humain qui a reçu un corps, un mental, un intellect. Les autres créatures n'ont que le corps et le mental, pas d'intellect. Les plantes ont très peu d'émotionnel et de sentiment, par contre, les animaux, les mammifères en particulier, ne sont qu'émotion et sentiment. Supposons qu'un chien vous soit très attaché. Le chien est affecté par les émotions mais il n'en a pas le contrôle. L'être humain a reçu le don de l'intellect. Grâce à l'intellect, l'être humain a la possibilité d'avoir des émotions et des sentiments plus profonds et en même temps d'en avoir le contrôle.

Au stade du corps, nos émotions et sentiments ne sont que "moi" et "mien". Par exemple, si je vous donne un chocolat qu'allez-vous faire ? Si vous êtes au niveau du corps vous allez le manger immédiatement. La satisfaction est très courte.

Maintenant, supposez que je vous donne un chocolat mais vous le mettez dans votre sac. Je vous demande alors : "*pourquoi le mettez-vous de côté, vous n'aimez pas le chocolat ?*" Vous répondez : "*j'aime le chocolat mais j'ai un enfant à la maison qui adore le chocolat. Je vais partager avec lui*". Vous prenez donc le chocolat et l'emportez chez

vous, vous le donnez à votre enfant. L'enfant, dans son inconscience mange tout et ne vous en laisse même pas un petit bout mais vous vous sentez quand même très heureuse. Vous ne vous sentez pas mal parce que l'enfant ne partage pas. Et vous éprouvez un sentiment de plénitude qui dure plus longtemps. Il dure plus longtemps parce qu'il y a eu partage. Lorsque vous partagez avec vos proches, votre famille, vos amis, il y a une petite extension du "moi". Et quand l'expansion augmente, le bonheur augmente. Quand on garde tout pour soi, le plaisir est bref, quand on partage avec un proche, le bonheur est déjà plus grand.

Maintenant vous ouvrez davantage. Cela passe "de moi à nous" à "de moi à vous". Le but a un niveau national, universel. Comme un étudiant qui ferait des études supérieures pour s'en servir pour le bien de tous. Il aura beaucoup d'efforts à fournir mais sait pourquoi il le fait. Le Mahatma Gandhi a fait ainsi, son but s'était élargi à toute la nation.

Vous pouvez constater à quel point l'attachement à vos proches vous rend heureux, alors pensez à quel point vous pourriez éprouver de la joie en vous attachant à tout l'univers, à toute la création. La famille nous est donnée pour faire l'expérience de ce bonheur de l'attachement et du partage. Mais il faut comprendre que cet attachement doit être élargi à de plus en plus de personnes.

Cet élargissement est possible si on s'attache au plus haut. Cet ashram est là pour cela. Il a été fondé en 1931 par Papa Ramdas, Krishnabai et quelques disciples. Papa a fait un discours inaugural sur le but et la vocation de l'ashram : l'amour universel et le service universel fondés sur la vision de Dieu en chaque être et chaque chose. L'amour universel et le service s'appuient sur la vision du divin en chaque être et chaque chose.

Quelle est la définition de la divinité ? C'est le dénominateur commun qui nous réunit tous, qui est commun à tout. Le fil qui nous relie tous. Quel est le fil qui nous relie tous ? La Vie. Nous sommes vivants grâce à la force de vie. La force de vie est la même en chacun. Il n'y en a qu'une. Elle porte plusieurs noms : Conscience, Ātman, Puissance... le pouvoir suprême qui nous met en mouvement.

Un exemple : en ce moment le ventilateur tourne, les ampoules sont éclairées. Il est évident que l'ampoule elle-même ne peut pas donner de lumière. Mais aussi, l'électricité ne peut pas fonctionner par

elle-même. Elle a besoin d'instruments pour se manifester. Elle n'a ni nom, ni forme mais quand elle passe par l'ampoule, cela émet de la lumière ou, en passant par le ventilateur, le mouvement produit fait bouger l'air ou encore, en alimentant le réfrigérateur, cela génère du froid..

Q ? : Je comprends que l'électricité est la force vitale qui anime les objets. Mais quand l'ampoule brille elle remplit sa fonction, quand le réfrigérateur produit du froid il remplit sa fonction... Pourquoi l'homme, quand la force de vie le traverse, ne réalise-t-il pas sa "fonction" et est-il obligé de travailler énormément pour trouver la bonne voie ? Et pourquoi y a-t-il de la méchanceté, de la souffrance... ?

Cette énergie, la *Śakti*¹ a besoin d'un instrument pour pouvoir fonctionner. Et quel est cet instrument ? C'est le corps, les sens, le mental et l'intellect nécessaires pour que cette force vitale s'exprime.

En ce moment je parle. D'où vient cette force qui me permet de parler. Ce pouvoir, cette *Śakti*... me permet de parler maintenant. Quand je parle, quand je bouge la main cela veut dire que le pouvoir fonctionne, s'exprime. Quand je marche, c'est ce pouvoir qui me fait marcher. Le ventilateur par lui-même ne fonctionne pas, c'est grâce à l'électricité qu'il fonctionne.

De même notre corps, nos sens, notre intellect ne fonctionnent pas tant qu'ils ne sont pas imprégnés de cette force de vie. Cette force de vie fait que la main bouge, les yeux voient, l'oreille entend. Si la force de vie s'en va, c'est un cadavre qui reste. Les yeux, les oreilles... vont être là mais rien ne se passe. Les organes seront tous là mais ça ne fonctionnera pas. Derrière cette force de vie à l'œuvre c'est Dieu qui est là. Partout où l'on voit cette force de vie s'exprimer, de quelque manière qu'elle s'exprime, c'est Dieu qui est derrière.

Quand on voit quelqu'un vivant, c'est la force de Dieu qui s'exprime et on peut voir Dieu à travers cette personne. L'expression de Dieu c'est la force de Dieu. Si vous voyez le ventilateur fonctionner vous savez que la force de l'électricité est là. Où que soit l'expression de cette force de vie et quelle qu'elle soit, c'est Dieu qui est là derrière.

1 *Śakti* : Puissance, énergie, pouvoir divin, force cosmique universelle...

Q ? : Même si quelque chose ne fonctionne pas bien, même si je suis malade, c'est Dieu aussi ? L'idéal c'est la paix. Alors pourquoi la méchanceté existe-t-elle ? Pourquoi y a-t-il les guerres au lieu de faire tout simplement ce que l'on a à faire, vivre et adorer le divin ?

C'est à cause de l'ignorance. Nous ignorons que c'est la même force de vie qui agit à travers nous tous. Nous n'en sommes pas conscients. Nous pensons que tout est séparé, divisé. Les noms et les formes sont séparés, l'ampoule est différente du ventilateur ; toi, tu es différent de moi... Cela n'est que l'enveloppe : c'est le nom et la forme. Mais le pouvoir qui l'anime est le même. La forme est différente, la fonction est différente, tout est différent mais le pouvoir qui l'anime est UN. De la même façon, entre les humains, les noms sont différents, les fonctions sont différentes... mais le pouvoir qui l'anime est le même. Nous ne sommes pas conscients de cela. Et nous pensons "*ta fonction n'est pas la bonne, tu ne fais pas ce qu'il faut, tu n'es pas bien...*"

Dieu s'est manifesté lui-même dans cette multiplicité. C'est Lui-même qui est devenu tout l'univers, avec tous ces noms et ces formes multiples. Aujourd'hui nous n'en sommes pas pleinement conscients. Mais quand on arrive à devenir conscient que c'est la même force qui nous anime tous, il n'y a plus de bien ou de mal. Dieu s'exprime ici en bien, ici en mal, mais c'est toujours Dieu qui s'exprime.

Papa Ramdas posa la même question en s'adressant à Dieu :

- *Pourquoi manifestes-tu le bien et le mal sur terre ?*

Dieu répondit :

- *C'est par le JEU.*

- *Mais comment peux-tu appeler cela un jeu ? Pourquoi as-tu voulu être multiple ?*

- *J'ai voulu avoir un jeu et le jeu ne peut pas avoir lieu s'il n'y a pas plusieurs joueurs. J'ai dû, pour cela, me manifester moi-même comme la multiplicité.*

- *Que gagnes-tu dans ce jeu ?*

- *Ānanda, la suprême félicité.*

- *Comment peux-tu parler de félicité, Mère, (Ramdas appelle Dieu, "Mère") alors que le monde semble être plein de souffrance et de misère*

- *Mon enfant c'est moi-même qui agit en tant que misérable,*

satisfait, en colère... C'est moi qui crée tous ces acteurs, celui qui est en colère, qui est misérable, qui semble heureux...

- Comment peux-tu jouer le rôle du misérable, de celui qui est en pleine détresse sans en être affecté en même temps ?

- Le jeu, l'acteur, le rôle, c'est toujours une apparence. Le jeu n'affecte pas l'acteur. Un acteur joue le rôle de celui qui pleure et en même temps il ne change pas intérieurement, dans son cœur.

Dans un film beaucoup d'acteurs jouent. Chacun a son rôle : un héros, une héroïne, un méchant, un gentil.. Il y a différents personnages. Chaque acteur joue son rôle. Mais pendant qu'il joue son rôle, l'acteur se rappelle qu'il est un acteur qui joue le rôle du méchant, du gentil.. Il sait qu'en réalité il n'est pas le rôle qu'il joue Extérieurement il fait tout ce qu'il faut pour son rôle : pleurer, se battre... mais intérieurement il n'est pas affecté. Le héros et le méchant vont se battre dans le film mais une fois la scène terminée ils vont aller boire un thé ensemble.

Dans notre vie aussi, quand on vient dans ce monde on vient les mains nues, vides. Apporte-t-on quelque bagage que ce soit ? Et quand on quitte ce monde on n'emporte rien. Dieu, comme le directeur du film, nous donne un rôle à jouer. Il nous met dans une famille, nous avons une mère, nous ne savons pas d'où elle vient. Nous recevons des frères et des sœurs, nous ne savons pas d'où ils viennent. Dieu, comme le directeur du film réunit tous les acteurs, et nous donne un rôle à jouer.

Mais, si dans un film, un acteur se souvient toujours qu'il est un acteur, nous, dans notre vie, en jouant le rôle, nous oublions qui nous sommes. Nous nous identifions à ce rôle et croyons que nous sommes cela. Ça devient réel mais en fait, ça ne l'est pas.

Alors quelle est notre vraie nature, notre nature réelle ? C'est *Sat Cit Ānanda*, Existence Conscience Béatitude. Mais nous l'avons oublié. *Sat Cit Ānanda* c'est *l'Ātman*. Nous sommes *l'Ātman* et pour jouer notre rôle nous utilisons notre corps, notre mental, notre intellect. Mais nous nous sommes tant identifiés au corps, au mental, à l'intellect que nous avons oublié que *l'Ātman* n'a rien à voir avec tout cela.

Maintenant considérons que quand l'homme arrive sur terre, il est composé de trois qualités :

- la qualité animale
- la qualité humaine

- la qualité divine

Quand nous naissons nous arrivons avec la qualité animale déjà présente, les pulsions, les instincts... C'est la famille qui va nous élever comme un être humain, nous apprendre à parler, à nous asseoir de telle ou telle façon, à partager... C'est toute cette éducation qui nous conduit à devenir un être humain. La famille et la société amènent l'humanité à la personne. Et c'est parce que nos qualités humaines deviennent de plus en plus importantes que l'on peut réduire l'expression de ces instincts animaux en nous. Ensuite il faut transformer ces qualités humaines en qualités divines. C'est notre devoir. La famille et la société nous font passer de l'animal à l'homme. Ensuite nous devons nous-mêmes transformer ces qualités humaines en qualités divines. Celui qui n'est pas suffisamment éduqué dans les qualités humaines va garder en lui des instincts d'agressivité et de violence. C'est pour cela que du point de vue humain il va mal se comporter. Être au niveau animal c'est manquer de discrimination entre le bien et le mal. Les animaux sont programmés et n'ont pas la possibilité de discriminer. Quand on est bien éduqué au niveau humain, on a cet intellect qui discrimine et on sait ce qui est bien ou pas, ce qu'il convient de faire ou de ne pas faire.

Si nous restons au niveau humain nous pouvons faire de bonnes choses, ne pas affecter les autres... Mais si nous développons les qualités divines, nous ne voyons plus que l'unité en tout et tout ce que nous allons faire va se répercuter au niveau de l'humanité.

L'expression de la qualité divine c'est l'amour. Au niveau humain on aime aussi mais c'est un amour sélectif. Il y aura donc une limite. Nous allons aimer nos enfants, nos proches. Ce sera un amour inégal, limité avec de l'attachement. L'amour divin, lui, s'étend de la même manière à tous. Considérez un saint, il ne va pas faire de différence. Il voit le dénominateur commun entre tous les êtres humains et il va aimer de la même façon la bonne personne et la mauvaise. Cet ashram, Papa Ramdas l'a fondé pour amener chacun vers ce passage aux qualités divines. Et pour développer ces qualités divines, cette vision unifiée, il a proposé la triple *sādhana*, les trois pratiques. Il y a beaucoup de pratiques spirituelles possibles. Ici, trois sont proposées et pratiquées : *Nāma, Dhyāna, Seva*

Nāma est le chant ou la répétition du nom de Dieu. De n'importe quel nom de Dieu. Cela a pour but de pacifier le mental et de se rappeler

constamment de Dieu. Quand on répète suffisamment longtemps le nom de Dieu, le mental se pacifie et nous prépare à la méditation, *Dhyāna*.

Quand notre mental est pacifié, nous sommes capables de rentrer profondément en nous-mêmes pour un voyage intérieur afin de découvrir la source d'où vient ce pouvoir qui nous anime. Et lorsque l'on a découvert cette source, tout ce que nous faisons est *Seva*. *Seva* est le service en Dieu à l'humanité.

Une fois que l'on a découvert cette source et l'unité avec toute chose et tout être, tout ce que l'on fait est un service à toute l'humanité. Ce que l'on ressent lorsque l'on a découvert cette source, l'unité, le Soi, c'est l'amour. L'amour réel c'est quand il n'y a plus d'altérité. On est Un avec tous.

Q ? Le Soi est-il la force divine ou bien le Soi est-il le domaine où l'énergie divine peut se réaliser ?

Le Soi est comme l'espace. L'espace est partout et il n'est affecté par rien. S'il y a un tsunami, l'espace n'est pas affecté. Dieu est comme l'espace vide, in-affecté. Ici, par exemple il y a cette pièce. On a fait quatre murs et on l'a appelée la salle du silence. On a donné une forme et on a donné un nom. De la même façon nous sommes une forme et nous avons un nom. Maintenant, supposons que l'on enlève tous ces murs. Plus de nom, plus de forme. Ce lieu sera démoli. Mais l'espace demeure et l'espace n'a jamais été changé. Il a provisoirement été séparé intérieur et extérieur.

Dieu est comme l'espace.

Dans une maison il y a beaucoup de pièces qui ont différentes fonctions : cuisine, chambre, salon, salle de bain... Dans un espace que l'on appelle "maison" on fait des pièces avec des fonctions différentes et on leur donne un nom. Qu'y avait-il avant la construction de la maison ? L'espace. Dans l'espace disponible nous avons construit la maison. Et nous l'avons utilisée à notre image. Quand on démolit toute la maison, les espaces avec leurs noms et leurs fonctions disparaissent mais l'espace demeure.

De même, nous sommes sortis de Dieu, nous venons de Dieu. Nous avons une forme et un nom. Nous avons une fonction pour un temps délimité mais l'espace que nous contenons, nous l'appelons *l'Ātman*.

Dieu est silence. Il est assis dans notre cœur. Le son ou mantra, le nom de Dieu que nous récitons est le symbole sonore qui nous permet d'atteindre le silence. Le "sans-son". Par le son nous atteignons le silence qui est en nous. Quand on chante le nom de Dieu, ou quand on pense avec la question de Ramana, "*Qui suis-je*", on est dans un processus qui nous ramène à la source, là où il n'y a pas de son, là où il y a Dieu, le silence.

Pour quelle raison ne sommes-nous pas conscients que cet espace limité est le même que l'espace extérieur ? Ce qui nous empêche de connaître le divin en nous, ce qui fait obstacle entre nous et Dieu, ce sont les pensées. Aussi, en chantant le nom de Dieu, toutes les pensées se concentrent sur un son. Il n'y a plus qu'une seule pensée et toutes les autres s'arrêtent. Et quand la concentration se développe, la conscience se développe. Ensuite quand on a chanté suffisamment longtemps, le mental totalement concentré s'arrête et nous faisons l'expérience de la quiétude, du silence. Au début c'est juste pour un instant seulement et les pensées reviennent. Mais en reprenant encore et encore la concentration sur le chant, le silence s'approfondit.

Le but du chant du nom de Dieu est donc d'arrêter le mental. Quand le mental s'arrête, on vit l'expérience de Dieu. Entre nous et Dieu il y a l'obstacle des pensées. Quand les pensées s'arrêtent on expérimente que Dieu et nous, sommes UN. On peut prendre n'importe quel nom de Dieu pour se concentrer mais ici, comme nous sommes dans une institution, Papa Ramdas a choisi le mantra "*Sri Rām Jay Rām...*" pour éviter la confusion. Et c'est à travers ce nom de *RĀM* que Papa Ramdas a vécu l'expérience de Dieu. Du matin au soir, depuis l'inauguration de l'ashram en 1931, le nom de Dieu est constamment répété de demi-heure en demi-heure alternativement par les hommes et les femmes. Comme nous sommes dans une institution nous avons choisi un nom car si chacun chantait un nom différent ce serait le chaos. Dans le temple, nous chantons de 5h à 21h30 et comme il y a plusieurs dévots reliés à plusieurs nom de Dieu, nous varions un peu les formes du chant. Et pendant les quelques pauses des personnes fabriquent les guirlandes qui seront offertes le lendemain matin.

Q ? Existe-t-il une pratique solitaire pour les personnes qui n'habitent pas l'ashram, et quelle pratique ?

Quelle que soit votre *sādhana* il faut la continuer. Chez vous, continuez ce que vous avez commencé mais quand vous êtes ici en groupe vous pouvez vous joindre à nous. Ne changez rien. Ici, chaque personne est bienvenue quelque soit son origine, sa caste, sa nationalité... C'était la vision de Papa Ramdas qui voyait UN en chacun.

Dieu se manifeste en chacun d'entre nous ainsi que dans tout l'univers manifesté. Nous naissons sans rien mais ensuite tout nous est donné par Dieu à travers deux institutions. La première c'est Mère nature et la deuxième est la société.

La Mère nature donne tout gratuitement, la société fait tout payer. La Mère nature donne gratuitement l'air que nous respirons, l'eau que nous buvons, la terre sur laquelle nous marchons, le soleil, la lune, les vitamines, la température qui permet à notre corps de rester en vie... La Mère donne à tous de façon égale, avec un amour inconditionnel, un service inconditionnel. L'air que nous respirons est le même pour tous, partout.

Maintenant la société. Du matin au soir nous utilisons beaucoup d'objets que nous n'avons pas fabriqués. Ils ont été fabriqués grâce aux idées et au travail de nombreuses personnes. Par exemple, le matin nous nous lavons les dents, la brosse nous est utile. De même la porte de la salle de bain, le seau d'eau, le savon, le robinet... Et nous nous servons de tout cela. Mais aussi des vêtements, des sandales, des lunettes, de la montre, de la tasse, de la table, de la chaise... Tout nous sert. Papa Ramdas disait qu'une spiritualité qui n'est pas appliquée à la vie quotidienne, n'est pas la spiritualité. Devenir spirituel c'est prendre conscience que tout les objets que nous utilisons nous servent du matin au soir. Et avec gratitude nous allons reposer la brosse. Tout est à notre service et avec gratitude nous allons mettre nos sandales, mettre nos vêtements, ranger nos affaires avec soin et une touche d'amour. Le téléphone me sert et je l'utilise avec amour. Je ne le jette pas n'importe comment. C'est la même chose pour un livre... C'est cela la spiritualité dans la vie quotidienne. Ça nous aide à rester constamment conscients de Dieu.

Q ? Le méchant qui commence à prendre conscience de Dieu, peut-il rester dans le rôle du méchant ?

Celui qui commence à comprendre qu'en réalité il n'est pas ce qu'il paraît, qu'il n'est ni son corps, ni son mental, ni son intellect va

devenir témoin. Il va continuer à jouer son rôle mais il ne sera plus affecté par le rôle qu'il joue.

Q ? Si nous prenons l'exemple du crime ?

Si dans la vraie vie on on devient le témoin, on ne fait plus de mauvaises actions. On va les éviter.

Q ? Donc le criminel va cesser de commettre des crimes ?

S'il prend conscience de Dieu, il s'arrête. S'il fait l'expérience de l'unité, il ne peut plus tuer car il ne peut pas se tuer lui-même. Faites l'expérience de Dieu vous-mêmes puis conduisez les autres à Dieu. Transmettez. Notre corps, notre mental, notre intellect ne sont là que pour une seule chose, nous permettre de vivre l'expérience de Dieu.

*** Fin ***

Entretien transcrit et annoté par Jacqueline Danigo