



# Une solution aux PROBLÈMES DE LA VIE

Chers amis,

L'objectif principal du yoga est l'union avec l'Ultime, et notre défi est d'assimiler pleinement ce but.

Notre cher frère, le Dr. Ichak Adizes, qui est un expert en management, propose un ratio simple qui démontre comment nous pouvons réaliser cette assimilation de notre objectif. Bien que ce ratio soit destiné aux organisations, il est également applicable à nous, abhyasis, qui cherchons à conclure avec succès notre cheminement spirituel.

Le ratio est le suivant :

$$f \left\{ \frac{\text{« Intégration » externe}}{\text{« DÉSintégration » interne}} \right\}$$

Le dénominateur [N.D.T. sous la barre de fraction] représente la dés-intégration interne d'une organisation, ses frictions et ses dissonances. Le numérateur [N.D.T. sur la barre de fraction] exprime la capacité d'une organisation à assimiler son but ou objectif réel. Le succès est inversement proportionnel au degré de dés-intégration interne.

Un exemple simple : le moteur d'un véhicule génère 100 chevaux-vapeur (ch) pour alimenter les roues, mais quelle part de cette puissance arrive véritablement aux roues ? Pas la totalité. Une partie est consommée par la friction et les pertes de transmission. Seule la puissance qui reste après ces pertes est à la disposition des roues. Si le véhicule est bien entretenu, la puissance perdue est moindre et une plus grande partie de la puissance atteint les roues, ce qui permet au véhicule de mieux remplir son objectif.

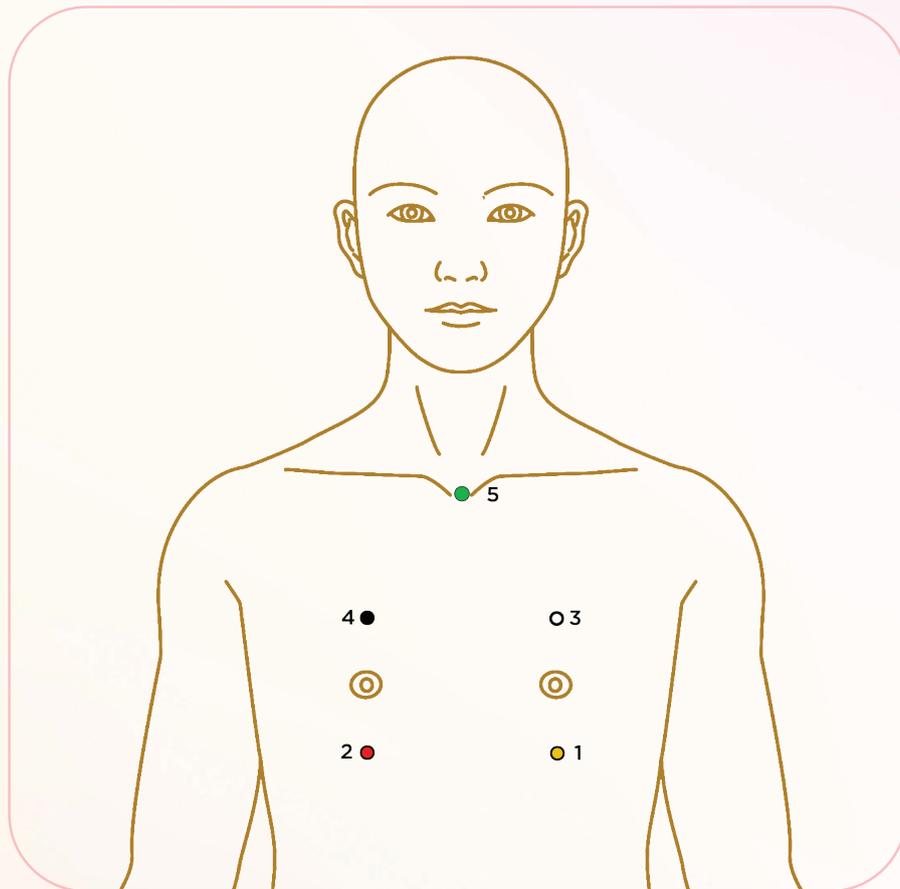
Toute organisation a une énergie limitée qui circule de manière prévisible. Elle est d'abord consommée par sa désintégration interne – ses frictions et ses inefficacités internes. Plus les exigences internes demandent de l'énergie, moins il en reste à consacrer à l'objectif de l'organisation.

Il en va de même pour nous, aspirants spirituels. Plus nous sommes impliqués dans notre complexité intérieure ou dés-intégration, moins nous pouvons assimiler notre véritable objectif. Le Sahaj Marg offre une solution à ce problème. Dans la tradition du Sahaj Marg, nous entreprenons un voyage spirituel, un yatra intérieur, au cours duquel nous traversons treize chakras associés à trois plans ascendants de l'existence connus sous le nom de Région du Cœur (*Pinda Pradesh*), Région du Mental et Région centrale. Au fur et à mesure que nous évoluons à travers ces régions, nous trouvons une intégration progressive, alors que si nous désévoluons, le résultat est une dés-intégration progressive.

*Dans la tradition du Sahaj Marg, nous entreprenons un voyage spirituel, un yatra intérieur, au cours duquel nous traversons treize chakras associés à trois plans ascendants de l'existence connus sous le nom de Région du Cœur (Pinda Pradesh), Région du Mental et Région centrale. Au fur et à mesure que nous évoluons à travers ces régions, nous trouvons une intégration progressive, alors que si nous désévoluons, le résultat est une dés-intégration progressive.*

## Les 5 C et les 5 D de la Région du Cœur

La Région du Cœur se compose de cinq chakras situés dans la poitrine et la gorge. Chacun de ces cinq chakras est caractérisé par la présence prépondérante d'un des *pancha bhutas*, les cinq éléments fondamentaux de la nature.



CHAKRA 1  
Terre (*prithvi*)



CHAKRA 2  
Espace (*akasha*)



CHAKRA 3  
Feu (*agni*)



CHAKRA 4  
Eau (*jal*)



CHAKRA 5  
Air (*vayu*)

Chaque chakra possède également sa propre paire unique de qualités opposées issues de ces pancha bhutas.



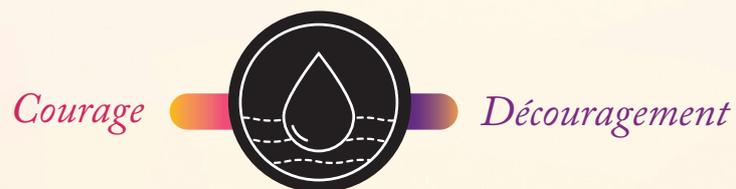
CHAKRA 1



CHAKRA 2



CHAKRA 3



CHAKRA 4



CHAKRA 5

Vous remarquerez peut-être que les qualités positives commencent toutes par la lettre C et les qualités négatives par la lettre D. Nous pouvons les appeler « les cinq C » et « les cinq D ». Les cinq C et les cinq D sont fréquemment dans un état d'oscillation, passant en permanence du positif au négatif et inversement. Nous demeurons ainsi dans un état d'instabilité et de désintégration.

Notre état est souvent un mélange de C et de D. Nous pouvons éprouver du contentement à un certain niveau, tout en nous sentant dérangés à un autre niveau. En fait, nos conditions intérieures peuvent être truffées de complications.

Qu'est-ce qui détermine le fonctionnement des chakras ? Lorsque rien n'interfère, les chakras tendent naturellement vers l'intégration ; seul l'état de dés-intégration a des causes multiples. La principale de ces causes est la présence de samskaras.

Les samskaras sont des impressions d'événements passés qui restent dans les profondeurs de notre conscience. Une impression contient non seulement le souvenir existentiel d'un événement passé, mais aussi l'émotion qui lui est associée. Lorsque quelque chose dans le moment présent ressemble à un événement passé, imprimé en nous sous forme de samskara, ce samskara libère l'émotion associée qui était présente au moment où il s'est formé. Cela se produit à un niveau subliminal, que nous nous souvenions consciemment ou non de l'événement passé. Nous superposons les émotions passées aux situations présentes, et les émotions passées influencent notre pensée et nous conduisent à mal interpréter le moment présent. Fondamentalement, les samskaras nous incitent à aimer ou à détester ce qui arrive dans le présent en fonction de ce que nous avons aimé ou détesté dans le passé.

En outre, les samskaras peuvent être *tamasiques*, *rajasiques* ou *sattviques*. *Tam*, *raj* et *sat* sont les trois *gunas* ou attributs de la nature. Que sont les *gunas* ? La nature insensible, *prakriti*, vibre selon certaines fréquences porteuses de conscience qui déterminent son expression. Les trois principales fréquences de la nature sont tam, raj et sat. Ces trois

*Les samskaras nous incitent à aimer ou à détester ce qui arrive dans le présent en fonction de ce que nous avons aimé ou détesté dans le passé.*

vibrations modifient l'expression de la conscience, la faisant devenir tamasique, rajasique ou sattvique. Pujya Lalaji Maharaj explique l'impact des gunas sur la conscience :

« Tam est considéré comme l'ignorance, la paresse, l'oisiveté, la grossièreté, la confusion, etc. Toutes ces notions véhiculent le sens de la base ou du support. Raj est considéré comme le milieu, ou l'état central. Sa nature est la lutte, l'inconstance, la pensée, etc. Il désigne toujours le plan intermédiaire. Sat signifie joie, amabilité, hauteur, subtilité, sainteté et grandeur. C'est le sommet. C'est cette connotation qui est toujours retenue. »

Nos inclinaisons et nos aversions envers les trois gunas nous amènent à accumuler les samskaras correspondants, ce qui conduit au développement de tendances tamasiques, rajasiques et sattviques.

Lorsqu'un samskara devient actif, il produit un certain niveau d'émotion positive ou négative du fait du champ créé par les chakras du cœur. Par exemple, si un souhait samskarique est réalisé, le premier chakra vibre de contentement. En revanche, si ce souhait reste inassouvi, le même chakra vibrera de déplaisir. À l'inverse, le contact avec un objet d'aversion produit un certain niveau de déplaisir.

Si un souhait samskarique reste inassouvi pendant un certain temps, le déplaisir augmente. Cela peut finir par mettre en danger le deuxième chakra, son calme se transformant en dérangement. Ce dérangement peut ensuite évoluer en désapprobation au niveau du troisième chakra et en découragement au niveau du quatrième chakra. À l'étape suivante, la réflexion est sous l'emprise du délire de l'illusion, marquant la perturbation du cinquième chakra, ce qui conduit à une compréhension incorrecte.

*Que sont les gunas ? La nature insensible, prakriti, vibre selon certaines fréquences porteuses de conscience qui déterminent son expression. Les trois principales fréquences de la nature sont tam, raj et sat. Ces trois vibrations modifient l'expression de la conscience, la faisant devenir tamasique, rajasique ou sattvique.*

*L'accomplissement qui dépend de circonstances précises est temporaire et irréel. Dans l'accomplissement réel, on oublie naturellement toute idée d'accomplissement et d'inaccomplissement et on demeure dans un état de légèreté dans lequel il n'y a qu'une oscillation minimale entre les états C et D.*

Les C positifs et les D négatifs servent à nous indiquer jusqu'à quel point nous avons réussi à atteindre un but particulier. Si ce but est samskarique – un souhait ou une aversion – nous faisons l'expérience des C ou des D en fonction de la réalisation ou de la non-réalisation de ce souhait ou de cette aversion. En réalité, les samskaras sont comme des virus informatiques : ils infectent le système des chakras et prennent le contrôle de son fonctionnement. Lorsque les samskaras ont le contrôle, nous comptons sur l'accomplissement des samskaras pour faire l'expérience des états C. Sinon, nous restons dans les états D, un triste sort.

L'accomplissement qui dépend de circonstances précises est temporaire et irréel. Dans l'accomplissement réel, on oublie naturellement toute idée d'accomplissement et d'inaccomplissement et on demeure dans un état de légèreté dans lequel il n'y a qu'une oscillation minimale entre les états C et D. Il s'agit en fait d'un état d'équilibre, comme l'arc d'un balancier dont l'amplitude diminue de plus en plus et qui s'immobilise progressivement au centre même de sa trajectoire, sans aller d'un côté ou de l'autre.

Notre cher Babuji a décrit cet état d'équilibre par la phrase « *ceci et cela ont disparu à présent* », ce qui signifie que l'on a transcendé l'oscillation des opposés, ou *dvandvas*. Lorsque « *ceci et cela ont disparu* », l'oscillation entre les opposés est tellement infime que les opposés deviennent quasiment identiques. On appelle donc cet état *avyakta*, « l'état indifférencié ». *Vyakta* signifie « exprimé », donc *avyakta* signifie « non exprimé ». Le fait que les *dvandvas* ou contraires restent inexprimés n'implique pas leur dissolution. Les *dvandvas* existent, mais ils ne se manifestent pas. Cela signifie aussi qu'ils peuvent éventuellement se manifester – et ils le font. Ils font surface à des moments particuliers, selon les besoins. L'une des raisons de leur manifestation est de nous guider en émettant des C et des D pour nous encourager ou au contraire nous mettre en garde.

Les schémas vibratoires des différents chakras ont des signatures particulières, par exemple, lorsque nous sommes en compagnie de nos enfants, de notre conjoint ou de nos collègues

*Lorsque « ceci et cela ont disparu », l'oscillation entre les opposés est tellement infime que les opposés deviennent quasiment identiques.*

*On appelle donc cet état *avyakta*gati, « l'état indifférencié ».*

de travail. Le réconfort et la paix extraordinaire que nous trouvons en étant avec nos enfants sont uniques. Imaginez un instant que votre fils est assis sur vos genoux. Observez le schéma vibratoire intérieur de votre cœur. Même lorsqu'un enfant pique des crises de colère à cause d'un jouet ou plus tard, lorsqu'il est un adolescent rebelle, au moment où il vient s'asseoir à côté de vous, observez le schéma vibratoire de votre cœur. Quelle que soit la difficulté de votre relation, le fait de s'asseoir tranquillement avec l'autre finit par créer un schéma vibratoire particulier au niveau du deuxième chakra, qui est associé à l'*atma*, l'âme. La première raison est que c'est l'âme de l'être cher qui s'est centrée sur nous et nous a choisis comme parents. Bien avant la conception, il y avait un certain niveau de résonance.

Parfois, ce lien devient si éprouvant que nous ne savons plus par quel bout prendre la relation, ce qui nous fait nous écrier : « Quel sale gamin ! » C'est pourtant ce même lien qui finit par devenir joyeux et qui insuffle de la paix. Dans les deux cas, les vibrations du deuxième chakra sont parlantes. Lorsque nous ressentons des vibrations au niveau du chakra *atma* et que nous trouvons le calme, nous pouvons en déduire qu'il existe un certain niveau de résonance *atmique*. À ce moment-là, il y aura de la légèreté ou une sensation de douceur au niveau de ce chakra. Tout en ressentant cette paix, si nous ressentons les vibrations au troisième chakra, qu'il n'y a pas de lourdeur et qu'on a l'impression de quelque chose en train de fondre, alors nous pouvons en déduire avec confiance qu'il s'agira d'une relation d'âme. Nous en aurons une autre confirmation quand le cœur se sentira libre, sans fardeau, dilaté, léger et joyeux, ce qui se produit chaque fois que quelque chose de bon pour notre évolution va se produire. C'est pourquoi nous ressentons une joie inégalée lorsque nous sommes assis à côté d'une grande personnalité, comme nos Maîtres. Sur la base de tels signaux, nous pouvons conclure sans risque qu'une relation va fleurir et fructifier. En revanche, s'il y a de la lourdeur sur le troisième chakra et un certain niveau de lourdeur sur le premier chakra, sachez avec certitude que cette relation ne va pas marcher.

Avant de prendre des décisions concernant votre vie, vous pouvez aussi avoir l'impression que votre système entier est écrasé entre deux montagnes géantes. Quel que soit votre objectif, abandonnez-le si vous avez ce sentiment d'être pulvérisé. De plus, si en présence d'une personne votre calme est dérangé et que vous ressentez de la lourdeur sur le deuxième chakra, sachez que cette relation est à éviter.

Il faut tenir compte des C et des D. Par exemple, un manque de courage émanant du quatrième chakra peut être un signal important pour éviter un acte que vous envisagez. Imaginez que vous ayez toujours du courage. Vous pouvez vous demander : « Du courage pour quoi faire ? » À quoi bon le courage pour faire quelque chose d'immoral, par exemple ? Parfois, le cinquième chakra ne vous apporte pas de clarté. Vous pouvez vous demander : « À quoi cette clarté va-t-elle me servir ? » Quelles sont les intentions de votre cœur ? Si vous allez faire quelque chose de mal avec cette clarté, alors remerciez Dieu de ne pas l'avoir.

### Le jeu du « Lui et moi » de la Région du Mental

Alors que la Région du Cœur comprend cinq dualités (une dualité pour chacun des cinq chakras), la Région du Mental n'en comprend qu'une seule : Lui et moi, c'est-à-dire le Seigneur et moi-même. **Plus je suis présent, moins Il est présent et moins je suis présent, plus Il prédomine.** La leçon de la Région du Mental consiste à vous effacer et à faire en sorte que Lui seul règne dans votre vie.

Dans une lettre à l'un de ses associés, Babuji écrivait : « Même une minute perdue sans Son souvenir doit être objet de repentir. » Cela rappelle le concept juif de péché, ou *hata*, qui signifie s'égarer ou s'éloigner de la Source. C'est comme lorsque vous mettez votre portable sur le mode avion : le signal est toujours présent, mais vous faites en sorte de ne pas le recevoir. De même, ce que nous pouvons appeler le signal divin est toujours à notre disposition. Il suffit d'y être réceptif. Se repentir de ces moments de souvenir perdu ne signifie pas tomber dans le désespoir ou la culpabilité, ni rester insatisfait. Se repentir, c'est décider avec confiance de retourner à la Source. C'est l'amour qui nous ouvre la voie.

Au plan physique, l'amour se manifeste par l'intermédiaire des sens en tant que *kama*, la sensualité. En nous identifiant à tam, l'attribut matériel de la création, nous cherchons l'épanouissement à ce niveau qui est tamasique. Les plaisirs du corps ne peuvent jamais

*Plus je suis présent, moins Il est présent et moins je suis présent, plus Il prédomine. La leçon de la Région du Mental consiste à vous effacer et à faire en sorte que Lui seul règne dans votre vie.*

satisfaire le cœur. En effet, après la satisfaction de kama, le manque de contentement du cœur crée une plus grande distance entre les deux individus, ce qui laisse le regret s'installer.

Au plan mental, l'amour se manifeste en tant que *prema*, l'amour émotionnel. En nous identifiant au plan rajasique et extrêmement labile du mental et de l'émotion, nous cherchons à nous épanouir à ce niveau. Cependant, l'accomplissement rajasique est toujours insaisissable à cause de l'instabilité qui lui est propre. En raison de l'instabilité produite par raj, le *premi* reste incertain, réévaluant constamment la relation, ruminant les événements passés et les possibilités futures. L'épanouissement dans le domaine de *prema* n'est jamais sûr et comporte toujours un certain degré de fluctuation.

Au plan spirituel, l'amour peut s'élever vers *bhakti*, l'attachement suprême au Divin, à condition qu'il s'élève au-delà de tout attachement aux attributs ou qualités divines, c'est-à-dire *satoguna*. Le Seigneur Krishna a dit que *bhakti* est au-delà de tous les *gunas*. Nous ne pouvons pas approcher Dieu véritablement si nous restons grisés par les attributs.

*Au plan spirituel, l'amour peut s'élever vers bhakti, l'attachement suprême au Divin, à condition qu'il s'élève au-delà de tout attachement aux attributs ou qualités divines, c'est-à-dire satoguna. Le Seigneur Krishna a dit que bhakti est au-delà de tous les gunas. Nous ne pouvons pas approcher Dieu véritablement si nous restons grisés par les attributs.*

Nous ne pouvons rencontrer le sans-forme (*nirakar*) et le sans attributs (*nirguna*) que si nous abandonnons l'attachement à la forme et aux attributs. Si, par exemple, nous approchons Dieu avec le désir d'obtenir des attributs sattviques, comme la paix ou même *brahma-vidya* (la connaissance divine), notre relation avec l'Ultime est par là même polluée. À cause de la présence de ce seul désir, la relation devient mercantile. Si nous suivons le conseil du sage Ashtavakra et considérons les souhaits comme du poison, nous réaliserons que même une seule goutte de poison peut altérer la relation sacrée et compromettre la maturation de *bhakti*.

*Bhakti* influence la matrice mentale du guru, et si *bhakti* reste stable grâce à des rencontres pleines d'amour, de vénération et de gratitude, une nouvelle entité – l'entité spirituelle – naît dans le Monde lumineux. Il s'agit de votre propre entité. Vous ne pouvez pas adopter celle d'un autre, tout comme vous ne pouvez pas copier la *bhakti* d'un autre.

Tout le monde peut et doit évoluer pour avoir une telle Entité divine – votre propre Divinité. La condition préalable pour que le Maître retienne un abhyasi dans sa matrice mentale est que l'abhyasi aime pour aimer, adore pour adorer et vénère pour vénérer – et non pour obtenir un retour sur l'amour, l'adoration et la vénération. Il ne peut y avoir de désir ou d'aspiration personnels, ni d'espoir ou de demande concernant un accomplissement en attente.



*Bhakti influence la matrice mentale du guru, et si bhakti reste stable grâce à des rencontres pleines d'amour, de vénération et de gratitude, une nouvelle entité – l'entité spirituelle – naît dans le Monde lumineux. Il s'agit de votre propre entité.*

Le *bhakta* mène une vie de *saranagati*, un état d'abandon insouciant dans lequel il choisit de rester joyeusement vulnérable. Dans *saranagati*, l'amour est présent, mais l'idée d'amour est absente ; la vénération est présente, mais l'idée que « je vénère » est absente ; la gratitude est présente, mais l'idée que « je suis reconnaissant » a disparu. Même l'idée de *saranagati* est absente, puisque l'ego brutal est parfaitement maîtrisé. Pour que l'arbre naisse, la graine doit disparaître. Pour que l'Entité spirituelle puisse naître, le « je » doit disparaître. Alors, nous pouvons nous approcher de l'état de Babuji Maharaj – subtil, n'imposant rien à personne, mais les choses se produisant simplement autour de lui.

L'état de dés-intégration interne que nous trouvons parfois en nous est dû à la complexité découlant de l'interaction des innombrables *samskaras* qui obscurcissent notre perspective, des trois *gunas* qui colorent notre nature et des cinq dualités présentes dans le *Pinda Pradesh*. Il existe une réponse à cette complexité. C'est la dualité simple de « Lui et moi ». En dissolvant la nature inférieure, Sa nature remonte à la surface et la dualité de « Lui et moi » devient finalement la singularité de « Lui ».

Comme l'a écrit Pujya Lalaji Maharaj : « Dieu s'est caché dans vos cœurs et vous a exposés. Cachez-vous et exposez Dieu ! C'est la vraie *sadhana* ».

Avec amour et respect,  
*Kamlesh*



À l'occasion du 95<sup>e</sup> anniversaire de la naissance de  
**PUJYA SHRI CHARJI MAHARAJ**  
23, 24 et 25 juillet 2022

**heartfulness**  
advancing in love

