



# L'automatisme

Chers amis,

Babuji Maharaj nous inspire par ses messages à mettre de l'*automatisme* dans notre pratique. Il nous invite essentiellement à régulariser notre sadhana en pratiquant tous les jours à la même heure. Introduire de la régularité dans nos horaires, notamment ceux des repas et du sommeil, est également bénéfique pour la santé. En effectuant une activité quotidienne à heure fixe, il devient naturel et automatique de l'effectuer à ce moment-là, et cela met en place une *horloge biologique* dans notre organisme. C'est un simple fait de la nature.

## La première étape

Quand vous effectuez une activité de manière régulière, votre organisme s'y prépare. Votre esprit y est préparé. Quand vous méditez avec régularité, vous n'aurez pas autant de mal. En prenant l'habitude de méditer tous les matins à la même heure, vous glisserez automatiquement dans la méditation ; vous n'aurez pas à y mettre beaucoup d'efforts. Et si vous terminez votre méditation avant l'aube, selon la Maxime 1 de Babuji, ce processus deviendra pour vous encore plus naturel.

En fait, cette procédure de régularisation des horaires n'est que la première étape ; elle n'effleure même pas ce que Babuji Maharaj entend réellement par automatisme. Pourtant, beaucoup d'entre nous ont déjà besoin d'explications pour accepter cette première étape, car le mot « automatisme » est souvent mal compris. L'action automatique n'implique pas d'être un automate ; elle n'équivaut pas non plus à une action robotisée, mécanique ou sans vie. Au lieu de restreindre la liberté, elle nous prépare en fait à une liberté de plus en plus grande. Si vous observez par exemple le fonctionnement de la nature, vous apprendrez vite que les mouvements de la nature sont automatiques. Un nuage ne choisit pas de libérer ou de retenir la pluie qu'il contient. Dans la nature, il n'y a pas de choix. Tout se fait spontanément, de la manière la plus naturelle qui soit.

Cela vaut également pour nos activités. Un exemple extrême est celui de l'astronaute qui doit rendre ses habitudes complètement automatiques pour profiter de la liberté de voyager dans l'espace. Beaucoup d'entre nous comprennent la nécessité de l'automatisme quand ils sont au volant. Sans pratique, nous aurions beaucoup de mal à faire plusieurs choses à la fois : conduire, actionner les pédales de l'accélérateur et du frein, embrayer tout en changeant de vitesse, regarder devant soi, dans les rétroviseurs latéraux et intérieur, mettre le clignotant, s'orienter, et souvent aussi, tenir une conversation ou écouter de la musique ou un podcast simultanément. Pour être libre de conduire où bon nous semble, nous sommes dépendants de l'automatisme.

## Il faut de grands efforts pour arriver à l'absence d'effort

Nous pouvons également porter cet état de « non-mental » à un niveau de perfection beaucoup plus élevé, qui est si magnifiquement et si simplement offert par Patanjali dans sa définition du yoga au début des Yoga Sutras :

### 1.2 योग: चित्त-वृत्ति निरोधः

*Yogaścittavṛttinirodha*

*Le yoga est cet état d'être dans lequel  
le mouvement des choix du mental ralentit et s'arrête.*

Cet état idéal de perfection n'exige aucune correction consciente. Plus la participation du mental est nécessaire, moins le travail est parfait. Un grand flûtiste jouera de façon magistrale même si on le sort du sommeil. Il ne sera peut-être qu'à moitié réveillé, son mental ne fonctionnera peut-être pas parfaitement, mais si vous lui mettez une flûte entre les mains, son souffle s'écoulera et ses doigts joueront. Il n'est peut-être pas capable d'identifier le morceau qu'il joue, mais à l'entendre, on est en présence de l'art. Son jeu musical est devenu automatique ; il n'a plus besoin d'un mental actif qui fasse des choix.

Lorsqu'il est dans un certain état, dans lequel il n'y a pas de place pour la pensée, celui qui pense disparaît. La psychologie décrit cet état comme « l'état de flow » ou « être dans la zone », un état dans lequel un expert s'absorbe si profondément dans son expertise que le sentiment même du soi se dissout. Où est-il passé ? Il a fusionné avec son travail.

Le joueur de basket n'a souvent pas le temps de calculer : « Dois-je tirer sous cet angle-ci ou sous celui-là ? » Le temps qu'il choisisse, l'occasion est passée. Ses actions doivent être réflexes et automatiques. Alors comment arrive-t-il à cet état d'automatisme ? Nous devons reconnaître les efforts qu'il a investis dans sa préparation pour arriver à cet état. Il faut de grands efforts pour arriver à l'absence d'effort. Le flûtiste passe de longues années à s'exercer, peinant parfois à maîtriser toutes les facettes de son art. Le joueur de basket-ball s'entraîne à tirer des milliers de fois sous tous les angles, afin que l'action soit automatique au moment voulu.

*L'action automatique n'implique pas d'être un automate ; elle n'équivaut pas non plus à une action robotisée, mécanique ou sans vie. Au lieu de restreindre la liberté, elle nous prépare en fait à une liberté de plus en plus grande. Si vous observez par exemple le fonctionnement de la nature, vous apprendrez vite que les mouvements de la nature sont automatiques. Un nuage ne choisit pas de libérer ou de retenir la pluie qu'il contient. Dans la nature, il n'y a pas de choix. Tout se fait spontanément, de la manière la plus naturelle qui soit.*

## Maîtriser la conscience

En spiritualité, notre enjeu est la maîtrise de la conscience. Considérez le spectre de la conscience comme un arc-en-ciel, dans lequel chaque couleur distincte représente une fréquence particulière de la conscience. L'intégration des pratiques spirituelles dans notre vie matérielle a pour objet de nous aider à atteindre un état dans lequel nous pouvons accéder automatiquement à n'importe quelle fréquence de la conscience, selon la nécessité du moment. Babuji en est l'illustration. À un moment donné, il pouvait être perdu dans le néant, identifié au Centre. Peu de temps après, on le voyait recevoir des abhyasis avec beaucoup d'entrain. La fréquence de sa conscience s'ajustait constamment aux exigences de son travail. Nous pouvons seulement imaginer comment il communiquait au bureau avec ses collègues plus jeunes et avec ses supérieurs. Tout cela se faisait automatiquement. Tel était son naturel.

Pour pouvoir passer automatiquement à une certaine fréquence de la conscience, nous devons commencer par la maîtriser. Tant que nous n'avons pas atteint une fréquence particulière de la conscience et ne l'avons pas transcendée, nous ne pouvons pas la revisiter sur commande. De même que le joueur de basket doit s'entraîner à tous les tirs pour faire le bon au bon moment, nous devons maîtriser chaque niveau de la conscience si nous voulons nous harmoniser avec la fréquence requise.

Le passage à une fréquence particulière ne se fera pas simplement en le souhaitant ou en priant pour cela. Nous revenons sans cesse à cet aspect déterminant qu'est la pratique. Sans pratique, nous ne pouvons pas créer d'action réflexe. Comme pour le vélo, le foot ou un instrument de musique, la pratique est essentielle. Qu'est-ce que la pratique ? Elle consiste à faire des efforts pour atteindre l'état d'absence d'effort.

## Efforts, état d'absence d'effort et sentiment d'être celui qui fait

Les efforts que nous déployons pour maîtriser la conscience peuvent nous conduire à penser que « Je suis celui qui fait ». Ce sentiment, qui est le corollaire de l'effort, est aussi la description exacte de l'égo. On peut le voir dans

l'étymologie de *ahamkara*, mot sanskrit qui signifie « ego ». *Aham* signifie « Je » et *kara* vient de la racine *kr* qui signifie « faire ». En ce sens, *ahamkara* signifie littéralement « Je [suis] celui qui fait ». Méditer avec effort, accompagné du sentiment d'être « celui qui fait », conduit seulement à renforcer l'ego. Cela va à l'encontre de l'objectif même de la méditation.

Dans la pratique, l'automatisme signifie en réalité transférer le sentiment d'être celui qui fait ou l'ego. Comment cela est-il possible ? Cela se produira si, dans la mesure où vous êtes conscient d'une action particulière, vous avez le sentiment qu'elle arrive par l'intermédiaire d'un autre que vous. (Veuillez noter qu'être celui qui fait n'est qu'un sentiment ou une attitude. Y renoncer ne veut pas dire que vous devenez inactif).

Les sages ont tendance à faire l'éloge de *sakshi bhava*, l'état de témoin dans lequel nous ne nous percevons pas comme l'auteur de nos actions, mais seulement comme leur témoin. Le Seigneur Krishna, le Sage *Ashtavakra* et les *Upanishads* font grand cas de l'état de témoin qui a été suffisamment expliqué dans différents contextes. Mais pour la plupart des gens il n'est pas facile d'entrer dans l'état de témoin. Un témoin est détaché et impassible, il ne s'identifie pas à ses expériences et à son environnement. Pouvez-vous être détaché de votre propre famille et ne pas vous y identifier ? C'est pourquoi Babuji nous a simplifié les choses en nous proposant une méthode facile pour transcender les inconvénients liés au sentiment d'être celui qui fait. Dans sa méthode, nous restons ceux qui font, mais nous Lui dédions nos actions. Babuji introduit ainsi dans toutes nos activités, une motivation désintéressée. Avec cette nouvelle attitude, nous

*Babuji nous a simplifié les choses en nous proposant une méthode facile pour transcender les inconvénients liés au sentiment d'être celui qui fait. Dans sa méthode, nous restons ceux qui font, mais nous Lui dédions nos actions. Babuji introduit ainsi dans toutes nos activités, une motivation désintéressée. Avec cette nouvelle attitude, nous pouvons en toute sécurité faire des efforts dans notre vie spirituelle et dans notre vie matérielle sans provoquer des explosions d'ego. Telle est l'efficacité de l'approche bhakti.*

*Nous l'appelons également la pratique du souvenir constant.*

pouvons en toute sécurité faire des efforts dans notre vie spirituelle et dans notre vie matérielle sans provoquer des explosions d'égo. Telle est l'efficacité de l'approche *bhakti*. Nous l'appelons également la pratique du souvenir constant.

## Travailler avec les fréquences de la conscience

Quels efforts devons-nous faire pour apprendre à maîtriser et à intégrer une fréquence particulière de la conscience ? Nous adoptons en général le processus décrit par l'acronyme AEIOU (Acquérir la condition, Éveiller la condition, nous Imprégner de la condition, entrer en Osmose avec la condition, et enfin être Uni avec la condition). AEIOU est une étape essentielle pour absorber toute nouvelle condition, afin qu'elle soit assimilée dans le subconscient, permettant ainsi à l'automatisme de se produire. Un autre effort important consiste à faire régulièrement notre nettoyage quotidien, car sans la pureté de la conscience tous les autres efforts ne font que rendre la vie plus complexe. Sans la pureté de la conscience nous n'aurions même pas idée des nuances des différentes fréquences qui agissent.

La manière dont nous travaillons avec chaque nouvelle condition doit être holistique. Si nous voulons qu'elle soit dynamique, elle doit s'exprimer à tous les niveaux, y compris au niveau physique. Ajuster notre physiologie à la condition intérieure peut améliorer cette condition. Si par exemple vous laissez votre rythme respiratoire ralentir pour s'adapter à votre état intérieur, celui-ci va s'intensifier. À l'inverse, un rythme respiratoire tendu peut créer une émotion d'agression qui compromet alors votre état intérieur.

Babuji connaissait bien le principe qui consiste à accorder l'état intérieur en accordant l'état extérieur. Il constitue la base de sa méthode pour créer l'amour et l'aspiration. Babuji reconnaissait que nous nous souvenons de la personne que nous aimons ; il nous a suggéré d'inverser ce processus pour créer de l'amour pour une personne que nous souhaitons aimer, en nous souvenant d'elle. Dans son message à Surat en 1982, il a proposé que, si le désir ardent n'est pas présent chez l'*abhyasi*, celui-ci peut le créer en imitant simplement cet état de désir. Bien qu'artificiel, il deviendra réel en temps voulu.

*Ce principe consistant à accorder l'extérieur pour accorder l'intérieur peut s'appliquer à de nombreux aspects de la vie. Qu'il s'agisse de votre façon de communiquer, de votre attitude et de vos pensées vis-à-vis des choses extérieures, de votre comportement et de vos actions, de votre façon de vous nourrir, de dormir et de respirer, ou encore de votre apparence, tous ces éléments affectent votre état intérieur et peuvent contribuer à son amélioration.*

Ce principe consistant à accorder l'extérieur pour accorder l'intérieur peut s'appliquer à de nombreux aspects de la vie. Qu'il s'agisse de votre façon de communiquer, de votre attitude et de vos pensées vis-à-vis des choses extérieures, de votre comportement et de vos actions, de votre façon de vous nourrir, de dormir et de respirer, ou encore de votre apparence, tous ces éléments affectent votre état intérieur et peuvent contribuer à son amélioration.

À chaque fois qu'une nouvelle condition s'intègre à votre être, vos efforts deviennent plus subtils. Avec le temps, au lieu de vous cramponner à la condition comme si votre vie en dépendait, vous constaterez que vous êtes soutenu et que votre action est dirigée. Il semble qu'une instance supérieure est l'auteur de l'action à votre place. Lorsque cela arrive naturellement, vous pouvez adopter la méthode de Babuji qui consiste à identifier cette instance supérieure comme votre Maître et penser : « C'est lui qui fait. » Avec cette attitude, vous transférez votre sentiment d'être celui qui fait, votre ego, à votre Maître et vous devenez le simple témoin du travail supérieur qui se déploie. C'est l'état de témoin décrit par les Anciens. Le sentiment de « Je suis celui qui fait » semble désormais très loin. Cependant, l'automatisme n'est pas encore complet.

*Si vous laissez votre rythme respiratoire ralentir pour s'adapter à votre état intérieur, celui-ci va s'intensifier. À l'inverse, un rythme respiratoire tendu peut créer une émotion d'agression qui compromet alors votre état intérieur.*

## La manifestation la plus subtile de l'automatisme – *Turiyatit*

A la fin, l'identité du témoin disparaît également, et il n'y a plus personne qui fait, pas même le Maître. Bien qu'il ne reste rien, l'action se fait pourtant automatiquement. Cet état s'appelle *turiyatit*, une condition dans laquelle vous restez plongé tandis que le travail se poursuit sans entrave. Cet état se manifeste encore et encore, à des fréquences chaque fois plus élevées au fur et à mesure que vous avancez dans votre voyage.

Certains se sont noyés dans la tasse,  
Certains se sont noyés dans le seau,  
Certains se sont noyés dans la baignoire,  
Certains se sont noyés dans l'étang,  
Certains se sont noyés dans le fleuve,  
Certains se sont noyés dans la mer,  
Certains se sont noyés dans l'océan.

Avec amour et respect,

*Kamlesh*

À l'occasion du 122<sup>e</sup> anniversaire de la naissance de

*Pujya Shri Babuji Maharaj*

30 AVRIL 2021

heartfulness  
purity \_ weaves destiny