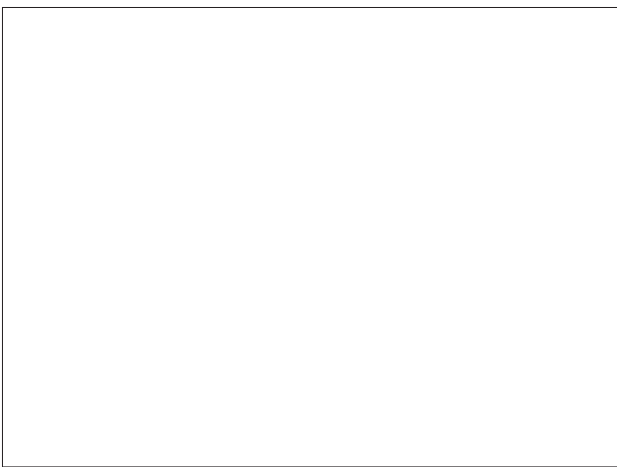


Le cheminement spirituel

Chandra Swami

répond à nos questions



Lors de son séjour à Chardenoux, au cours du printemps dernier, Chandra Swami a donné chaque jour deux séances de questions-réponses auxquelles plusieurs centaines de personnes ont participé. Au cours de ces *satsangs*, Swamiji – qui est dans le silence des lèvres depuis dix-huit ans – a fait par écrit, avec clarté, parfois avec humour, des réponses élevantes aux questions qui lui étaient posées. En voici un florilège, sur des thèmes tels que l'ouverture à la grâce, le renoncement, l'engagement spirituel, la discipline sur la voie, le guide spirituel...

Comment me rendre disponible à la grâce dans ma vie de tous les jours, dans ma relation avec ma compagne, ma famille, mon travail ?
Quelle attitude dois-je adopter face aux difficultés et aux obstacles ?

La grâce de Dieu et Dieu ne sont pas différents en essence. La grâce est la force d'évolution qui transforme et attire chaque chose et chaque être vers Dieu, vers l'Être divin. Elle nous est disponible. Mais nous, en tant qu'être mental, nous avons le choix de coopérer avec cette force divine ou de lui résister. Nous devrions coopérer avec elle de façon à la laisser travailler librement en nous. Si nous résistons, la vitesse de notre évolution s'en trouve diminuée et notre immersion dans le Divin est repoussée. Nous avons alors à souffrir dans le cercle vicieux des naissances et des morts, appelé *samsara*, pendant des périodes plus longues, et notre libération est retardée.

Comment coopérer avec la grâce ? Ou comment se rendre disponible à la grâce dans sa vie quotidienne, dans sa relation avec son compagnon ou sa compagne, sa famille et dans son travail ? Telle est votre question ?

Tout d'abord, votre question montre que vous mettez des conditions par lesquelles vous désirez la grâce. Cela signifie que votre amour pour Dieu ou pour la grâce de Dieu n'est pas inconditionnel. De toute façon, même en posant vos conditions, la grâce peut également être obtenue. Vous êtes un chef de famille ; vous n'êtes pas un *sannyasin*, vous n'êtes pas un moine qui a prononcé des vœux de vivre pour Dieu et seulement pour Dieu ; un moine qui renonce à toutes les relations « mondaines » et qui développe sa relation avec Dieu seulement à travers le chemin du renoncement, appelé *nivritti marga*.

Il y a eu de nombreux *rishis* védiques et de nombreux saints et sages de toutes religions, mariés, vivant une vie active impliquée dans le monde et qui, cependant, avaient réalisé Dieu et la grâce de Dieu.

Cela ne dépend pas des conditions dans lesquelles nous vivons, mais du pour quoi nous vivons. Vivons-nous dans le monde pour le monde ou vivons-nous dans le monde pour réaliser Dieu ? C'est la chose la plus importante. Le dévot de Dieu, le chercheur de la Vérité, de la Réalité vit dans le monde comme une fleur de lotus dans l'eau. Son centre d'intérêt dans la vie est complètement transformé. Il désire réaliser le Divin, la Conscience/Pouvoir absolu, à tout prix. Il est prêt à agir ou à mourir pour cela. Et c'est cette attitude qu'il a pendant qu'il vit dans le monde. Vivez pour Dieu et pour Dieu seulement. Acceptez toutes vos relations au nom de Dieu pour qu'elles vous permettent de vous souvenir du Divin. Travaillez au nom de Dieu pour que votre travail vous permette de vous souvenir du Divin.

Il y a deux ans environ, je suis allé visiter une école tenue par une organisation missionnaire religieuse. Il y avait des formules écrites sur les murs dans le but d'enseigner les élèves. L'une d'entre elles était : « Le travail est de l'adoration ». Je leur ai demandé de la modifier de la façon suivante : « Le travail effectué au nom de Dieu est de l'adoration ».

De plus, vous devriez vous poser tous les jours la question : « Pourquoi suis-je en train de vivre ? » Chaque chercheur de vérité devrait se poser cette question : « Pourquoi est-ce que je vis ? » Cela le rendra de plus en plus conscient et sincère sur le but de sa vie.

Asseyez-vous en méditation et en prière tous les jours pour vous souvenir du Divin. Cela vous aidera à être de plus en plus sincère sur le chemin qui vous permettra de vous rendre disponible à la grâce.

Quelles sont les raisons qui vous font choisir un compagnon ou une compagne ? Le faites-vous pour vous rendre disponible à la grâce ? Le faites-vous pour les plaisirs sensuels ou pour réaliser Dieu ? S'il vous plaît, observez chacun de vos désirs et chacune de vos actions minutieusement et sans passion. L'observation personnelle est indispensable pour le chercheur de Vérité.

Quelle est la signification du « renoncement » ? Est-ce que cela signifie renoncer aux fruits de l'action ou / et du désir ou de quelque chose d'autre ? Est-il sage et conseillé de renoncer aux désirs puissants, telle l'attirance sexuelle ?

Il y a trois étapes au renoncement.

La première est d'accomplir l'action avec une sincérité et un engagement complets mais en abandonnant les fruits de l'action à Dieu. Dans ce cas, vous êtes responsable de vos actions.

La seconde étape consiste à abandonner complètement le sentiment d'être l'agissant. Si vous croyez en Dieu, vous dites et vous sentez du plus profond de votre cœur, que vous n'êtes pas l'agissant. L'agissant, c'est Dieu et

vous n'êtes que l'instrument de Dieu. Dès lors, vous devez être très prudent. Si vous pensez que Dieu est l'agissant, alors il est l'agissant non seulement de vos actions, mais également l'agissant des actions de toutes les autres personnes. Il est possible d'observer que certaines personnes utilisent un « double standard ». Si elles commettent une action erronée, elles disent que ce n'est pas elles qui ont fait cette action. Elles disent que c'est Dieu qui leur a fait faire cette action. Elles justifient toutes leurs actions, bonnes ou mauvaises, en disant que c'est Dieu l'agissant de leurs actions. Mais dès qu'une autre personne fait une action erronée qui leur déplaît, elles oublient que c'est Dieu l'agissant. Elles se sentent blessées et soutiennent que cette personne est responsable de son action. Parfois même, elles deviennent violentes et justifient leur violence. C'est cette attitude que j'appelle « double standard ».

Croire que Dieu est l'agissant, ce n'est pas suffisant. Que Dieu soit l'agissant, c'est l'expérience des dévots qui ont renoncé complètement à leur volonté personnelle ainsi qu'à leur ego.

D'autres personnes qui ne croient pas en Dieu, disent également qu'elles ne sont pas des agissants. Elles disent que toutes leurs actions sont faites par les trois *gunas* (*sattvaguna*, *rajoguna* et *tamoguna* qui sont les trois forces/qualités de *prakriti* / nature), mais que elles, en tant qu'Esprit qui est non-agissant, elles ne sont pas des agissants. C'est la philosophie d'une des « écoles de pensée ». Ceux qui pensent cela ont également à être prudents de ne pas utiliser le « double standard ».

La troisième étape du renoncement, c'est renoncer au sens de la séparation, le sens de l'ego, par lequel nous nous identifions avec ce qui est limité et lié au temps et à l'espace et nous nous séparons de l'Infini, de l'Existence/Conscience absolue, nous nous séparons du Divin.

Les désirs ne peuvent jamais être satisfaits. Ils sont comme une rivière qui n'aurait pas de berges. Si vous vous laissez aller à satisfaire vos désirs, vous êtes, pourrait-on dire, en train de verser du *ghee* (beurre clarifié) dans le feu pour l'éteindre. Vous vous épuiserez, mais le désir, lui, sera toujours présent. Vous perdrez votre énergie et le désir ira plus profond dans votre subconscient. Il attendra le moment de refaire surface lorsque vous aurez à nouveau de l'énergie pour vous permettre de lui céder et de le satisfaire.

Les désirs doivent être « apprivoisés » et même domptés, pour finalement être abandonnés. Il est préférable de tuer le désir dans l'œuf, par la réflexion ou par l'amour divin, avant qu'il ne devienne si fort que vous ne puissiez plus l'abandonner au point même d'être emporté par lui.

Les désirs peuvent être transformés en aspiration pour

réaliser Dieu ou le Soi. C'est la même énergie qui devient désir ou qui peut être transformée en aspiration pour réaliser le Divin.

Il y a trois principaux désirs : le désir sexuel, le désir d'être riche et puissant et le désir de la renommée. Mais le désir le plus profond, c'est le désir de vivre, le désir de ne pas mourir !

C'est pourtant bien Dieu qui nous a donné les désirs ?

Redonnez ses désirs à Dieu et demandez-lui l'amour divin ! La joie de l'amour divin ne peut pas être comparée avec la joie que l'on éprouve à satisfaire ses désirs.

Dans votre prière, que nous avons récitée aujourd'hui, il y a cette phrase : « Et me fondant en Toi, Seigneur, rends-moi parfait ». Comment faire pour se fondre dans le Divin ?

Le Divin est notre Être essentiel, notre Esprit éternel, infini et intemporel. Il est toujours avec nous. Mais nous l'avons oublié. De la même façon que s'il y a un trésor chez nous, mais que nous l'oublions, nous devenons et demeurons pauvre. Dès que ce trésor est trouvé, toute notre pauvreté disparaît.

Comment trouver le Divin ? Comment réaliser Dieu qui est un sans second ?

La première étape, c'est de croire en l'existence du Divin. Vous ne vous mettez pas à chercher le trésor caché dans votre maison sans que quelqu'un ne vous ait parlé de ce trésor. Cette première étape, c'est la foi, la juste croyance.

L'étape suivante, c'est de creuser à l'endroit où il vous a été indiqué que le trésor se trouvait. Vous devez aller profondément à l'intérieur de vous. Vous avez à prendre un virage à 180°. Vous avez à retourner complètement toute votre attention vers l'intérieur, alors qu'elle se trouve actuellement à rechercher les plaisirs vers l'extérieur, dans les objets, situations et relations, et regarder à l'intérieur de vous, regarder profondément dans les moindres recoins de votre cœur.

Dans le langage dévotionnel, cela s'appelle « tomber amoureux » du Divin. Vous avez à vous souvenir du Divin avec une foi et une confiance totales. Vous avez à vous souvenir de Lui à travers la méditation, à travers la récitation de son saint nom et à travers tous les moyens permettant de se souvenir de Lui continuellement et avec persistance. Vous pourrez rencontrer de nombreux obstacles. Vous ne pourrez pas surmonter certains par vos efforts personnels. C'est pourquoi, vous aurez à prier le Seigneur pour qu'Il vous donne la force intérieure et une compréhension correcte pour surmonter ces obstacles.

La prière que nous avons récitée juste avant de commencer cette session est une prière par laquelle le cher-

cheur invoque le Divin pour que le Divin le bénisse et lui accorde cette compréhension correcte.

Je constate que dans ma vie je n'ose pas m'engager pleinement. Je trouve toujours des raisons pour ne pas faire le pas. Pouvez-vous nous parler de ce qu'est le véritable engagement, l'engagement spirituel et l'engagement envers un maître ?

Vous êtes-vous arrêté complètement ? Dans ce monde de changement, vous avez à vous mouvoir. L'important, c'est de se mouvoir dans une direction. Si vous ne pouvez pas prendre de décision, si vous avez de nombreuses pensées conflictuelles et aussi de nombreux désirs, vous êtes pratiquement comme une charrette qui serait tirée dans différentes directions en même temps. Cela crée de la fatigue et des tensions dans votre système corps-mental.

Vous avez à vous mouvoir. Si vous ne pouvez pas avancer, vous serez obligé de reculer.

Il y a quelque chose en vous qui est au-delà de tout mouvement. Cette chose n'a nulle part où aller. Elle est présente partout. Si vous pouviez vous tourner vers elle sincèrement et en être conscient, elle pourrait vous aider à trouver un repos complet. Vous avez à choisir ce que vous voulez. C'est cela qui est très très important. Vous êtes libre de continuer à bouger encore et encore. Mais c'est comme se mouvoir dans un cercle. Vous montez et montez, puis il arrive un moment où vous commencez à descendre et à descendre jusqu'à être au plus bas, puis à nouveau, vous recommencez à monter. De cette façon, vous n'arrivez nulle part.

Il y a l'option de choisir de se mouvoir vers le centre, ce qui est la seule façon d'échapper à ce cercle vicieux. Ce centre, c'est le Divin. Ce centre, c'est le substratum et le fondement du cercle. C'est votre choix. Vous avez à choisir. Que voulez-vous ?

Dans la terminologie religieuse hindoue, aussi bien que dans le bouddhisme, le monde du changement est appelé *samsara chakra*, la roue du changement.

L'enseignement fait partie de ma vie et cela me paraît indispensable. Pourtant, je reste avec le sentiment de ne pas évoluer sur le chemin. Est-ce dû à mon manque de conviction, de foi, bien que la foi soit une croyance ? Pouvez-vous me préciser si le réel engagement nécessite la foi ?

Croire est une nécessité pour la plupart des gens. Sans croyance, il n'est pas facile de faire ne serait-ce qu'un seul pas dans une direction quelconque. Pourquoi êtes-vous venu ici ? N'avez-vous pas cru tout d'abord que cela vous serait, d'une façon ou d'une autre, bénéfique ? Mais croire n'est pas suffisant. On doit tout d'abord croire à une possibilité de réaliser la Vérité, et ensuite y travailler sincèrement. Lorsque vous sentez par vous-même

que vous êtes en train de progresser sur votre chemin, en ressentant une paix intérieure, votre croyance devient de plus en plus forte et vous vous engagez réellement à suivre votre chemin.

L'enseignement sans un maître vivant et réalisé, ou un enseignant avancé spirituellement, n'est pas aussi efficace. Comment savoir si vous interprétez correctement ou non l'enseignement ? A part certaines exceptions, la direction spirituelle par un maître vivant est inévitable pour le chercheur sincère de Vérité.

Quel travail suggérez-vous de faire sur les sentiments et les émotions négatives en vue de la réalisation spirituelle ?

Les émotions et sentiments négatifs rendent le mental impur et également le troublent. Vaincre ces émotions et sentiments négatifs est une condition de base essentielle pour la réalisation du Soi.

Se souvenir du Divin et réfléchir encore et encore sur la nature impermanente du monde des relations est le chemin pour surmonter de telles émotions. Soyez de plus en plus régulier à vous asseoir en méditation et en prière. Soyez prudent dans vos relations. Associez-vous seulement à ceux qui vivent pour des valeurs supérieures de la vie et qui sont des chercheurs sincères de la réalisation du Soi.

Lisez avec foi et confiance, quotidiennement, les livres révélés et sacrés, qui vous inspirent à suivre une vie pure, simple et ayant un but.

Servez les pauvres et les nécessiteux au nom de Dieu. Si vous pouvez suivre sincèrement ce qui est dit, cela vous aidera certainement à dépasser vos émotions et sentiments négatifs. Ce qui est le plus important, c'est le changement radical du centre d'intérêt dans la vie du chercheur de la réalisation du Soi. Des rencontres périodiques et des associations avec des saints avancés et inspirés spirituellement, c'est également très important. Pour vos week-ends, au lieu de vous retrouver dans des clubs ou des surprises-parties, allez rencontrer des personnes spirituellement inspirées.

Dimanche, il a été dit : « Un esprit vide est l'atelier du diable ». Pouvez-vous expliquer cela car j'ai eu récemment une expérience terrifiante. Je me suis senti dominé par une énergie inouïe. J'ai eu l'impression de mourir et j'ai probablement perdu conscience durant un court instant. Comment puis-je discerner ce qui est positif pour progresser spirituellement ?

Vider son mental n'est pas une chose facile. Le mental d'une personne ordinaire est comme un supermarché. Il est plein de pensées, de désirs, d'émotions, d'orgueil, de peurs, d'avidité, avec également de nombreuses bonnes tendances et qualités. Une guerre incessante se déroule

dans le mental entre les qualités positives et les qualités négatives. Très rarement le mental est au repos et en paix. C'est une très grande tâche pour l'aspirant à la Vérité de vider son mental. Et pourquoi voulez-vous vider votre mental ? C'est cela la question la plus importante. Voulez-vous le vider de toutes les choses qui sont impermanentes de façon à réaliser la Vérité, la Réalité éternelle et permanente ? Quelle méthode ou quel chemin utilisez-vous pour arrêter cette guerre qui se déroule dans votre mental ? Certaines personnes cherchent dans la mauvaise direction. Ils commencent à boire et à prendre des drogues qui abrutissent le mental et rendent le système nerveux insensible. Ou ils vont au cinéma et recherchent les endroits de distractions pour pouvoir oublier leurs problèmes pendant un moment. D'autres personnes, au contraire, pratiquent des techniques, telles que des exercices de respiration, de méditation... pour vider leur mental de toutes les choses « mondaines ». Vouloir le vide dans son mental, c'est identique à créer du vide. Vous devez savoir que quand un espace vide est créé, l'air se précipite de tous côtés pour remplir ce vide. De la même façon, quand le mental est vide, toutes sortes de forces viennent pour l'occuper. Si vous êtes alerte et vigilant, ou si vous êtes le dévot de Dieu ou d'un maître spirituel très puissant qui vous protège, les forces négatives n'oseront pas pénétrer dans votre mental.

Être alerte et vigilant, ou avoir la protection de Dieu ou de votre maître sont nécessaires à ce moment critique.

L'expérience du vide du mental est semblable au moment de la mort. Le monde auquel vous êtes si attaché et dont vous ne voulez pas vous détacher, commence à disparaître dans une telle expérience. C'est pourquoi cette expérience peut déboucher sur la peur de la mort. Vous avez déjà entendu comment Swami Vivekananda s'est mis à pleurer quand il a reçu cette expérience par le toucher de son maître Paramahansa Ramakrishna.

Maintenant, si vous avez suivi une discipline et développé une compréhension appropriées avant d'avoir cette expérience, si vous avez atteint ce qui est appelé le dépassement ou le détachement du monde pendant votre *sadhana*, si vous êtes même prêt à mourir pour réaliser la vérité, alors cette expérience ne vous terrifiera pas.

Vous désirez savoir ce qui est positif pour votre croissance spirituelle ? C'est très simple à connaître. Vous avez déjà lu dans les écritures sacrées ou vous avez déjà entendu par les saints et les sages, ce qui fait obstacle ou qui retarde votre croissance spirituelle. Vous avez à discriminer par vous-même, et vous avez également à réfléchir par vous-même sur ce que les écritures sacrées et les sages disent. Votre propre discrimination peut être erronée. Le pouvoir de penser et de discriminer d'une personne est influencé par tant d'éléments différents. Une

personne avide aura un jugement qui lui est personnel. Pour une personne ordinaire, ce qui est bien c'est ce qu'elle aime, et ce qui est mal c'est ce qu'elle n'aime pas.

Si vous prenez un chemin erroné, cela ne vous apportera que malaise, trouble, peur et souffrance. Ce qui est positif ou bon, peut être ressenti comme déplaisant au début, mais à la longue cela apporte paix et bonheur et est utile à votre croissance spirituelle.

En plus de votre jugement personnel sur ce qui est positif ou négatif, vous devez vous référer à ce que les sages et ceux qui ont réalisé la Vérité disent à ce sujet. C'est pourquoi, avoir le *satsang* (être en présence) de personnes avancées spirituellement est très important pour l'aspirant à la réalisation du Soi. Quand vous grandissez spirituellement, vous devenez de plus en plus dédié à la réalisation du Soi.

Quand je marche dans la rue, je vois des filles dénudées partout. Cela entraîne beaucoup de désirs en moi. Comment aller au delà des désirs sexuels ?

Je me souviens de ce que disait Paramahansa Ramakrishna à ce sujet. Il avait l'habitude de dire que le désir sexuel peut être aisément contrôlé par un homme s'il réussit à voir sa mère dans toutes les femmes (à l'exception de son épouse) lorsqu'il les rencontre ou les croise. Peut-être que ce conseil n'est pas adapté à l'Occident, spécialement de nos jours, et dans les circonstances que vous nous avez décrites.

Si l'on ne peut pas contrôler ses désirs sexuels, le conseil donné par les Écritures de toutes les religions, c'est de se marier. Lorsque vous atteignez l'âge de la puberté, vous êtes supposé être une personne responsable.

Vous ne pouvez pas empêcher les femmes de vouloir paraître belles, car c'est particulièrement leur désir. Si vous dites à une femme qu'elle est très belle, de suite elle est heureuse et reconnaissante. Vous ne pouvez pas installer la « talibanisation » dans ce pays. La façon la plus facile pour vous, dans votre contexte, c'est de ne pas parler aux jeunes filles dénudées que vous rencontrez dans les rues.

De plus, en ce qui concerne les personnes mariées, elles ne devraient pas considérer le mariage comme une autorisation à se complaire dans les plaisirs sexuels. Dans toutes les religions, le but du mariage est de contrôler le désir sexuel afin de réussir à le surmonter. Un autre but du mariage, c'est d'avoir des enfants et d'en prendre soin, comme vos propres parents vous ont eu, élevé et soigné. C'est une sorte de dette que vous remboursez à vos ancêtres, en vous mariant et en ayant au moins un enfant. Mais en Occident, la religion semble être devenue un rituel. Il m'a été dit qu'en Occident, le christianisme est devenu une « religion du dimanche ».

L'aspiration à réaliser Dieu dans le christianisme moderne se serait évaporée, pourrait-on dire !

Récemment, je suis allée aux urgences d'un hôpital pour y amener un ami alcoolique. Depuis, je vis dans le souci, l'inquiétude, parfois la colère et la tristesse. Je ne sais pas ce que c'est de prier Dieu et pourtant je désirerais le faire. Je ne sais pas comment m'adresser à Dieu. Pouvez-vous m'éclairer ?

Les soucis, la colère, la tristesse peuvent être surmontés seulement en devenant « Dieu-olique » (comme on dit alcoolique). Vous devriez prier Dieu ainsi tous les jours : « Ô Seigneur, s'il Te plaît, rends-moi "Dieu-olique". S'il Te plaît, prends mon mental, prends mon cœur et prends mon âme ! » Si vous priez du plus profond de votre cœur, le plus sincèrement et avec foi et confiance, votre prière sera certainement exaucée et vous serez libre non seulement des soucis, colère, peurs, tristesse mais vous serez également rempli de joie, du véritable bonheur qui est au-delà de toute compréhension, qui ne peut pas être comparé. Allez-vous prier, régulièrement et tous les jours ?

Il y a environ un mois, j'ai entendu un mot nouveau prononcé par Swami Chidanandaji lorsque je suis allé lui rendre visite. Il a utilisé le mot « travail-olique ». Peut-être le mot « Dieu-olique » est-il aussi un mot nouveau ? Il est possible que vous ne le trouviez pas encore dans un dictionnaire !...

Dernièrement je me suis rendu compte que je vivais la relation au guide spirituel comme une relation parentale. Je sens de plus en plus le besoin de transformer quelque chose en moi pour faire évoluer cette relation. Swamiji, pourriez-vous me conseiller ?

Le guide spirituel n'est pas seulement un père ou une mère. Il est également l'ami, le parent le plus aimé et respecté, et également le maître du disciple. Toutes ces relations sont comprises dans la relation du disciple avec son guide spirituel. Le disciple doit suivre les enseignements du maître dans les mots et l'esprit, comme étant la dernière vérité et il devrait faire tous ses efforts pour les intégrer dans sa vie. De plus, c'est une relation spirituelle qui n'a pas de fin, sinon lorsque le disciple est libéré et qu'il s'immerge dans l'Esprit divin.

Traduit de l'anglais par Vishali

Pour aller plus loin :

Chandra Swami est l'auteur de plusieurs ouvrages. En français, on peut lire :

- *Le Chant du silence*, éditions du Relié
- *Le Rosaire des instructions spontanées*, éditions du Relié
- *L'Art de la réalisation*, Albin Michel