

Dans cet ouvrage sont rassemblées deux conférences données par Vimala Thakar sur l'un des thèmes majeurs de la spiritualité indienne : la méditation.

Il ne s'agit pas là d'un ouvrage d'érudition.

Originaire de l'Inde, l'auteur, dont la réputation mondiale va grandissant, parle d'expérience et nous entretient de cet état de méditation qui n'est pas pour elle un objet de spéculation intellectuelle, mais un mode de vie, une silencieuse vivacité de la conscience qui, ne se bornant pas à couvrir toutes les heures de la journée, peut encore pénétrer dans la nuit sans images du sommeil le plus profond.

En sorte que son ouvrage, bien que petit par la dimension, nous fait entrevoir un espace sans limites dans lequel notre conscience commune du monde et de nous-même se trouve transcendée.

ISBN 2-7029-0023-2

C 9.00

VIMALA THAKAR

LA MEDITATION

Un mode de vie

Le Courrier du Livre
21, rue de Seine,
75006 Paris

DU MEME AUTEUR

The flame of life, 1962
The eloquent Ecstasy, 1963
From heart to heart, 1964
Mutation of Mind, 1966
On an eternal voyage, 1966 (1)
Silence in action, 1968
Friendly communion, 1968
Voyage into oneself, 1970
Towards Total Transformation, 1970
Nijmegen University Talks, 1970
Banaras University Talks, 1972
Meditation, a way of life, 1972
A Challenge to Youth, 1972

© Vimal Prakashan Trust,
19, New Brahma Kanatriya Society, Ellis Bridge
Ahmedabad - 6 (Inde)

(1) Une édition française, établie par René Fouéré,
a été publiée en 1968 par Le Courrier du Livre.
Les éditions originales de certains des ouvrages de
Vimala Thakar ont été publiées par la Vimala Thakar
Foundation, Huizerweg 46, Blaricum, Hollande.

VIMALA THAKAR

LA MÉDITATION
Un mode de vie

Le Courrier du Livre
21, rue de Seine,
75006 Paris

Traduit de « MEDITATION, a way of life »
par Mme Elly Roquette
avec la collaboration de
Gisèle Balleys et René Fouéré

CAUSERIE A MATHERAN
29 novembre 1971

ISBN 2-7029-0023-2

- © 1972 Vimal Prakashan Trust, 19 New Brahma Kana-
triya Society, Ellis Bridge, Ahmedabad - 6, Inde
© 1975 Le Courrier du Livre, pour la version fran-
çaise.

Il m'a été demandé de parler ce matin au sujet de la méditation. Comme il y a dans cette réunion des personnes qui ne connaissent pas l'oratrice et sa manière de s'exprimer, sa façon de se servir de la langue anglaise, j'aimerais en guise d'entrée en matière, suggérer que nous soyons très attentifs quant à l'usage des mots aussi bien qu'en ce qui concerne l'acte d'écouter. Chaque mot est associé à des idées et à des émotions. Dans n'importe quelle langue au monde, il est extrêmement difficile de trouver un mot qui ne soit pas chargé d'associations préalables.

Or, le mot « méditation » entre dans une infinie variété d'associations, et c'est pourquoi

je voudrais vous demander à tous d'accorder une attention particulière aux implications de ce mot. Je ne me servirai pas du mot méditation dans un sens qui en ferait un dérivé du verbe « méditer au sujet de » ou « méditer sur ». Dans la langue anglaise, méditer suppose une activité mentale ou cérébrale, dans laquelle il y a un rapport de sujet à objet. Moi, en tant qu'individu, je réfléchis, je médite sur un sujet, sur quelque point déterminé à l'avance par moi ou par quelqu'un d'autre pour moi. En ce sens, « méditer » ce serait concentrer son attention de façon exclusive pendant un temps donné sur un point prédéterminé, et cela impliquerait un effort conscient pour maintenir, pour « focaliser » l'attention sur ce point. Ainsi les gens sont enclins à croire que la méditation est une activité mentale qui consiste à concentrer toute son attention sur un certain point et à la maintenir obstinément concentrée sur ce point. Une telle activité mentale devrait être appelée concentration, et non méditation.

Il existe, en sanscrit, deux termes différents « Dharana » et « Dhyâna ». Dharana signifie tenir, soutenir l'attention, ce qui correspond en anglais (N.D.T. : et en français) au mot « concentration ». Je vais essayer de traduire

en anglais les implications du terme Dhyâna. Je ferai usage du mot « meditation » (N.D.T. : en français « méditation ») comme correspondant au mot sanscrit Dhyâna.

Dhyâna ou la méditation est un état d'être dans lequel il y a prise de conscience, sans effort et sans choix, de ce qu'est la vie en nous et autour de nous. C'est donc un état d'être et non pas une activité. Il y a une énorme différence entre les deux. On peut parvenir à cet état d'être. En d'autres termes, la méditation est une manière de vivre caractérisée par une attention dynamique, par une prise de conscience dynamique de ce qu'est la vie. C'est un mouvement inentravé et inconditionné de la conscience individuelle en harmonie avec le rythme de la vie universelle.

Par conséquent, j'aimerais purifier le mot « méditation » en le dégageant d'un certain nombre d'associations.

La méditation est un mouvement non cérébral, un mouvement de la conscience individuelle, mais non du cerveau conditionné, non de cette partie du cerveau qui est inhibée par le conditionnement qu'imposent l'éducation, la culture, la civilisation et les éléments socio-économiques de la vie. Le cerveau, qui

est un organe physique — une partie de l'organisme biologique — est aussi conditionné que le reste de l'organisme physique. Il existe des modèles cérébraux de comportement, une sorte de corps cérébral cristallisé, un corps psychologique. Il est invisible, mais parvient à s'exprimer par des mots, des mouvements physiques, etc.

La méditation est un mouvement non cérébral de la conscience humaine, en harmonie avec le rythme de la vie intérieure, extérieure et environnante. Elle ne peut pas être un moyen pour atteindre une fin. Tandis que la concentration peut être un moyen en vue d'une fin. Elle peut détendre les nerfs, apaiser une psyché perturbée, créer un équilibre chimique dans le corps, éveiller les pouvoirs latents de l'esprit et provoquer des expériences non sensorielles. Tout cela peut être obtenu par la concentration. Et des gens vivant dans une société hautement industrialisée, passant quotidiennement par de terribles contraintes nerveuses, soumis à toutes sortes de tensions, de pressions neurologiques et chimiques, ont besoin de recourir à l'art de la concentration pour développer des pouvoirs, pour réaliser des expériences, pour aiguïser et accroître leur

sensibilité, pour raffiner et rendre plus subtils leurs organes cérébraux. Si on le désire, on peut suivre cette voie. Une telle concentration, aboutissant au développement des pouvoirs, peut ne pas conduire à une transformation radicale de la qualité de la vie. Elle peut n'avoir aucun impact sur la texture de nos rapports avec les autres êtres humains.

Ainsi, la concentration peut éveiller des pouvoirs, provoquer des expériences, conférer de la puissance à une personne. Et ceux qui sont troublés, ceux qui sont las des plaisirs sensuels, ceux qui vivent dans la sécurité économique et politique, aiment effectivement errer et vagabonder dans l'astral, dans l'occulte, en vue d'obtenir des expériences qui ne soient pas sensuelles, d'acquérir des pouvoirs transcendants, etc. C'est un jeu dans le monde psychique, et l'esprit d'aventure crée une impulsion intérieure qui nous amène à rechercher ces expériences. Il n'y a pas de mal à cela, pourvu qu'on ait une conscience très claire du but poursuivi. La vie est ouverte aux aventures et aux explorations.

La concentration n'a absolument rien à voir avec la religion, la spiritualité, la découverte de la vérité, la méditation, la libération ou le

Nirvâna. Elle va dans la direction totalement opposée, renforçant la conscience personnelle de soi, accentuant la sensibilité de cette conscience, élargissant la sphère des expériences et de la pénétration cérébrale. On a donc à libérer l'esprit de ses illusions, quant à la nature de la méditation. Il n'y a rien de romanesque en elle. Elle transcende le cerveau conditionné. C'est la croissance d'une personne dans une dimension entièrement nouvelle de la conscience où les expériences délibérées parviennent à un terme ; où celui qui fait l'expérience, la conscience personnelle de soi, la conscience de l'ego, sont complètement maintenus en suspens ; où les limites de temps et d'espace, à l'intérieur desquelles la conscience personnelle de soi se meut d'instant en instant, s'évanouissent dans le néant ; où la dualité parvient à un terme et où le rapport fragmentaire de sujet à objet avec la vie s'effondre complètement.

A moins qu'on n'ait soif de découvrir ce qui est au-delà de l'esprit, à moins qu'il n'y ait un désir ardent de découvrir ce qui est au-delà du cerveau conditionné, au-delà de l'état du sujet qui fait l'expérience et de l'acte d'expérience ; ce qui est au-delà de l'acte d'observa-

tion et de l'observateur, de la pensée et du penseur ; ce qui est au-delà de l'espace et du temps ; ce qui est au-delà de tous ces symboles et des modèles cérébraux de conduite ; à moins qu'il n'y ait une passion innée de découvrir par soi-même, on ne sera pas prêt à vivre de manière méditative.

La méditation est un mode de vie totale, et non une activité partielle ou fragmentaire. Je ne sais pas s'il y a une manière orientale ou occidentale de considérer cela. La vie n'est ni occidentale ni orientale. La vie est simplement « être », état d'être. Elle se borne à être. Les frontières de races, de pays et de religions, les limites du temps et de l'espace sont absolument étrangères à la vie et à l'existence.

Ainsi, suis-je poussé à découvrir ce qu'est le temps, ce qu'est l'espace et ce qui se trouve au-delà de lui ; ce qu'est l'esprit, ce qu'est la pensée et ce qui est au-delà de la pensée ? M'a-t-il été donné, en moi, cette poussée ? Non pas en tant que réaction aux frustrations, aux échecs ou aux déceptions de la vie ; non pas en tant que réaction à l'ambition d'acquérir, d'acquérir quelque chose de différent des possessions matérielles, économiques ou politi-

ques. Si c'est une réaction aux ambitions, aux frustrations ou aux échecs de la vie, alors ma recherche ne me portera pas plus loin que la force vive de cette réaction ne peut me porter. Ma monture n'aura pas d'autre énergie que celle de la déception, de la frustration ou de l'ambition. Il est par conséquent absolument nécessaire de posséder la flamme pure et sans fumée de la recherche, de cette recherche qui est animée par l'impulsion à trouver, à découvrir, à apprendre, non en vue de quelque fin étrangère à cette recherche, mais comme un accomplissement en soi, à découvrir quelle est la signification de la vie, pour le plaisir, pour la joie même de cette découverte.

Quand il y a une telle flamme de recherche, cette ardeur à apprendre, à découvrir, à voir, à trouver, pour la joie même de cela, les inhibitions dues aux motifs, aux intentions et aux ambitions s'évanouissent. Un tel état sans motif, dès le commencement de la découverte, est une nécessité vitale. Comme vous le savez, tout motif crée une inhibition et transporte dans son ombre une peur. Toute ambition porte dans son sein la peur de l'échec et de la frustration. On doit se préparer à l'état de méditation et de recherche pure. Il est absolument

nécessaire que la recherche soit authentique ; on ne saurait trop insister sur ce point. Non seulement la recherche élimine l'inhibition des peurs refoulées, mais encore une recherche véritable donne naissance à la souplesse de l'humilité et non à la raideur de l'ambition. La conscience personnelle de soi est très rigide.

Ainsi, la tendresse, la souplesse d'esprit, qui vont nous apporter une aide très étendue, nous seront nécessaires. Il ne peut y avoir d'intrépidité sans la souplesse de l'humilité. Vous savez combien les enfants sont souples et tendres ! Leur être entier est une flamme de recherche. Regardez leurs yeux, leurs mouvements, ils ont soif d'apprendre et de grandir.

L'humilité libère une énergie qui n'est ni physique ni cérébrale. C'est pourquoi j'aimerais attirer votre attention sur la dimension d'humilité qui accompagne une recherche authentique. La tendresse, la souplesse d'esprit libèrent de nombreuses énergies latentes, musculaires, nerveuses, glandulaires, cérébrales et non cérébrales, qui étaient enfermées et bloquées par l'intransigeance de la conscience personnelle de soi. Elles se trouvent libérées dès le moment, où, animé d'un esprit de recherche, on est tendre et on a soif de connaître, de découvrir,

d'apprendre, par les yeux, les oreilles, le nez, par chaque nerf de son être. Se trouver dans l'état de recherche, c'est être dans un état de félicité, car la recherche va se transformer de façon explosive en Réalisation. La Réalisation ou découverte n'est que la maturité de cette recherche. Recherche et Réalisation ne sont pas deux choses séparées. Béni soit celui dont la recherche est authentique et non une recherche falsifiée, une attraction intellectuelle ou émotionnelle, une fascination ou une excitation. Il n'y a pas d'excitation chez un vrai chercheur, il y a une profondeur d'intensité, et non l'étroitesse de l'excitation enthousiaste. Les excitations, les enthousiasmes, les stimulations d'émotions et de sentiments, troublent l'équilibre chimique de notre être. On doit donc poser les bases correctes de cet état de méditation dans lequel notre mécanisme physique et biologique est dans une condition d'équilibre chimique et de relaxation nerveuse.

Je me demande si vous avez déjà observé comment apprennent les enfants de trois à six ans et ceux plus âgés. Les avez-vous observés en classe, chez eux pendant qu'ils font leurs devoirs, et avez-vous remarqué leur manière de s'asseoir, de toucher l'ardoise, leur tendresse,

leur souplesse d'esprit ? Puis le développement graduel et la manifestation d'une rigidité d'attitude à mesure qu'ils avancent en âge ? Celui qui cherche est pareil à un enfant souple d'esprit et tendre. Il est vulnérable à l'attouchement de la vie ; il est ouvert dans toutes les directions à la qualité d'être de la vie, sans aucun mécanisme de défense. Chez l'enfant, le mécanisme de défense ne joue pas, sauf sur le plan physique. Sur le plan psychologique, l'enfant est vulnérable aux vibrations de la vie. Il doit en être de même du chercheur.

Assurément, la méditation exige que la personne soit en bonne santé, saine de corps et d'esprit. C'est pourquoi, la culture physique yogique, le prânayama yoga, qui favorise l'oxygénation du sang ; les asanas, qui aident à maintenir le corps entier, et tous les systèmes — musculaire, glandulaire et nerveux — dans un état de très grande souplesse et de délicate sensibilité, sont nécessaires.

La croissance dans une dimension non cérébrale est précédée par la rencontre avec l'esprit conditionné — le conscient, le subconscient et l'inconscient. Et, à moins qu'on n'ait des nerfs d'acier, il n'est pas facile de s'engager dans cette bataille. Autrement, on peut s'effondrer

et le système nerveux peut se trouver détruit. Affronter le contenu du subconscient et de l'inconscient, les désaccords, les déficiences et les déformations neurotiques qui se manifestent dans nos manières de nous comporter, n'est pas chose aisée. Il faut une force terrible pour subir cette épreuve. C'est pourquoi on doit établir des fondations justes et disposer d'un organisme physique pur et sain. Sinon, le moindre assaut peut mettre en émoi et provoquer les larmes, le tremblement, la gesticulation ou les cris. Toutes ces choses sont provoquées par l'inaptitude du système nerveux à supporter l'affrontement.

Comme nous devons aborder tant de choses en si peu de temps, je peux seulement vous parler des bases.

Les gens se lancent dans la tentative d'éveiller des pouvoirs sans avoir doté leurs systèmes nerveux et musculaire de la force que donne la pureté et sans avoir établi la base d'un ordre intérieur. Ils se ruent vers la stimulation des pouvoirs et la recherche des expériences, que ce soit au moyen de drogues qui provoquent l'expansion de la conscience, telles que le LSD, la mescaline et autres produits analogues, ou en psalmodiant des mantras, en se

concentrant ou en recourant à l'aide de certains tantristes qui s'adonnent au « shaktipat » afin de stimuler et de mettre en mouvement la Kundalini, et d'éveiller les Chakras. Quelle que soit la voie qu'ils suivent, s'ils se lancent dans la stimulation des pouvoirs, sans armer leur système nerveux de la force de la pureté, ils se jettent dans quelque chose de très dangereux, de très peu scientifique. C'est pourquoi ma première affirmation est : posez les fondations justes ! Le corps — ce très beau, ce complexe et riche instrument dont chacun dispose — découvrez s'il est en état de soutenir l'intensité de la méditation, de ce mouvement inentravé de la conscience individuelle en harmonie avec la conscience universelle.

L'intensité de ce mouvement sans entrave ne peut être comparée à l'intensité des pensées et des émotions. Elles sont des mouvements cérébraux, qui sont des pulsations. Ces mouvements ont été mesurés et provoqués expérimentalement. Le mouvement de la méditation, le mouvement infini de la vie, a une qualité d'impulsion entièrement différente. Il est qualitativement différent du mouvement d'impulsions telles que le désir sexuel, l'appétit, le besoin de sommeil. Les pensées, les sensations,

les sentiments ont leur mouvement propre, leur propre mécanisme incorporé au système, sous forme de réflexes biologiques. L'impulsion de la méditation est qualitativement différente de celle des pensées. Elle est beaucoup plus intense, sa profondeur, son intensité ne peuvent être mesurées par l'esprit.

C'est pourquoi une base de purification de tout le système est absolument nécessaire ; pas au sens puritain du terme, mais avec l'aide d'une approche scientifique. Tout cela, chacun doit le découvrir par lui-même, il n'y a pas de règles normalisées ni de prescriptions qui puissent s'appliquer à tous les êtres humains.

En admettant qu'on ait fait cela, la seconde étape consiste à prendre connaissance du mouvement de l'esprit. Le mouvement physique ou l'aptitude au mouvement physique ne deviennent pas des entraves sur la voie de la méditation, mais le mouvement cérébral peut être un obstacle ; on doit donc comprendre ce qu'est l'esprit. On doit prendre connaissance de l'anatomie de l'esprit, de la chimie des pensées et des émotions, de la manière dont la pensée et les réflexes se mettent en mouvement, de la manière dont ils influencent nos perceptions, nos réactions aux situations, de la manière dont

ils dominent nos rapports avec autrui. Et, pour ce faire, nous devons apprendre ce qu'est l'observation.

Si je suis conscient d'être l'auteur de l'expérience, alors je serai impliqué dans le processus de cette expérience et je ne serai pas capable d'observer le mouvement de mon esprit. On doit donc apprendre la science et l'art de l'observation. Non pas à interpréter, à analyser, à juger, mais à prendre conscience du mouvement de l'esprit de la même manière que vous êtes conscient d'un coucher de soleil. Alors que nous étions assis en silence depuis quelques minutes, vous avez dû remarquer le cri d'un enfant. Votre esprit a-t-il résisté à cela ? Si l'esprit résiste, il y a friction et la friction provoque une réaction. Ainsi la résistance conduit à la friction, la friction donne naissance à la contrariété, à l'irritation, et vous sortez de l'état d'observation. Toute réaction naît de la résistance. Il n'y aura aucune réaction s'il n'y a pas résistance à la vie. Donc ne résistez pas, ne faites pas d'expériences, l'expérience étant une forme très subtile de résistance. Avez-vous jamais remarqué vos résistances aux événements de la vie ? Ceux-ci se trouvent convertis en expériences, car l'émotion crée une résis-

tance, une division. Vous désirez interpréter l'événement, l'identifier, le reconnaître, lui attribuer une valeur, lui donner une étiquette et le faire entrer dans quelque catégorie de votre mémoire, afin que cette expérience vous serve à une interprétation ultérieure des événements. On veut disposer d'une défense, et les expériences font partie du mécanisme de défense, exactement comme le savoir. On a peur de s'exposer à la vie ; de vivre dans un état d'innocence, de vulnérabilité absolue, inconditionnelle, au contact direct de la vie telle qu'elle est, et on laisse surgir les réactions. On veut cultiver des résistances, acquérir des réactions à l'occasion d'expériences et les emmagasiner dans la mémoire, de telle sorte qu'on puisse ouvrir le tiroir ou le fichier de la mémoire et s'y référer, aussitôt qu'il y a une provocation, pour en extraire la réponse conditionnée. La mémoire est une sorte de compte en banque. De même que les gens désirent avoir un compte en banque constitué par des valeurs monétaires, de même ils veulent avoir un compte en banque constitué par des expériences, et peu importe que ces expériences soient achetées, empruntées ou volées !

Avez-vous remarqué que l'homme s'est déve-

loppé de façon déséquilibrée, bancale ? Il a sophistiqué son cerveau et perdu l'élégance de la simplicité ; il a perdu l'aptitude à regarder les choses sans aucun motif, innocemment, sans transformer l'acte d'observation et l'objet de son observation en des moyens en vue d'une fin. L'homme a perdu l'élégance, la beauté de la simplicité et l'innocence. Nous devons parvenir à la vulnérabilité, à la tendresse, à la souplesse d'esprit qui sont propres à la méditation, et alors seulement l'homme sera digne de son nom.

Aujourd'hui, nous sommes tous déséquilibrés, bancals. C'est pourquoi il y a tant de schizophrénie. L'homme vit plus ou moins dans un état névrotique. Nos réactions sont inhibées, nos perceptions sont conditionnées. Il n'y a pas de spontanéité dans la vie. Seulement un processus mécanique de réaction conforme au conditionnement, à la tradition, aux ambitions personnelles, aux motifs, etc. La beauté de l'action, la spontanéité ont été perdues. Par conséquent, la méditation est devenue applicable à la vie d'aujourd'hui. Elle vient aider l'homme à se déconditionner, à voir combien il est devenu névrosé, et à éveiller chez lui le

désir de se développer dans une dimension entièrement nouvelle de la conscience.

On doit donc apprendre à observer ses pensées telles qu'elles se présentent. On devra y consacrer un certain temps, se tenant assis tranquillement — que ce soit à la manière orientale ou occidentale, ce n'est pas mon affaire. La seule condition requise est que la colonne vertébrale et la nuque devront être droites, de telle sorte que le rythme de la respiration et la circulation du sang ne soient pas troublés. On doit rester tranquillement avec soi-même, pendant un certain temps, pour observer le mouvement de sa pensée, pour être dans l'état d'observation. On doit apprendre à faire cela parce que, dès que vous vous mettez en état d'observation, les vieilles habitudes d'introspection, d'attribution de valeur remontent à la surface. Même en une fraction de seconde, l'état d'observation peut être perdu, vous redevenez le juge, l'auteur d'une action, celui qui fait l'expérience. Jour après jour, on doit s'éduquer. Que vous appeliez cela discipline, sâdhana, maîtrise de soi ou de quelque autre nom qui vous plaira, il vous faut passer par cette auto-éducation, apprenant comment observer.

Au début, l'état d'observation s'établit pendant une fraction de seconde, puis le sujet de l'expérience s'introduit et l'état d'observation est perdu. Cela survient maintes et maintes fois et peut se poursuivre pendant quelque temps. Il n'est pas facile d'atteindre à cet état d'observation dans lequel vous ne faites rien, vous ne vous livrez à rien sans être néanmoins non agissant ; dans lequel vous n'êtes ni actif ni inactif ; dans lequel l'activité mentale duelle, dédoublée, est tenue en suspens, l'observation étant seule active ; dans lequel vous n'êtes ni l'auteur de l'acte ni le sujet de l'expérience. Alors cet état d'observation commence à pénétrer les heures de veille. Que vous prépariez un repas, que vous vous rendiez au bureau ou que vous soyez en train de parler, l'état d'observation commence à s'infiltrer dans toutes les activités de la journée.

Quand l'état d'observation est maintenu pendant les heures de veille, on devient sans cesse conscient, du matin au soir, des sollicitations objectives, extérieures : les arbres, les oiseaux, les sons, les maisons qui nous entourent et la circulation dans la rue. On prend conscience de la situation objective, on en devient intentionnellement conscient. Présentement, nous ne som-

mes pas éveillés, nous ne sommes pas attentifs même en prenant nos repas, en portant des vêtements. Nous ne faisons que flotter sur l'écume de l'inattention, de la distraction, de l'agitation. Avec tiédeur, nous nous livrons à toutes les activités de la journée, nous dormons tout éveillés, et les choses nous échappent. Nous ne sommes attentifs qu'à nos motifs et, par conséquent, notre perception est faussée par eux. Ainsi, à tout moment, une fraction seulement de l'unité de perception fait l'objet de notre attention. Mais, quand l'état d'observation est maintenu, la sensibilité devient plus vive et, du matin au soir, vous êtes beaucoup plus conscient qu'auparavant.

Antérieurement, vous ne preniez pas conscience des choses. Ce n'était qu'occasionnellement qu'il vous arrivait de prendre conscience des choses, d'être attentifs. Maintenant, vous êtes constamment conscient, constamment attentif. L'attention est renforcée, la sensibilité est aiguisée et elle est devenue agile. Vous prenez conscience à la fois de ce qui survient au-dehors et de ce qui survient en vous-même.

Si l'état d'observation n'aboutit pas à cette conscience agile, à cette sensibilité accrue et à

cette attention aiguisée, alors nous n'observons pas, nous ne faisons que glisser dans quelque état d'engourdissement de la conscience. Ce n'est pas l'observation, ce n'est pas le silence. L'observation ouvre de nouvelles avenues d'énergie, d'attention et de conscience ; en sorte que l'imprégnation des heures de veille par l'état d'observation a pour conséquence un envol de la conscience. Précédemment, nous ne prenions conscience que d'un fragment de l'objet, qualifié et modifié par nos motifs, et nos réactions aussi étaient conditionnées par ces motifs.

Maintenant, voyez ce qui se passe. On prend conscience de l'unité de perception totale, sans aucun motif, sans aucune inhibition. Vous prenez simultanément conscience des deux. Pour cela, la conscience doit s'élever au-dessus du plan antérieur où se situaient la provocation et la réaction. La force d'impulsion de l'esprit subconscient — colère, jalousie, répressions de la pensée s'élevant sous forme de réactions —, elle est encore là, mais elle a perdu son aiguillon, son emprise sur vous dont elle se servait pour déformer et entortiller vos réactions.

Si et quand l'état d'observation pénètre les

heures de veille, il commence alors à s'infiltrer dans ce que vous appelez le sommeil. L'état d'observation pénétrant profondément dans le sommeil à poings fermés et s'infiltrant dans les rêves, est quelque chose de merveilleux — prendre conscience du sommeil comme on prend conscience des heures de veille — et cela n'est pas de la poésie, c'est ainsi. Cela se passe réellement.

La méditation, c'est, pendant les heures de veille, la relaxation du sommeil profond. C'est une prise de conscience sans effort, tout à la fois du sommeil et des heures de veille. Les unes et les autres ne forment plus qu'un mouvement unique, car elles ne deviennent pas deux dimensions différentes de la vie. Ainsi, l'état d'observation est alors maintenu tout le jour et toute la nuit, et c'est seulement lorsqu'il est ainsi maintenu, que les contenus du subconscient commencent à se manifester et à donner des suggestions sous forme de visions et d'expériences diverses. Nous portons en nous le savoir et l'expérience de l'humanité entière. Les psychologues occidentaux, en commençant par William James, Freud, Jung, Adler et James Martin, ont découvert ce qui se passe dans les couches les plus profondes de la conscience.

Toute l'expérience et le savoir de toute l'humanité, sans distinction de races, sont contenus dans la conscience individuelle. Quand l'état d'observation est maintenu, ces expériences viennent à la lumière, se manifestent pour être exposées à votre attention, pour que vous en preniez conscience, et les pouvoirs cachés de la psyché commencent à entrer en action : clairvoyance, vision du passé et prémonition, télépathie, lecture de pensée, etc. Toutes ces choses deviennent possibles. Ces expériences intérieures, non sensorielles, ont un terrible effet d'intoxication, bien plus qu'aucune expérience sensorielle. Ce sont des expériences sans la dualité du rapport sujet-objet. Elles créent l'illusion de la liberté, car vous n'avez pas besoin d'être relié à quoi que ce soit d'extérieur à vous. La stimulation est intérieure, l'expérience est intérieure. C'est pourquoi cette expérience est tellement grisante.

Le fait de se livrer à des expériences occultes et transcendantales conduit à la libération de nouvelles aptitudes, de nouveaux pouvoirs. Une personne qui s'y livre acquiert de la puissance. Ses yeux deviennent différents, sa manière de marcher, différente. Il y a une nouvelle force en elle, un sentiment nouveau de libération,

bien qu'il ne s'agisse pas de libération : cela se passe encore dans le royaume de la psyché. Un tel individu devient qualitativement différent des autres personnes, et, le plus souvent, l'état d'observation est perdu aussitôt que la stimulation créée par les nouveaux pouvoirs et les nouvelles expériences prend place. L'homme perd le sommeil. Les effets sont trop forts pour lui, son système nerveux craque et il se soumet, une fois de plus, aux ordres de la conscience personnelle de soi, de la conscience de l'ego. L'ambition reparait. La convoitise se met en rapport avec les expériences occultes. Une telle personne peut sacrifier n'importe quoi pour satisfaire cette convoitise. L'homme perd l'équilibre.

Maintenir l'état d'observation alors que vous subissez les effets des expériences non sensorielles est extrêmement difficile. Pour ne pas perdre pied, on a besoin de la souplesse d'esprit et de l'humilité du chercheur. Mes paroles me sont inspirées par une grande angoisse. Durant ces six dernières années, j'ai observé combien les gens s'enthousiasment facilement, comment ils deviennent prisonniers d'expériences psychiques — jeunes gens aux Pays-Bas, en Californie, en Irlande, en Norvège, au Népal, au

Japon, à Hawaï —, quel dommage leur cause le fait de se livrer à des plaisirs non sensoriels ! Ce n'est pas avec un esprit critique que je parle, c'est l'angoisse d'une amie sensible qui s'exprime par ma voix. Dans ce pays également (N.D.T. : l'Inde), avec toutes ses associations spirituelles, c'est l'appât d'expériences non sensorielles qui a attiré beaucoup de gens vers l'occulte. On doit donc être extrêmement sensible, humble et souple d'esprit pour maintenir un état d'observation. On doit passer par ce tunnel : la rencontre avec le subconscient et l'inconscient. C'est un tunnel par lequel tout chercheur doit passer. On ne doit pas s'opposer à ces expériences, mais les laisser se produire.

Quand la tendresse du cœur commence à filtrer à travers les yeux, alors, c'est, dans la recherche, la saison des pluies. Quand toutes choses commencent à s'apaiser et que l'on se sent intérieurement détaché, c'est alors l'automne. Et ainsi, émotionnellement, on doit passer, à l'intérieur de soi-même, par tout le cycle des saisons.

Si l'on reste captif des expressions du processus même de passage dans ce tunnel ou si l'on s'attache aux pouvoirs de la psyché, la recherche s'en trouvera arrêtée. On ne sera

pas en position de mener plus loin la recherche. Il est donc nécessaire d'être toute humilité et toute tendresse ; et si l'on préserve ainsi et si l'on maintient l'état d'observation, alors il n'y a rien de plus à observer. Toutes les expériences tirent leur énergie de l'impulsion du subconscient, et, de ce fait, l'inconscient s'épuise. Il s'extériorise, se manifeste et, de lui-même, parvient à épuisement. Les expériences de Jésus de Nazareth, de Gautama Bouddha en Inde, de Lao-Tseu en Chine et d'autres confirment cette vérité.

Ces expériences peuvent s'élever jusqu'à la plus haute couche de la conscience. Il suffit d'observer, de regarder, comme vous regardez les nuages dans le ciel d'un soir. Alors, quand elles s'épuisent d'elles-mêmes par consommation de leur énergie, il n'y a plus rien à voir, plus rien à observer. L'observateur n'a plus de rôle à jouer et reste en suspens. Vous n'avez pas à faire quoi que ce soit contre l'observateur. Quand l'impulsion des associations s'est épuisée, l'observateur n'a plus aucun rôle à jouer. L'ultime expression de la conscience personnelle de soi est devenue vacante, et on se trouve dans le royaume du silence. Jusqu'à ce moment-là, il n'y a pas de silence.

Dans l'état d'observation, il n'y a pas d'activité et cependant il n'y a pas le silence en tant que dimension de la conscience, parce qu'on observe, on est dans le processus d'observation ; mais, maintenant, il y a une dimension de silence dans la pensée, dans l'expérience, dans les visions. Le transcendantal a été traversé, on est allé au-delà de l'occulte.

C'est plus facile à dire qu'à faire, mais j'établis pour vous une carte de toute la chose. C'est tout ce qu'on peut faire avec des mots. Les mots ne sont qu'un moyen de transport. Si vous vous laissez porter par leur signification, vous serez effectivement transporté. Si vous vous laissez prendre à leur charme, vous resterez sur place.

Ainsi nous sommes maintenant dans le royaume du silence. Il n'y a pas au centre de conscience personnelle de soi. C'est une conscience sans frontières. C'est une conscience qui n'a pas de centre. L'homme ne peut plus rien faire maintenant. Il n'y a plus que le silence.

Donc, l'énergie qui est à la racine de l'être — la racine de l'être est localisée dans le centre ombilical —, l'énergie qui était divisée, dispersée et fragmentée en pensées et en émotions

contradictoires, dans la dualité du sujet et de l'objet, de l'observateur et de l'observé, du sujet de l'expérience et de son objet, est maintenant dans le royaume de la non-dualité. Elle n'est plus fragmentée, elle se trouve là au point ombilical, dans sa plénitude, dans sa totalité, se rassemblant à sa source. L'énergie n'est pas statique. C'est un mouvement infini.

Ainsi, pour la première fois dans la vie de l'homme, la totalité de l'énergie trouve une occasion de se mettre en mouvement. Elle n'a plus à se faire porter par la force de vos impulsions, de vos pensées, de vos émotions, etc. Elle est maintenant libre de s'exprimer dans sa plénitude.

Donc, le silence commence à agir, le silence commence à opérer, à fonctionner. Comme il n'y a pas de mouvement de dualité du cerveau, de la pensée, de l'émotion, il n'y a pas de perturbation dans l'équilibre chimique du corps ni de tension nerveuse. Le système nerveux est totalement relaxé et, chimiquement, il y a un équilibre. C'est absolument nécessaire. Si le silence n'aboutit pas à cela, ce n'est pas le silence. On prend son désir pour une réalité et, quelque part derrière, l'ego reste tapi et continue à opérer.

Donc, la personne est chimiquement équilibrée, son système nerveux est relaxé, et la totalité de l'énergie est en action. Vous verrez ce qu'est la plénitude. C'est seulement la plénitude de votre être qui peut guérir beaucoup de blessures. Comme la totalité de l'énergie opère dans le sommeil profond, sans être troublée par des rêves, de la même manière, la plénitude de l'énergie opère maintenant dans l'état de méditation.

L'énergie est sensibilité, l'énergie est intelligence. Ainsi, la sensibilité de tout l'être — non pas la sensibilité du cerveau, de l'organe physique, mais de la totalité de l'être — et l'intelligence, en tant que forces, deviennent actives, entrent en action.

Aujourd'hui, nous ne savons pas ce qu'est la sensibilité, nous ne savons pas ce qu'est l'intelligence. Nous connaissons l'intellect, nous connaissons les fonctions cérébrales. Mais l'intelligence est la voie de la qualité, c'est un autre élément de la vie. Le mouvement de l'énergie totale ne peut pas être décrit. C'est un mouvement dans la non-dualité, un mouvement de tout l'être.

Donc la totalité répond, réagit, perçoit et abolit la division entre l'individu et l'univers.

La division illusoire, la division décevante, créée par la conscience personnelle de soi, entre l'individuel et l'universel, s'efface dans cette dimension de silence. Vous n'êtes ni l'individuel ni l'universel, vous n'êtes que la Vie. La plénitude de la vie regarde alors par les yeux d'une telle personne. Par la plénitude de cette personne, le silence des yeux répond. La structure de chair et d'os restera là, aussi longtemps que le lui permettra l'énergie dont elle a hérité, mais les mouvements d'une telle personne ne sont plus individuels parce qu'ils ne sont pas motivés. Appelez cela l'immersion de l'individuel dans l'universel. Vous ne pouvez pas le décrire. Le fait est que la division entre l'individu et le nombre, l'intérieur et l'extérieur, l'individuel et l'universel, s'efface. La personne est alors une conscience sans effort et sans choix du mouvement infini de la vie, de l'énergie de la vie.

La vie est constamment vivante à travers la naissance et la mort, à travers la douleur et le plaisir. Elle est à l'œuvre de jour comme de nuit. Elle respire à tout moment ; la naissance est l'inhalation de la vie et la mort en est l'exhalation.

Alors, la vie opère au-delà de la dualité. C'est l'état de méditation. Appelez-le Samâdhi, si vous

voulez, ou Nirvâna, si vous le désirez. Une personne vivant dans cet état devient alors une manifestation en chair et en os de l'unité, de la plénitude de la vie et, selon moi, c'est le couronnement de la croissance humaine. Mais l'homme n'est pas encore mûr pour cela. Il a affiné son corps, son cerveau, mais il doit encore parvenir à cette maturité de la conscience à laquelle la méditation lui donne accès. Aujourd'hui, nous ne sommes des êtres humains que par la forme, et non par le contenu. Pour moi, la divinité, c'est l'humanité affinée et purifiée. L'homme doit parvenir à une condition de vie dans laquelle une société fondée sur l'amour, l'amitié et la coopération, sur un ordre à la fois social, économique et politique, une société libérée de l'exploitation, de la corruption et de la violence, naîtra.

C'est pourquoi la méditation est une voie de la révolution psychique. La crise est dans la psyché et, par conséquent, elle doit trouver sa solution dans la psyché.

CAUSERIE A MOUNT ABU
avril 1972

La méditation n'est pas un état de l'esprit. C'est un état de l'être tout entier. Certains pensent que la méditation ne se rattache qu'à l'esprit et non au corps. Ils pensent qu'elle est reliée au cerveau et à ses activités. Ils croient qu'en arrêtant les activités cérébrales, ils peuvent se contraindre à rentrer dans un état de méditation. C'est une grande illusion, et cette illusion doit être dénoncée.

Il ne sert de rien de concentrer votre attention sur les activités de votre esprit à l'exclusion de tous les autres aspects de votre manière de vivre. La méditation est quelque chose qui concerne l'être entier et la totalité de la vie. Ou vous vivez dans la méditation ou vous ne

vivez pas en elle. En d'autres termes, elle est reliée à tout ce qui est physique et à tout ce qui est psychologique. Donc, il faut réveiller l'esprit de son état d'hypnose. Ce n'est qu'ensuite qu'une transformation peut s'opérer en nous.

L'état de méditation est différent de n'importe quel genre d'activité mentale que vous puissiez imaginer. Elle n'est ni contemplation, ni réflexion, ni concentration, ni expériences sensorielles ou non sensorielles, ni expériences occultes ou transcendantes. Vous comprendrez donc que l'état de méditation ne peut naître d'aucune activité mentale. Cet état d'être ne peut résulter ni de gymnastiques intellectuelles, ni de stimulations émotionnelles, ni de l'usage de drogues ou de n'importe quels artifices chimiques. Personne ne peut l'amener de force, parce qu'il n'est pas l'aboutissement de quelque activité psychophysique s'exerçant dans l'espace et le temps.

On peut réfléchir au sujet de certaines choses. On peut recueillir des informations, garder ou rejeter quelques-unes d'entre elles et arriver à certaines conclusions. De ces conclusions, on peut déduire quelques théories. Cela peut rendre claires de nombreuses questions et aboutir à une lucidité de la pensée et de

l'expression. La concentration peut rendre plus vive l'activité du cerveau. Elle peut éveiller des pouvoirs latents de l'esprit. Mais tout cela ne peut amener l'état de méditation.

Quand on comprend ce point très clairement, l'obsession de recourir aux activités mentales cesse. Il n'y a plus aucun désir de forcer, d'étouffer, de réprimer ou même de droguer l'esprit. Ainsi, les toxines psychologiques sont éliminées. De même que vous devez vous débarrasser des toxines contenues dans votre flux sanguin avant que vous puissiez vous remettre d'une maladie, de même vous devez chasser les toxines psychologiques dues à la fermentation des pensées et des émotions, avant que vous puissiez vous guérir des déformations qui affectent vos perceptions et vos réactions.

Ainsi, de la zone étroite de l'activité mentale, nous avons transporté la méditation dans un vaste champ de conscience où elle se trouve reliée à chaque mouvement de la vie personnelle et collective. Tout le long du jour, elle est reliée à votre façon de vous asseoir, de vous tenir debout ; à votre façon de vous vêtir ou de vous chausser ; de vous exprimer par gestes ou de prononcer les mots. Que vous le veuillez

ou non, votre état intérieur se trouve exprimé dans votre comportement.

Ainsi, la méditation se trouve reliée à la vie totale. Cette corrélation entre la méditation et toute notre façon de vivre est la première condition requise pour s'engager sur le sentier de la transformation totale. La clarté de perception est la base de la spontanéité dans la réaction.

Lorsqu'on a compris ces points, en tant que faits de la vie, l'ordre dans les priorités de la vie s'éveille dans notre cœur. Les objets et les gens qui nous entourent sont vus dans une perspective très claire et très vivante. Il n'y a plus ni confusion ni désordre. On a un sens parfaitement clair des responsabilités et des obligations qui nous incombent. Aussi longtemps qu'il n'y a pas d'ordre intérieur, les souhaits, les désirs, les ambitions et les jalousies nous tirent un jour dans une direction et nous poussent le lendemain dans une autre.

Généralement, nous connaissons deux états d'être qui se manifestent dans nos activités physiques ou dans nos activités mentales. Nous savons comment le corps est mû par une impulsion et l'esprit par un motif. L'impulsion ou le motif peuvent être conscients ou subconscients;

mais toujours ils orientent notre activité. Cela est un état d'être. L'autre état est celui de l'inactivité, de l'inertie, de la léthargie ou de la paresse. L'inactivité peut être due à la fatigue physique ou à la dépression mentale. Elle peut être due à une maladie physique ou mentale. Elle peut être intentionnelle ou non, volontaire ou involontaire.

Durant les heures de veille, nous sommes occupés par l'activité ou l'inactivité de l'esprit et, pendant le sommeil, nous sommes encore occupés par l'esprit. La conscience de rêve est le résultat d'un mouvement mental.

Pendant le sommeil profond, toutefois, le mental est inactif. Nous n'avons peut-être qu'une heure ou deux de ce sommeil profond pendant la nuit, mais il introduit une dimension nouvelle dans notre vie. L'esprit n'est, dans cette dimension, ni actif ni inactif. L'ego, le soi, le moi ne fonctionne pas. C'est un état de conscience sans motif et sans ego.

Pendant les heures de la journée, nous ne connaissons pas cet état d'être sans ego et sans motif. Cet état d'innocence de la conscience ne s'établit que dans le sommeil profond. Nous n'avons pas de rapport conscient avec lui. Il n'est pas le produit de nos fabri-

cations. Il ne dépend pas de notre intention. Vous ne pouvez vous mettre en rapport avec cet état de conscience que si vous apprenez le Râja-Yoga. Vous pouvez entrer en rapport avec cet état de conscience quand vous apprenez à être éveillés, alertes et attentifs dans le sommeil profond.

Les effets biochimiques et biophysiques de l'activité et de l'inactivité ont pu être mesurés. Les effets du sommeil profond ont pu également faire l'objet de mesures. Mais les effets de la prise de conscience et de l'attention dans le sommeil profond n'ont pas été mesurés.

Etre conscient sans ego et sans motif dans les heures de veille aussi bien que dans les heures de sommeil, c'est la méditation. En d'autres termes, dans l'état de méditation, vous avez simultanément la relaxation du sommeil profond et la vigilance consciente des heures de veille. Il y a une relation créatrice avec une nouvelle dimension de la vie.

Si l'être humain n'avait pas fait l'expérience du sommeil profond, sans rêve, du sommeil à la fois innocent et créateur, on se demande s'il aurait jamais eu l'idée de la méditation. Pendant le sommeil profond, le corps s'entretient de lui-même et cependant l'ego ne fonctionne

pas. Il n'y a ni conscience mâle ni conscience femelle dans le sommeil profond. Le rapport entre le temps et l'espace durant les heures de veille est qualitativement différent de celui qui intervient dans la conscience de rêve.

Vous pouvez avoir un rêve qui ne dure que cinq minutes, mais, durant ces cinq minutes, vous pouvez prendre part à des combats, des guerres, subir des renaissances et que sais-je encore. En d'autres termes, la conscience spatio-temporelle des heures de veille est étrangère au monde des rêves, à la conscience de rêve. De même, les cadres de temps et d'espace fabriqués par l'homme ne peuvent entrer dans le monde du sommeil. La conscience transcende le temps et l'espace pendant que le corps repose sur le lit. Si, pendant le sommeil profond, vous n'étiez pas libre des chaînes du temps et de l'espace, votre corps et votre esprit ne seraient pas reposés, rénovés après le sommeil. Si, dans le sommeil profond, vous n'étiez pas complètement libéré de l'asservissement à la conscience personnelle de soi, vous ne seriez pas rajeuni après avoir dormi. C'est grâce au fait que vous êtes libéré de la conscience du sexe, de la conscience personnelle

de soi et de la conscience du temps, pendant que vous dormez, que l'énergie se régénère.

Si une personne ne passait pas par l'expérience du sommeil profond, il lui serait très difficile de comprendre ce qu'est la dimension de la méditation. La relaxation totale du sommeil profond et la prise de conscience dynamique de la méditation sont très étroitement liées entre elles. Cependant, quand je dis que, dans la méditation, il y a relaxation totale et qu'on est absolument libéré de la conscience personnelle de soi et de la conscience du sexe, n'en faites pas, je vous en prie, une théorie. S'il vous plaît, observez avec une grande sensibilité les événements qui surviennent pendant votre propre sommeil et vous découvrirez que ce dont je parle est un simple fait de la vie.

Nous avons vu jusqu'ici que la méditation est un état de l'être entier. Le corps est totalement relaxé. Dans cet état de totale relaxation, une nouvelle énergie est libérée. Un changement de métabolisme s'opère grâce à la qualité créatrice de cette énergie. Si, pendant quelques jours, vous n'avez pas ce sommeil profond, vous ne pouvez pas digérer la nourriture consommée. La circulation du sang est troublée. Vous ne pouvez pas penser claire-

ment. En d'autres termes, le sommeil est un miracle dans votre vie quotidienne.

Une personne qui vit constamment dans cette relaxation totale possède cette énergie créatrice infinie qui la maintient dans un état d'éternelle fraîcheur et de spontanéité. La fraîcheur est l'essence de l'innocence. La relaxation totale et le renouvellement total vont toujours ensemble. Une personne qui vit dans un état de méditation vit dans un état constamment créateur. Elle vit dans l'innocence. Elle vit dans la beauté de l'humilité et de la souplesse d'esprit. C'est pourquoi, vous éprouvez une paix profonde et une joie auprès d'une telle personne.

Nous devons comprendre comment la relaxation et l'état créateur vont de pair. Il me semble que dans l'état de méditation l'intelligence se sert du corps et de l'esprit sans qu'il y ait aucune tension, aucun conflit ou contradiction. D'ordinaire, les pensées et les émotions naissent de quelque motif et amènent une certaine tension neurologique ou un certain déséquilibre chimique. La pensée est liée à la conscience personnelle de soi. Elle est enchaînée au connu, au passé et à tous les conditionnements qui constituent notre conscience.

Que votre motif soit égoïste ou altruiste, que vous travailliez pour votre famille ou votre pays, le mouvement cérébral jaillissant de l'ego provoque des tensions nerveuses. Aussi longtemps que le mouvement cérébral est enraciné dans des motifs, des intentions, des ambitions ou des sentiments semblables, il ne peut y avoir relaxation. Et, sans relaxation, il ne peut y avoir spontanéité.

Dans l'état de méditation, l'organisme cérébral est extrêmement sensible, aiguisé et toujours attentif. Le champ de l'attention est très large et l'intensité de l'attention, très profonde, car il n'y a pas de centre qui dirige le mouvement, et pas de circonférence qui le limite.

Le mouvement sans tensions ne vous épuise pas comme le font les mouvements du mental. Cela peut nous aider à comprendre la différence qualitative entre la vie d'un yogi qui reste en méditation et celle d'autres personnes qui agissent au moyen de la partie conditionnée du cerveau.

Lorsqu'une personne se développe dans cette nouvelle dimension de la vie, il lui devient possible de passer par toute une variété de rapports qui ne laissent derrière eux aucune cicatrice de mémoire. On s'ouvre à une façon de vivre

entièrement nouvelle. On se sert du corps d'une autre manière et l'esprit est mis en œuvre d'une façon qualitativement différente. Même l'usage de la parole subit un changement radical. Ces changements ne sont pas dus à un effort conscient. Ils prennent place naturellement, aisément et avec grâce. La transformation est un événement qui prend place spontanément. Elle ne peut jamais être amenée intentionnellement.

Dès que vous êtes déterminés à provoquer une transformation, vous devenez les victimes de tensions cérébrales. Il est difficile de prendre conscience de tensions qu'on s'est imposées et de conflits qu'on s'est créés. A moins qu'elle n'ait l'austérité et l'humilité de la recherche, une personne ne découvrira pas la violence qu'elle commet contre elle-même en s'imposant des disciplines, des tensions intellectuelles. C'est une nécessité vitale d'avoir une approche scientifique de la vie totale.

Cette approche scientifique suppose un ordre et une pureté intérieurs. La pureté ne peut pas être greffée artificiellement. Elle doit croître à l'intérieur de moi. Purifier ses rapports avec son propre corps signifie comprendre les besoins du corps et y pourvoir d'une façon raisonnable et saine. Cela signifie qu'on fournit

au corps le régime alimentaire et le sommeil qui lui conviennent. Cela signifie faire usage des organes sensoriels sans dogmes, sans hypocrisies ni asservissements. C'est relativement facile à réaliser si l'on y tient vraiment. Ceux qui ne désirent pas apprendre et grandir trouveront beaucoup d'excuses et de justifications à leur paresse et à leur passivité. C'est seulement la flamme sans fumée de la recherche qui nous maintient alertes et pleins de fraîcheur. Elle nous permet de régler une fois pour toutes les questions physiques avec clarté, lucidité et humilité.

Une clarté fondamentale en ce qui concerne la vie physique fait apparaître dans une nouvelle perspective toutes les choses qui nous entourent. Rien n'est alors trivial dans la vie, rien n'est insignifiant, chaque moment est plein de sens et sacré. Chaque personne est digne d'intérêt et sacrée. On acquiert un nouveau, un religieux respect et une nouvelle affection à l'égard de la vie.

Maintenant, nous pouvons en venir au problème de l'expression verbale. La plupart d'entre nous sont victimes d'une agitation verbale. Nous sommes esclaves d'une verbalisation injustifiée, imprécise et peu scientifique. Bien

peu d'entre nous se rendent compte qu'il existe une relation étroite entre se libérer de la parole et l'état de méditation. Rares sont ceux qui comprennent que la verbalisation constante est un des plus grands obstacles sur le sentier de la méditation.

Je ne comprends pas pourquoi les gens se laissent aller à parler — que ce soit avec autrui ou avec eux-mêmes, d'une façon audible ou inaudible — lorsque ce n'est pas nécessaire. Cette verbalisation nuit à l'état de relaxation. C'est comme la lèpre. Une fois enracinée dans le sol de la conscience, elle s'étend à travers toutes les parties de notre être. On parle soit de choses survenues dans le passé, soit de choses qui pourraient arriver dans le futur. Quand vous répétez, vous renforcez la conscience personnelle de soi. Il vous faut donc apprendre comment verbaliser, quand verbaliser et à quel moment vous ne devez pas verbaliser.

Lorsqu'un mot naît dans votre esprit, il stimule une émotion ou une association. Vous êtes contraint de vivre cette émotion, cette pensée. Au moment où une pensée se forme dans votre cœur, elle passe à travers votre peau et entre dans l'éther. Elle fait naître des ondes

éthériques qui contaminent l'environnement. Si vous prenez la vie au sérieux, vous ne pouvez pas continuer à verbaliser et à former des idées au hasard. Des mouvements fortuits, physiques ou psychologiques, peuvent perturber les vies d'autres gens aussi bien que la vôtre. La vie est un tout homogène et vous ne pouvez jamais la fragmenter.

Si la verbalisation se poursuit toute la journée durant, il est impossible d'arrêter de façon soudaine son mouvement en s'asseyant dans un coin et en fermant les yeux. Il faut se rendre compte que toute verbalisation inutile soit renforce le passé soit conditionne le futur.

Lorsqu'il y aura une approche scientifique du mouvement de la parole, il ne sera pas nécessaire de le diriger ou de le restreindre. Il ne sera pas nécessaire de contraindre l'esprit à la quiétude. Toute restriction est une forme de violence. Toute règle qu'on s'impose est une sorte de violence subtile qu'on se fait à soi-même. Une personne qui a l'amour d'elle-même ne peut jamais user de violence à son propre égard.

Comment doit-on éduquer l'esprit de telle sorte qu'il n'y ait pas besoin de le forcer à faire ou ne pas faire quelque chose ? Comment

dois-je éduquer l'esprit pour qu'il ne se mette en mouvement que lorsque ce mouvement est justifié, et qu'il reste spontanément tranquille quand le mouvement n'est pas nécessaire ? C'est la partie la plus difficile de l'éducation de soi.

Il semble indispensable d'apprendre à observer. Observer signifie être attentif à quelque chose d'une façon non subjective ; regarder cette chose sans lui attribuer de valeur et la juger. Lorsque vous regardez une chose, le cerveau est contraint d'enregistrer, de nommer et d'identifier l'objet de votre perception. De la même façon que vous ne pouvez pas empêcher les yeux de voir un arbre, vous ne pouvez pas empêcher le cerveau de le nommer. Il y a cependant, à côté de cette activité cérébrale involontaire, inhérente à la structure du cerveau, une activité volontaire d'attribution de valeur. Le fait d'aimer ou de ne pas aimer, le processus de comparaison et de jugement complique les perceptions. Est-il possible d'éduquer l'esprit de telle sorte qu'il puisse regarder une chose innocemment, simplement et non subjectivement, à moins qu'un choix ne soit inévitable ? Est-il possible d'éduquer l'esprit à regarder les choses sans les comparer et sans les

juger, sans les désirer ou ne pas les désirer, sauf lorsque l'objet de la perception est directement relié à une nécessité physique qui nous concerne ?

Comment peut-on éduquer l'esprit de telle sorte qu'il soit capable d'observer ?

La première façon, c'est d'observer les mouvements de l'esprit, de les regarder dans un état de tranquillité soutenue. En d'autres termes, on regarde le mouvement de l'esprit dans ses rapports réels, sans perdre l'attitude d'un observateur. Au début, cet état d'observation peut durer une seconde ou deux et, soudainement, on retombe dans l'habitude de devenir celui qui agit, qui fait l'expérience, qui l'interprète, etc. Si une personne est sensible et attentive, l'intervalle entre deux instants d'observation peut être petit, et si elle est insensible, léthargique et lente, cet intervalle peut s'élargir et s'approfondir. L'incrustation des conditionnements physiques et psychologiques peut être si épaisse que l'état d'observation est difficilement soutenu.

Nous ne sommes pas dans un état d'être fait de souplesse d'esprit et de tendresse. Nous sommes corrompus par le savoir. Nous sommes pollués par de très nombreuses expé-

ces. Il semble donc très difficile de former l'esprit à un nouveau mode de perception. Il faut être patient avec soi-même. Il faut pouvoir prendre conscience du glissement qui fait passer de l'état d'observation à celui du sujet qui fait l'expérience. On doit prendre conscience de l'état d'inattention. Prendre conscience du laps de temps ou de l'intervalle entre les états d'observation, c'est, en soi, une sorte d'observation.

Il y a une autre manière d'éduquer l'esprit. Si l'on trouve trop difficile d'observer les mouvements de l'esprit, alors, observons et surveillons l'inhalation et l'exhalation du souffle. On voyage pour ainsi dire avec le souffle, vers l'intérieur et vers l'extérieur. L'acte même d'observer le souffle rend sensible. On n'a pas à faire un effort de volonté pour devenir alerte et sensible.

C'est ainsi que l'esprit apprend à être tranquille au milieu du mouvement physique et mental. La conscience personnelle de soi perd cet aiguillon qui la pousse à faire éternellement des expériences. Elle vit et agit dans cet état d'humilité qui est celui d'un observateur.

Lorsque l'état d'observation est maintenu durant tout le jour, la qualité du sommeil se

trouve modifiée. En d'autres termes, il n'y a plus de différence qualitative entre la conscience des heures de veille et la conscience dans les heures de sommeil. Telles l'inhalation et l'exhalation du souffle, veille et sommeil deviennent parties intégrantes de la même conscience. Etre éveillé et s'endormir sont alors des mouvements d'intériorisation et d'extériorisation d'une seule et même conscience dans une seule et même dimension de la vie.

La méditation, c'est vivre au-delà du temps et de l'espace, et ne les utiliser que lorsque c'est inévitable. C'est vivre dans cette dimension de l'intelligence qui ne connaît ni centre, ni circonférence, et ne faire usage du cerveau, avec son mécanisme de la conscience personnelle de soi et de la pensée, que si un tel usage est justifié.

La méditation, c'est donc vivre dans la liberté inconditionnelle et dans la relaxation de l'innocence. C'est aussi se trouver relié à toute chose par la grâce de l'indescriptible beauté de cette innocence.

NOTE SUR VIMALA THAKAR (1)

On pourrait dire de Vimala Thakar qu'elle s'est vouée, presque depuis sa naissance, à une quête spirituelle qu'elle a menée inlassablement, au mépris de toute ambition mondaine, avec une vigueur et une résolution singulières qui forcent le respect et l'admiration.

Dès l'âge de cinq ans, « le concept traditionnel d'un Dieu personnel » était devenu pour elle « une réalité vivante » et, vers l'âge de douze ans, elle avait déjà lu les biographies de presque tous les saints éminents de l'Inde.

Elle a fait l'expérience des conditions sociales les plus dissemblables. Petite-fille d'un raja, et vivant d'abord dans le luxe d'un palais, elle devait connaître ensuite la misère et la faim, lorsque ses parents, qui avaient pris le parti de Gandhi, furent emprisonnés.

(1) Pour la rédaction de cette note, nous avons fait de larges emprunts à celle que nous avons écrite dans « ... Un éternel voyage » (« Le Courrier du Livre », Paris 1968).

A l'université de Nagpur, qui lui a délivré une licence de philosophie, elle a suivi des cours de logique, d'éthique, de psychologie et de métaphysique. Ce qui lui a permis d'ajouter à sa connaissance des enseignements spirituels de l'Inde celle de la pensée des philosophes occidentaux : Platon, Aristote, Kant, Hegel, et d'autres. Elle a en outre étudié le soufisme, le bouddhisme et le christianisme.

De brefs séjours aux U.S.A. et en Angleterre la firent « prendre conscience de l'impact du progrès scientifique et technique sur l'esprit humain. »

Quand Vinoba lança le mouvement Bhoodan, elle y apporta sa coopération enthousiaste, une coopération qui devait durer huit ans et lui donner l'occasion de s'initier aux différents systèmes de pensée politique. De ce travail, elle dira : « Il me fit visiter pratiquement tous les Etats de l'Inde. Je traversai le pays de haut en bas, parlant dans les meetings, organisant des camps d'entraînement pour les travailleurs, collectant des terres et les distribuant à des laboureurs qui n'en possédaient pas. C'était toute une expérience que de faire face à l'Inde vivante. »

La phase de sa recherche spirituelle se situant entre les années 1957 et 1961 a été profondément marquée par sa rencontre avec Krishnamurti.

Venant après d'autres qui avaient joué un rôle important dans l'histoire de sa vie intérieure, cette rencontre, qui eut de multiples aspects, fut à l'origine d'une transformation décisive de son être spirituel et d'une réorientation radicale de ses activités.

Citant la lettre de nouvelles N° 5 de la Vimala Thakar Foundation, publiée en 1975, nous dirons que, depuis 1962, Vimala « a beaucoup voyagé, s'adressant dans toutes les parties du monde à des professeurs et étudiants d'universités, ainsi qu'à des groupes restreints ou étendus de profanes. Elle parle de l'urgente nécessité de parvenir à la connaissance et au dépas-

sement de soi par une approche totale, non fragmentaire, de la conscience. »

Vimala frappe par son extraordinaire vitalité, son indomptable énergie, dont témoigne au surplus la vie intensément active, et responsable, qui fut siennée face au public indien, durant de si nombreuses années. Cette force de caractère stupéfiante, cette détermination intrépide, ne l'empêchent pas d'être une interlocutrice ouverte et charmante, une créature accueillante, qui a vu et affronté, dans son pays natal, tant de pauvreté que rien ne peut la rebuter et qu'elle peut pénétrer, en les éclairant de la lumière de son sourire, dans les demeures les plus humbles, les plus misérables. On ne peut que s'incliner devant cette vie si courageuse et si méritoire d'un être d'une sensibilité, d'une noblesse et d'une distinction raffinées.

René Fouéré

Achévé d'imprimer
sur les presses de l'Imprimerie Bretolienne
27160 Breteuil-sur-Iton

Dépôt légal : 2^e trimestre 1981. — N^o d'impression : 0072