

# "Le Yoga de l'action"

(Traduction [Robert Geoffroy](#), vidéo visible sur <http://blogbug.filialise.com>)

Bienvenue ! Aujourd'hui, nous allons à nouveau nous intéresser à un livre, non pas à un livre complètement nouveau, parce que ce sera la seconde séance consacrée à l'ancien texte sacré indien, intitulé « La Bhagavad Gita » qui signifie « Le chant de Dieu » ou « le chant divin ». En introduction, je vais parler quelques instants du contexte de la Bhagavad Gita que j'ai détaillé davantage au début de la première vidéo qui lui a été consacrée et que beaucoup d'entre vous ont déjà vue.

Personne ne sait exactement quand ni par qui la Bhagavad Gita a été écrite, mais c'est sans nul doute l'un des écrits ou enseignements spirituels les plus profonds qui existent. Des gens disent ou croient qu'elle a été écrite il y a deux mille ans et d'autres la font remonter à trois mille ans. En fait, personne n'en sait rien. Elle a bien sûr été écrite en sanscrit, l'ancienne langue de l'Inde.

Il y a beaucoup de traductions de la Bhagavad Gita et si vous vous y intéressez, je vous recommande de parcourir au moins deux ou trois traductions. Toutes les traductions peuvent avoir une certaine valeur et aucune ne peut être parfaite. Si vous vouliez vraiment aller au fond, il vous faudrait apprendre le sanscrit, ce qui vous demanderait une dizaine d'années.

Comme alternative, je vous propose d'aller à l'intérieur et d'y trouver la source de la conscience, ce qui vous évitera de consacrer dix ans au sanscrit, parce que tout ce que peuvent faire toutes les Écritures, c'est vous renvoyer à la source en vous-mêmes. Elles ne sont rien de plus que des cartes. Certaines cartes sont très utiles, mais aucune n'est le territoire. Donc, ne devenez pas des collectionneurs de cartes. Vous pouvez apprécier les cartes, mais ce qui est important, c'est la destination et surtout vous y rendre vous-mêmes.

Et la traduction que je vais utiliser principalement aujourd'hui est la même que j'ai utilisée pour la première séance. C'est une traduction libre que voici, intitulée « La Bhagavad Gita, une traversée pour les Occidentaux ». Je crois que c'est la traduction la plus accessible. Elle est inhabituelle et indignerait probablement les puristes. Elle comprend même quelques brèves interprétations, subtilement intégrées au texte et très utiles pour les Occidentaux. Une autre traduction qui est très bonne également est l'édition de Penguin Classics. Je l'ai achetée en 1977. J'avais noté la date. Stephen Michel a également fait une traduction excellente et il y en a quelques autres.

Pour aujourd'hui, j'ai sélectionné quelques extraits que je vais vous lire et commenter ensuite. On va commencer avec un petit passage très intéressant.

Aujourd'hui, tout le monde connaît la théorie scientifique du big-bang marquant le début de l'univers il y a un temps incommensurable et apparemment à partir du néant. Les scientifiques n'ont aucune idée sur ce qui était là avant qu'existe tout l'univers, ni ne se questionnent à ce sujet, Mais ils croient que tout a commencé par une sorte d'explosion primordiale. Et personne ne peut parler de ce qu'il y avait avant, parce que s'il n'y avait pas

d'univers avant le big bang, la question de savoir combien de temps a pris la naissance de l'univers n'a absolument aucun sens. On ne peut pas poser cette question, parce qu'il n'y a pas de temps en dehors de l'univers.

Or, il est intéressant d'observer qu'un texte sacré écrit il y a deux ou trois mille ans parle déjà de cet événement même et l'envisage d'une perspective plus large. Je vous lis donc l'extrait maintenant et nous en parlons ensuite brièvement.

« Quand Brahma, le créateur », Dieu en fait, « Quand Brahma, le créateur, se réveille à l'aurore de chaque jour cosmique, cet univers tout entier et toutes les créatures qu'il contient sont instantanément manifestés pour ne disparaître que dans le non-manifesté, dans le sans-forme et dans la tombée de la nuit cosmique de Brahma ». Donc, la Bhagavad Gita dit que l'univers voit le jour quand Dieu... C'est bien sûr une analogie et non pas la vérité vraie qui ne peut pas être traduite en mots, mais cela pourrait être un vague aperçu de la vérité. Dieu se réveille et quand Dieu, la conscience une primordiale qui sous-tend toute existence, quand Dieu se réveille, l'univers voit le jour. C'est appelé « le jour de Brahma », le jour de Dieu.

Or, il n'y a pas qu'un seul jour. Il y a de nombreux jours où la même chose se passe encore et encore. Écoutons ceci :

« Or, chaque jour et chaque nuit cosmiques de Brahma dure des milliers de yugas » - ce sont des périodes de temps, des éons – « et chaque yuga dure de dix mille à quatre-cent-mille ans ». Il s'agit donc de périodes incommensurables qui durent de dix mille à quatre-cent-mille ans. « Le temps est incompréhensible pour les humains. Lors des jours et des nuits de Brahma qui se suivent, la même multitude d'êtres naissent et meurent inexorablement encore et encore tandis que l'univers physique poursuit son expansion et sa contraction ».

Selon ce qui est dit là, quand Dieu se réveille, l'univers voit le jour encore et encore à partir du non-manifesté, du néant apparemment et arrive la nuit tombante où l'univers retourne au néant d'où il était apparu, au non-manifesté. Selon le texte, c'est la nuit de Brahma, de Dieu, quand Dieu s'endort. Ici, il y a la comparaison avec les êtres humains : « Ce jeu cosmique éternel est le même dans le microcosme de l'âme individuelle que dans le cosmos. Quand un individu s'endort, le monde entier, expérimenté comme réel par son mental, se retire pour n'être vivant à nouveau qu'au réveil ».

Il y a cette maxime bien connue : « Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas ». Tout ce qui est vrai pour le macrocosme doit l'être aussi pour le microcosme et vice versa. Donc, si nous considérons certaines choses en nous, nous pouvons tirer certaines conclusions quant à la nature de l'univers. C'est bien sûr quelque chose que les scientifiques ont négligé jusque-là. Ils ne considèrent que le monde extérieur pour découvrir le fonctionnement de l'univers. Or, on peut aussi regarder en soi, à l'intérieur, et découvrir là des choses applicables ensuite au macrocosme.

Par exemple, ce qui est mentionné ici, vous vous réveillez le matin et le soir, vous disparaissiez, en particulier dans le sommeil sans rêve ; Vous disparaissiez dans le néant. Dans le sommeil sans rêve, il n'y a absolument rien. Vous retournez à la source, mais vous ne le savez pas. Et vous vous réveillez à nouveau. N'est-ce pas étrange, à une certaine heure et

suivant la position de la planète, que toute la population devienne soudainement inconsciente ?

Nous y sommes tellement habitués que nous ne nous arrêtons pas sur le fait que tout le monde s'endorme chaque soir. C'est si normal que personne ne remet cela en question, mais imaginons que vous veniez d'une planète où les choses ne se passent pas comme ça, bien que des choses similaires doivent arriver partout, vous pourriez trouver étrange que toute une population bascule soudainement dans l'inconscience. Une fois par jour, tout le monde disparaît. Et l'on se réveille à nouveau. C'est appelé « sommeil ».

Et nous avons ensuite le cœur. Le cœur se dilate et se contracte. Ainsi fonctionne le cœur humain . . . Vous retrouvez la même expansion et la même contraction telles qu'elles sont décrites ici. Même les scientifiques en parlent. Ils parlent de l'expansion de l'univers. À une vaste échelle, à une échelle inimaginable, à une échelle spatiale inimaginable, à une échelle temporelle inimaginable, l'univers tout entier fait . . . Dieu se réveille et devient l'univers et puis il fait . . . Tout comme le cœur humain ! L'univers tout entier est sous ce mode.

Et l'on a encore la même chose avec l'inspiration et l'expiration. On pourrait dire que l'inspiration de l'univers est le retour à la source . . . Là encore, vous pouvez vous observer vous-mêmes. Vous inspirez et expirez tout le temps. Ce sont les cycles, les battements du cœur, l'inspiration et l'expiration, se réveiller et s'endormir. Vous inspirez . . . et vous expirez . . . Donc, « ce qui est en haut est comme ce qui est en bas ». D'une certaine façon, nous pouvons dire que tout l'univers fonctionne de la même façon : l'expiration de Dieu et l'inspiration de Dieu . . . Ce sont des cycles.

Maintenant, quand l'univers s'éveille, ce qui serait le big bang, cela ne veut pas dire... il y a là juste un mot avec lequel je ne serais pas d'accord dans cette traduction, où il est dit : « Quand le créateur se réveille à l'aurore de chaque jour cosmique, cet univers tout entier et toutes les créatures qu'il contient sont instantanément manifestés ». Je ne dirais pas qu'ils sont manifestés instantanément. Ils sont manifestés progressivement. Dans un certain sens, ce ne serait pas juste de dire que l'univers est déjà complètement éveillé. L'univers est dans le processus d'éveil. Il ne s'est pas éveillé avec le big bang. Le big bang ressemble à l'état de l'être humain le matin après une bonne nuit. Les yeux s'ouvrent un peu et vous êtes là . . . plus ou moins inconscient et petit à petit, plus de conscience arrive. Maintenant, l'univers est en train de s'éveiller.

Vous assis là, moi assis ici, ce livre, ce texte sacré, tout est au-delà de ce qu'il semble se produire à la surface. C'est l'univers qui s'éveille. C'est l'une des milliards de façons dont l'univers est en train de s'éveiller. Nous faisons intrinsèquement partie de l'éveil de l'univers. Et l'éveil humain, non pas celui du matin hors du sommeil, l'éveil spirituel humain fait intrinsèquement partie de l'éveil de l'univers. Nous sommes au cœur de l'éveil de Dieu... en ce monde, peut-on dire. Tandis que Dieu s'éveille, cette conscience Une qui est la lumière de Dieu anime d'innombrables formes de vie. La fleur, la vie en la fleur qui l'anime ou la vie dans votre corps, dans votre mental, la conscience Une sous-jacente crée des formes à travers lesquelles elle s'exprime elle-même, pourrait-on dire.

Et les formes se complexifient. Cela a commencé avec des formes de vie très simples qui deviennent désormais plus complexes. Les humains sont beaucoup plus complexes que les

microbes, que les bactéries ou même que les poissons dans la mer. C'est une aventure. Nous ne sommes pas dans l'univers déjà éveillé, mais nous sommes une partie essentielle de l'éveil de l'univers. Vous êtes l'univers qui s'éveille.

Et bien sûr, selon ce texte, il y a ce cycle continu d'aller et de retour. Pourquoi il en est ainsi, par exemple, nous ne pouvons pas aller là ! Même ce dont nous parlons n'est pas la vérité absolue. Peut-être est-ce une vague approximation de ce que c'est. Aucun mental humain ne pourrait comprendre la façon dont l'univers fonctionne dans toute son immensité. Ce serait même absurde d'essayer. C'est tout de même un vague aperçu de ce que c'est, une façon très limitée de le comprendre.

Nous en venons maintenant à une partie encore plus importante. La Bhagavad Gita continue :

« Mais au-delà même de l'état non manifesté mystérieux dans lequel tous les êtres disparaissent à la tombée de la nuit cosmique, il y a une autre réalité non manifestée. C'est Brahma, la divinité, la chose qui est en elle-même au-delà du temps, qui ne périt point même quand l'existence elle-même disparaît. C'est cette chose absolue éternelle en soi qui est le but ultime. Je suis cela, Arjuna » - « Je suis », dit Krishna qui est une personnalisation du divin et Arjuna est la personne à qui s'adresse Krishna dans ce dialogue qu'est la Bhagavad Gita – « Tous ceux qui viennent à cette dernière demeure viennent à moi » - c'est la réalité ultime qui s'exprime, Dieu – « never again to be separate, never again to return pour ne jamais plus être séparé, pour ne jamais plus revenir »

Donc, au-delà du monde de la manifestation que nous percevons et expérimentons comme l'univers, il y a la vie une non manifestée de laquelle a émergé tout l'univers, mais cette vie une non manifestée n'a pas disparu quand l'univers a vu le jour. Elle persiste. Je dirais qu'elle est présente en toute forme de vie, en vous, en moi en tant que Dieu. Il y a quelque chose en vous qui fait un avec la source de toute vie. Le centre de qui vous êtes est l'unique non manifesté qui était déjà là quand l'univers a vu le jour et demeure au centre de chaque forme de vie, non affecté par le temps.

Ce qu'est le véritable éveil, c'est l'univers qui devient conscient de lui-même en tant que ce non-manifesté et c'est l'éveil spirituel. Quand vous, êtres humains, vous éveillez spirituellement, vous vous rendez compte que vous n'êtes pas la forme que vous aviez prise pour votre réalité, le corps, la forme psychologique, le mental, et vous reconnaissez, vous sentez quelque chose en vous – ce n'est pas quelque chose, mais il nous faut utiliser le langage – quelque chose en vous qui n'a rien à voir avec le corps physique, ni les pensées qui vous passent par la tête. Il y a là un état spacieux... entre deux pensées... comme juste maintenant, par exemple !

Vous ne disparaîtz pas quand vous n'êtes pas en train de penser, quand une pensée s'achève et que l'autre n'est pas encore arrivée. Il y a là juste un petit espace. Dans cet espace, il n'y a rien et cependant, dans cet espace où il n'y a rien, il y a une présence très subtile, mais elle n'a pas de forme. C'est la conscience elle-même et si ce n'est pas le non-manifesté, on pourrait dire que c'est l'émanation du non-manifesté, pour utiliser un langage presque poétique.

Vous pouvez donc sentir quelque chose en vous, un état vivant, qui n'a rien à voir avec vous en tant que personne mais sans quoi la personne ne pourrait pas être. Il y a en vous quelque chose qui est sans forme, qui sous-tend votre existence personnelle et qui n'est habituellement pas remarqué. Devenir conscient de cela que j'appelle parfois « le silence », c'est en fait le but de la spiritualité, vous connaître vous-mêmes en tant que cela.

Nous allons nous arrêter sur un autre passage. Krishna, la personnification de Dieu, donne ici un peu plus d'explications concernant la vie humaine, l'existence humaine. Il dit : « Je vais maintenant en dire un peu plus sur l'âme humaine ». C'est appelé « jiva » en sanscrit. Je vais lire maintenant une ou deux phrases que j'ai gribouillées ici d'une traduction que j'ai trouvée légèrement mieux en l'occurrence. « Une étincelle de mon esprit éternel devient en ce monde une âme vivante qui attire autour de son centre les cinq sens et le mental ».

Je le répète, c'est le Divin, Dieu, la conscience Une qui parle : « Une étincelle de mon esprit éternel devient en ce monde une âme vivante qui attire autour de son centre les cinq sens et le mental ». Un corps voit le jour.

« L'Atman qui est une partie de la divinité », l'Atman, Dieu à l'intérieur, « entre dans un corps, dans la matrice, avant la naissance. Il pénètre ainsi le monde de la matière. » Et dans cette traduction, on a : « Elle attire autour d'elle-même les cinq sens avec le mental comme sixième sens ».

Voici maintenant une façon très poétique de considérer ce qui se passe : « Telle la brise apportant la senteur d'un parfum, quand il migre d'un corps à l'autre, l'Atman emporte avec lui les sens et le mental. » L'Atman est donc la conscience et elle emporte avec elle cette senteur parfumée d'une existence antérieure. Cela veut dire qu'elle apporte avec elle l'intellect, l'égo, le sentiment d'être une entité séparée et le mental inférieur, le mental pensant, « transportant pensées et tendances provenant d'existences antérieures. Parce qu'elle a attiré les sens autour d'elle, l'âme individuelle connaît les plaisirs, désirs et douleurs du monde. »

Maintenant une partie importante : « Les gens qui sont inconscients du véritable soi à l'intérieur, l'Atman sous-jacent, la conscience intemporelle sous-jacente, ne reconnaissent pas cette âme en eux qui utilise les sens. Les sens étant limités au niveau mental, ils sont incapables de comprendre l'Atman qui est au-dessus du mental. Cependant, les yogis » - les yogis sont les personnes qui se consacrent à la pratique spirituelle ou à vivre spirituellement – « Cependant, les yogis qui possèdent l'œil de la sagesse me voient en tant que leur soi atmique à l'intérieur. »

« L'œil de la sagesse », le traducteur ajoute ici entre parenthèses « la faculté intuitive ». Dans la Bhagavad Gita, l'aptitude à devenir en soi-même conscient de ce qui est plus profond que la personne est appelé « l'œil de la sagesse » et pour le préciser un peu, comme je l'ai dit, le traducteur ajoute entre parenthèses « la faculté intuitive ». Et en fait, c'est tout ce qu'est mon enseignement. Bon, ce n'est pas mon enseignement...

C'est devenir conscient de vous-mêmes en tant que la conscience de sorte que la dimension intemporelle puisse être réalisée en vous. Et vous le faites, à tout moment, en devenant

conscients que vous êtes conscients, comme maintenant. Pouvez-vous être conscients, en cet instant, qu'il y a là une présence, que vous êtes éveillés, qu'il y a une présence sous-jacente, même quand vous ne pensez pas, sans quoi vous ne pourriez pas exister ?

Il y a un état vivant sous-jacent, une présence ou comme vous voulez l'appeler. Vous n'avez pas besoin de penser pour savoir ça. En fait, ce n'est que lorsqu'il y a un espace entre deux pensées que vous êtes conscients que vous n'avez pas disparu bien que vous ne vous rappelez pas votre histoire personnelle. En cet instant, vous ne vous rappelez même pas comment vous vous appelez. Vous n'en avez pas besoin.

Or, il y a là un état vivant ou une présence essentielle et c'est « l'œil de la sagesse » qui s'ouvre tout à coup, vous connaissant en tant que cela. Vous pourriez aussi vérifier ce qu'il reste de vous-mêmes quand vous arrêtez de penser. « Heu ! » Vous ne pouvez pas alors y réfléchir. Quand je pose une question de ce genre, difficile à comprendre, il y a habituellement la tendance à se mettre à penser. Quand je demande ce qu'il reste quand vous arrêtez de penser, vous pourriez dire : « Oh, il faut que j'y réfléchisse ». Mais ce n'est jamais la réponse.

Il y a donc ce qui en vous a pris forme, la personne avec son histoire, et il y a ce qui est intemporel et sans forme, qui sous-tend le tout, qui est en réalité l'essence de votre sentiment d'identité, l'Atman. C'est la réalisation de soi-même.

Il est dit ici : « Pour obtenir cet œil de la sagesse, il vous faut faire deux choses, abandonner votre égo et purifier votre mental. » Et je dirais que vous le faites en vous rendant compte que vous n'êtes pas votre mental, parce que si vous êtes identifiés à chaque pensée qui arrive dans votre tête, comme le sont toujours beaucoup d'humains, vous êtes au fond votre mental et au-delà des pensées qui vous traversent la tête, il n'y a rien d'autre. C'est tout ce que vous connaissez.

Et les pensées qui vous traversent la tête sont conditionnées par votre éducation, par votre passé, par votre environnement, le pays dans lequel vous vivez, la période dans laquelle vous vivez, votre contexte familial... Tout cela détermine la sorte de pensées qui vous traversent la tête. Et toutes ces pensées qui vous traversent la tête habituellement font ce que vous considérez être vous-même. Une certaine histoire émerge dans le mental et cela devient le soi fabriqué par le mental. C'est la réalité de la plupart des humains.

Et c'est aussi un fait que pour la plupart des humains, c'est une réalité très limitée. Ils ne se rendent pas compte de combien leur vision du monde est limitée, de combien toutes leurs opinions sont limitées. Ils ne se rendent pas compte qu'ils habitent cette petite prison qu'est leur mental. C'est leur réalité. Et quand vous êtes complètement piégés dans votre mental, vous créez beaucoup de conflits, parce que toutes les autres prisons mentales deviennent pour vous des ennemis. Vous pouvez alors devenir un extrémiste, qu'il soit politique ou religieux ou avoir simplement des conflits dans votre vie personnelle, complètement bloqués dans votre tête.

Vous ne pouvez pas reconnaître votre état de connexion avec la nature, avec les autres êtres humains. Vous êtes coupés par les concepts, par les pensées. C'est donc la réalité de la

plupart des gens. L'éveil spirituel, c'est réaliser qu'il y a en vous une dimension qui est de loin plus profonde et, suivant les anciens enseignements, c'est l'Atman, à savoir Dieu à l'intérieur, le divin à l'intérieur, quel que soit le nom que vous voulez lui donner. Et c'est une libération. N'en avoir même que des aperçus est libérateur. Vous êtes plus que la petite personne qui a jusque-là dirigé votre vie. Avec cette conscience, une intelligence se manifeste dans votre vie qui est supérieure à l'intelligence de votre mental conditionnée. C'est ce qui fonde tous les enseignements spirituels.

J'aimerais maintenant lire un passage poétique où la conscience Une intemporelle parle d'elle-même. Nous devons vraiment le prendre comme une sorte de poème davantage qu'une donnée philosophique. C'est très inspirant.

« Je suis pure conscience, l'essence sous-jacente de tous les éléments et de tous les êtres. Il n'existe absolument rien qui soit séparé de ma divinité. Il n'y a pas de pouvoir dans le cosmos qui n'émane pas de moi, ni ne m'appartienne. L'univers tout entier est attaché à moi comme si j'étais le fil d'un collier de pierres précieuses. Les bijoux peuvent différer extrêmement, mais la force qui les retient ensemble, le fil central, est moi, la divinité. Je suis la nature innée de toute chose. De l'eau pure, je suis la saveur sucrée. Du soleil et de la lune, je suis le rayonnement. Au cœur même des êtres humains, je vis en tant que courage et virilité. Je suis le mot sacré 'om' qui désigne le divin et j'en suis le son entendu à travers tout l'univers. Je suis la légère senteur délicate, le doux parfum de la terre.

Je suis l'éclat à la fois du feu et du soleil. Je suis la lumière de la divinité dans tous les êtres. Je suis l'esprit subtil des pratiques spirituelles et qui les fait exister. Je suis l'amour de l'adepte, l'austérité de l'ascète ou le doux sentiment de charité du donateur. Je suis la semence primordiale de toutes les entités, le pouvoir de discernement de ceux qui sont intelligents, la magnificence de toutes les choses et de tous les êtres resplendissants. Je suis la puissance et la vigueur des forts. Comme je suis au-delà de tout attachement, je suis le pouvoir du désir désintéressé. Je suis la force subtile des bonnes actions qui les met en harmonie avec le bien-être de l'humanité. Je suis l'envie naturelle d'aider autrui. »

C'est un beau poème et quand vous écoutez quelque chose comme ça ou si vous vous procurez le livre pour le lire, il est essentiel – et c'est ainsi que ça pourra marcher pour vous – de ne pas lire ni écouter avec le mental, parce que vous pouvez alors sentir quelque chose comme, par exemple, quand il y a l'énumération « je suis, je suis, je suis ceci et cela ». Vous pouvez vraiment sentir le « je suis » intrinsèque que vous êtes. Ce n'est plus alors seulement un texte sacré extérieur. Le texte sacré extérieur est alors devenu un indicateur qui fonctionne vraiment. Il vous renvoie à la source même. Vous pouvez ensuite aller partout et considérer toutes les formes de vie de ce monde et sentir votre unité intrinsèque avec celles-ci.

Voici que vous regardez une fleur. Il y a bien sûr la conscience Une qui a donné naissance à cette forme de vie. Elle est réelle. Et vous pouvez sentir un état vivant en vous tandis que vous regardez la fleur, un état vivant qui n'a rien à voir avec qui vous êtes en tant que personne. Il y a là une présence consciente qui est plus particulièrement remarquable si vous n'étiquetez pas mentalement la fleur. Vous la regardez simplement. Vous n'avez aucunement besoin de la nommer, de la qualifier : « Quelle belle fleur ! » Vous n'avez pas besoin de ça. C'est OK si cette pensée arrive, mais vous pouvez la laisser tomber et juste regarder.

Et qu'est-ce qui est là quand vous regardez la fleur ? Il y a le regard, il y a la couleur, il y a la forme, il y a peut-être un parfum. Vous pouvez même la toucher et qu'y a-t-il d'autre quand vous regardez la fleur que vous ne qualifiez aucunement ? Vous ne faites rien d'autre que la regarder et peut-être la sentir. Y a-t-il là autre chose à ce moment ? Oui, il y a la présence qui rend possible le regard, la perception de la fleur. Il y a la conscience, la lumière de la conscience dans laquelle cette perception émerge. C'est en vous le divin, le non-manifesté qui se reconnaît lui-même dans le manifesté et en voyant que l'essence de la fleur, en sentant que l'essence de la fleur fait un avec votre propre essence.

Vous ressentez alors un état de connexion qui n'était pas là avant, quand vous aviez des idées sur la fleur, quand vous parliez de la fleur, quand vous y réfléchissiez ou appreniez des détails la concernant. Cela peut avoir sa place, mais si cela absorbe toute votre attention, vous vivez alors dans un monde très limité. Donc, au-delà de la possibilité de penser aux choses, d'en parler, de les étiqueter, de les juger, soyez sûrs qu'il y a en vous la présence d'une autre dimension, la présence consciente, vous permettant de sentir qu'il y a en vous une présence qui rend tout cela possible.

Y aurait-il même une fleur si vous ne perceviez pas cette fleur, s'il n'y avait pas ici une entité qui perçoit ? Qu'est-ce qu'il y aurait et que nous appelons fleur ici ? Certes, un physicien dirait bien sûr qu'il y a un agglomérat d'atomes et de molécules animés pendant un temps, jusqu'à ce qu'ils se séparent. Ce n'est pas une fleur, c'est juste une danse d'atomes et de molécules, mais d'une certaine façon, la fleur est née avec l'acte de perception. Et l'acte de perception n'est possible que parce qu'il y a là une conscience sous-jacente. Vous êtes cette conscience.

Au-delà de votre histoire personnelle, à un niveau beaucoup plus fondamental, vous êtes la conscience de l'univers. C'est en fait tout le sujet de la Bhagavad Gita. Quand vous réalisez cela, vous n'avez plus besoin des Écritures, mais vous pouvez continuer de les apprécier. Souvent, les gens font des Écritures un Dieu : « Ah, il est là ! » À nouveau, vous l'extériorisez alors que le texte n'est qu'une carte ou un indicateur. Vous êtes la conscience de l'univers et vous pouvez le sentir. Il y a en vous quelque chose de plus profond que la personne, non pas séparée de la personne. La personne provient de là. On pourrait dire métaphoriquement que vous êtes l'océan et la personne est une ride à la surface de l'océan apparaissant là de façon très éphémère . . .

Maintenant, si la ride ne se connaît qu'en tant que ride ! On peut aussi parler d'une petite vague. Si vous êtes une sommité, une V. I. P., vous êtes une vague ; si vous êtes une personne normale, vous êtes une ride. Quoi qu'il en soit, vagues et rides ne survivent pas très longtemps. Elles disparaissent très vite. Imaginons que la ride ait un certain degré de conscience.

Si, à la surface de l'eau, elle ne se connaît qu'en tant que ride, c'est une vision très limitée d'elle-même, parce qu'en réalité, elle est l'océan qui s'exprime temporairement en tant que cette ride. Donc, si la ride pouvait réaliser qu'elle est l'océan en plus d'être une ride temporaire, cela ajouterait à sa vie une énorme dimension alors qu'elle avait été jusque-là dans l'ignorance. Je veux dire que si l'on n'est que cette ride, entourée par toutes ces autres rides, c'est très menaçant : « Oh, c'est effrayant ! »

Vous êtes donc l'océan. Nous pouvons utiliser une autre analogie, un rayon de soleil. Disons que vous êtes un rayon de soleil et le rayon de soleil a oublié d'où il vient, d'où il continue de venir, à quoi il est relié et, finalement, avec quoi il fait un, parce que le rayon de lumière qui provient du soleil n'est pas séparé du soleil. Il est en fait une extension du soleil. La chaleur que vous ressentez sur votre peau est donc une extension du soleil.

Si ce rayon de soleil ne peut plus sentir sa connexion avec le soleil, là encore, son existence est très limitée. Le rayon de soleil doit se tourner vers l'intérieur et réaliser : « Oh, je peux maintenant sentir que je suis connecté à cette chose immense et je suis juste une expression temporaire de cette immensité ! Ah ! » Et vous avez soudainement confiance en la vie, parce que vous êtes l'immensité. Une confiance colossale survient alors.

Qu'est-ce que la confiance ? Certaines traditions religieuses l'appellent la foi. Je préfère utiliser le mot « confiance », parce que c'est en fait ce qu'est la foi. Ce n'est pas la confiance en une idée abstraite, mais la confiance que vous êtes portés, que vous faites un avec quelque chose d'immense et qu'essentiellement, vous êtes. Et qu'est-ce que la confiance ? La fin de la peur ! Jusqu'à ce que vous ressentiez votre propre profondeur, que vous êtes bien plus que ce que vous pensiez, il y a forcément de la peur. Vous ne pouvez pas en fait avoir confiance en la vie si vous ne pouvez pas sentir la vie, la vie véritable en vous-mêmes.

La peur vous quitte à mesure que vous faites silence, que vous êtes présents et que vous réalisez la chose la plus importante à votre sujet, à savoir la conscience, que vous êtes conscients, la lumière de la conscience. Et la chose absolument secondaire, c'est la personne, la ride.

Il y a donc deux façons de regarder une fleur. Vous pouvez regarder la fleur en tant que « personne » et à travers l'œil d'une personne, auquel cas vous dites « quelle belle fleur ! J'ai envie de l'offrir à ma mère pour la fête des mères. Je l'achèterai demain » ou « oh, je vais la couper et l'emporter à la maison. Elle fera bien sur la table de mon salon ». Vous pourriez encore évoquer vos connaissances à son sujet, son nom latin par exemple. C'est donc une façon de regarder la fleur et c'est OK. Là, vous regardez donc la fleur en tant que « personne ». Vous pouvez bien sûr remplacer la fleur par n'importe quoi d'autre, un autre être humain par exemple.

Et une autre façon de regarder une fleur consiste à juste regarder, à être présent et vigilant pendant que vous regardez, sans étiquetage, en sentant la vigilance à l'arrière-plan du regard : « Ah ! » Soudainement, il y a là une profondeur. C'est alors que, de plus en plus, vous fonctionnez dans la danse entre la personne et la conscience. Vous regardez à travers les yeux de la personne, mais sans plus jamais vous perdre complètement dans le sentiment de soi personnel.

Vous pouvez toujours l'utiliser, bien sûr. Il agit toujours en vous de temps en temps, il a sa place. L'étiquetage a sa place, vous en avez besoin parfois. Mais vous ne vous reperdez plus dans toutes ces pensées qui surgissent, ayant toujours accès à l'état spacieux, plus profond que la personne. La vie devient alors tout à fait merveilleuse. Vous regardez autour de vous d'une façon complètement nouvelle. Et le monde est à nouveau vivant. Plus vous êtes piégés dans les concepts et moins l'univers est vivant, parce que les concepts sont anciens. « J'ai tout

vu et j'ai tout fait !... Je n'ai donc plus besoin de regarder. » Et bien sûr, vous connaissez tout, ce qui est encore pire !

Voyons maintenant un petit paragraphe intéressant qui parle des gens qui deviennent des chercheurs spirituels, divisés en quatre catégories, suivant ce qui est écrit ici, et cela s'applique toujours pas mal de nos jours alors que cela fut écrit il y a deux ou trois mille ans. Il y a quatre différents types de personnes qui cherchent Dieu ou s'intéressent à la spiritualité. Krishna parle toujours en tant que la personnification de l'Unique.

« Quatre types de personnes recherchent une connexion avec moi. 1. La lassitude du monde. Ce sont les gens qui adorent Dieu pour soulager l'atroce douleur mentale ou physique ou pour être libéré de la peur et de l'adversité. » Pour cette raison, beaucoup de gens vont auprès d'un enseignant spirituel, trouvent un enseignement ou un livre, et c'est une bonne raison. Ils veulent être libérés de la souffrance. Tout l'enseignement du Bouddha est la libération de la souffrance. C'est donc une catégorie.

2. La recherche du bonheur. Ce sont les gens qui recherchent le bonheur à travers les choses de ce monde, qui prient Dieu pour obtenir la fortune, la famille, le pouvoir, le prestige, etc. » Ce sont peut-être aussi les gens qui veulent manifester des choses à travers la pensée positive, les affirmations. Oui, s'ils sont connectés à un niveau plus profond ; oui, d'une façon limitée ! Ils sont donc en quête de spiritualité, parce qu'ils veulent quelque chose dans ce monde. C'est toujours appliqué. Pas grand-chose n'a changé, apparemment !

3. L'avancement spirituel. Ce sont les gens dont la motivation ou la connexion avec la divinité recherche l'acquisition de connaissances et d'expériences pour contribuer à leur propre réalisation ». J'ajouterais ici les gens qui recherchent le sommet, ce qu'ils considèrent comme le sommet, ce que doit être l'illumination. Comme je le dis parfois, ils veulent un grand feu d'artifice. Ils attendent l'expérience ultime. C'est une autre catégorie où l'on trouve beaucoup de gens. J'y reviens dans une minute.

4. Selon la Bhagavad Gita, les gens de cette catégorie sont plutôt rares. « Ce sont les gens qui veulent connaître Dieu, qui veulent véritablement connaître l'Atman, le Soi, qui savent que seul Dieu existe et dont la seule impulsion est pour le divin et pour rien d'autre.. » Ceux-là sont relativement rares. « Je veux seulement Dieu ».

Avec le troisième type, on a « les gens dont la motivation ou la connexion avec la divinité recherche l'acquisition de connaissances et d'expériences pour contribuer à leur propre réalisation ». Résumons, 1. Se libérer de la souffrance ; 2. Vouloir être heureux à travers une chose ou une autre ; 3. Vouloir des connaissances, des expériences ou une sorte de sommet ; 4. Vouloir directement l'Unique (« je ne veux que cela »).

Évidemment, la Bhagavad Gita dit : « Parmi ces quatre types, le dernier est le plus élevé, parce qu'ils connaissent ma vérité et qu'ils me sont dévoués. Comme je leur suis suprêmement cher, ils me sont suprêmement chers. Les trois premiers types sont attachés aux choses de ce monde ou aux états mentaux qu'ils désirent, mais tous les quatre sont assurément nobles, parce que toute raison pour se tourner vers Dieu ou à l'intérieur conduira en temps voulu à la transformation spirituelle et elle est donc bonne en fin de compte. »

Mon commentaire là-dessus : il est vrai que ceux qui veulent juste Dieu sont rares, mais c'est OK. Il n'y a pas d'obligation. Vouloir se libérer de la souffrance est plus utile. Ceux qui veulent se libérer de la souffrance, de l'adversité, qui ont souffert suffisamment, c'est une motivation très puissante pour la quête de l'éveil spirituel. C'est une motivation plus puissante et probablement plus à même d'aboutir à l'éveil ou à la réalisation que pour ceux qui recherchent le bonheur.

Ces derniers devront faire l'expérience qu'aucune des choses qu'ils recherchent, même s'ils l'obtiennent, ne les rendra heureux, ne les épanouira. Ils se mettront à souffrir et rejoindront le premier groupe. Vous êtes donc d'abord dans ce groupe, pendant pas mal de temps, et vous vous dites : « C'est super, je manifeste des choses. Ça marche, mais il y a quelque chose qui ne colle pas, parce que cela ne m'épanouit pas. ». Et vous vous retrouvez donc au premier groupe. Vous souffrez.

Maintenant, beaucoup de chercheurs spirituels recherchent des expériences d'illumination ou d'éveil et certains m'écrivent : « J'ai pratiqué si durement pendant tant d'années et rien n'est encore arrivé. Je veux être libéré, je veux être illuminé ». Chacun s'exprime à sa manière. En fait, ils sont dans l'attente de certaines expériences. Ils croient parfois que s'ils acquièrent suffisamment de connaissances, ça va finir par marcher. Ils deviennent très instruits et peuvent citer toutes sortes de textes sacrés.

Tout est là. Ils en savent de plus en plus. C'est très difficile pour eux. En fait, ils n'y arriveront pas jusqu'à ce qu'ils rejoignent un autre groupe. Ils devront rejoindre un autre groupe et ce sera là encore le premier groupe, celui de la souffrance. Ils font tous les efforts du monde pour être illuminés et comme cela n'arrive pas, ils sont terriblement frustrés. Ils rejoignent alors le groupe de la souffrance. Il est là plus probable qu'ils y parviennent.

J'apprécie vraiment beaucoup le groupe n° 1, celui de la souffrance... dans la mesure où vous n'êtes pas identifiés à vous-mêmes en tant qu'entité souffrante. Si elle est votre identité, nous avons là un autre problème, mais il n'y a rien en vous que vous ne pouvez pas reconnaître et dont vous ne pouvez pas vous occuper.

L'enseignement le plus important de la Bhagavad Gita qui revient sans cesse, presque dans tous les chapitres, c'est ce qui est appelé « karma yoga ». C'est une façon dont vous accomplissez l'action dans ce monde. J'en ai déjà parlé brièvement dans la première séance, mais nous allons y revenir, parce que c'est peut-être le thème central et l'on pourrait dire que c'est la pratique spirituelle principale recommandée dans la Bhagavad Gita. Quoi que vous fassiez, il s'agit de le faire d'une certaine façon. Je vais l'expliquer à nouveau brièvement. Quoi que la vie vous donne à faire, si vous le faites d'une certaine manière, cela vous conduira à un approfondissement et à la réalisation spirituelle.

On peut dire en résumé, avec le vocabulaire de la Bhagavad Gita : « Ne sois pas attaché au fruit de ton action ». Cela veut dire simplement : ne pensez pas au but, à ce que vous voulez atteindre à travers ce que vous faites maintenant et accordez toute votre attention au faire plutôt qu'à ce à quoi vous voulez parvenir. C'est encore une leçon importante de nos jours, parce que la plupart des humains continuent de l'ignorer. Ils ont toujours mentalement un temps d'avance, pensant à ce qu'ils veulent atteindre.

Vous pourriez le constater dans votre propre vie. La plupart du temps, vous n'êtes pas centrés sur le moment présent, vous êtes centrés sur le moment d'après, voulant déjà y être. Autrement dit, tout ce que vous faites dans l'instant est destiné à vous amener au moment suivant et intérieurement, vous vous retirez de ce que vous faites dans l'instant, parce que ce que vous faites n'est rien d'autre qu'un moyen pour parvenir à une fin. C'est le comportement très ordinaire. Tout le monde fonctionne comme ça. Tout ce que l'on fait est un moyen pour une fin. Mentalement, la fin est plus importante que ce que l'on fait.

C'est si habituel et inconscient que la plupart des humains ne savent même pas que c'est la façon dont ils vivent. Vivant tout le temps pour le moment suivant, ils ne sont jamais complètement dans le moment présent. Ils ne savent pas non plus qu'en vivant de cette façon, ils génèrent du stress, de la frustration, du mécontentement, de la souffrance. Au fond, ils se condamnent eux-mêmes au stress et au mécontentement perpétuels, parce que si vous ignorez constamment le moment présent, vous passez complètement à côté de la vie. Ignorer le moment présent veut dire en faire un moyen pour une fin, le moment suivant étant si important qu'il faut que vous y arriviez. Vous passez à côté de la profondeur potentielle de la vie et la vie devient superficielle, parce qu'elle est exclusivement mentale.

Le moment suivant est toujours une fabrication mentale. Le moment suivant est une projection mentale. Le moment suivant n'est jamais la réalité, parce qu'il n'existe pas. Quand arrive ce moment suivant... OK, dans une minute, j'ai besoin d'une minute pour finir... Sauf qu'après une minute, c'est à nouveau le moment présent et il y a bien sûr la chose suivante à faire. Immédiatement, vous pensez à la chose suivante, parce que vous vous êtes habitués à être très embarrassés par le moment présent ; vous avez été conditionnés depuis l'enfance à être mal à l'aise avec le moment présent. : « Oh, il faudrait que je fasse quelque chose ! » Et « faire » implique une projection dans le temps. Vous ne pouvez jamais juste être, vous êtes toujours en train de faire.

Et maintenant, comme pratique spirituelle, la Bhagavad Gita recommande de renoncer, tel que c'est formulé ici, au fruit de votre action. C'est parfois appelé « le sacrifice ». Maintenant, pour exprimer en termes modernes ce qui est compris dans cet ancien langage, il vous est demandé de faire attention à ce que vous faites dans l'instant présent, d'en faire la première concentration de votre vie, la seconde étant ce à quoi vous voulez parvenir à travers ce que vous faites. C'est ce qui est appelé sacrifice.

On pourrait dire que vous sacrifiez le futur. Vous renoncez au fruit. Il est dit que si vous renoncez au fruit, une énergie différente s'écoule dans ce que vous faites et de nombreux éléments très utiles se présentent. Et c'est la vérité. Et c'est une nouvelle façon de vivre où, quoi que vous fassiez, vous lui donnez toute votre attention. C'est plus important que ce que l'on veut en obtenir. Oui, on sait ce que l'on veut en obtenir, mais puisqu'il n'y a jamais que le moment présent et rien d'autre, cela doit assurément être plus important que tout autre moment projeté.

Vous pouvez alors accorder toute votre attention au faire et non pas au résultat désiré. Vous n'êtes plus alors dépendants, pour votre épanouissement, de la façon dont les choses tournent, parce que si vous dépendez de la façon dont les choses évoluent pour votre bien-être, vous serez très souvent frustrés, parce qu'elles peuvent ne pas se passer selon votre attente. Et plus

vous dépendez de la façon dont les choses évoluent, moins il est probable qu'elles évoluent selon vos attentes, parce qu'il y a de la peur en vous. Quand vous voulez alors que les choses soient d'une certaine façon, la peur qui vous anime s'infiltré dans ce que vous faites et le contamine. La qualité de ce que vous faites est contaminée par la peur.

Ainsi, il est peu probable que la chose même dont vous dépendez puisse se manifester, parce que la qualité de ce que vous faites diminue. En d'autres termes, vous êtes moins conscients pendant que vous agissez. Moins il y a de conscience dans la façon dont vous agissez, moins il est probable que le résultat soit fécond et satisfaisant. Donc, plus vous dépendez intérieurement d'un résultat satisfaisant, pour votre bien-être, pour votre sentiment d'identité, pour votre valeur, votre mérite, quoi que ce soit, plus vous dépendez du résultat désiré et plus il est improbable que vous l'obteniez. Cela échouera d'une manière ou d'une autre et cela rend la vie très frustrante.

Or, si vous tirez votre sentiment de bien-être du faire lui-même, le résultat est secondaire. Vous n'en avez plus besoin pour vous sentir épanouis. La chose épanouissante est ce que vous faites dans le moment présent, l'attention que vous y mettez, la conscience derrière le faire. Si vous pouvez sentir la conscience circuler à travers vous tandis que vous faites quelque chose avec vos mains, tandis que vous parlez ou faites quoi que ce soit, communiquez avec d'autres humains, si vous la sentez et appréciez le faire du moment présent...

Disons qu'il vous faut négocier une affaire. Le résultat attendu est la signature d'un contrat. Si votre attention reste excessivement sur votre désir de la signature pour l'entreprise où vous travaillez, la qualité de votre interaction avec l'autre être humain s'affaiblit, cet humain que vous voulez voir signer le contrat. La personne va sentir intuitivement votre malaise. Vous êtes mal à l'aise, parce que vous avez peur concernant le résultat. Elle va éprouver de même intuitivement que vous n'êtes pas véritablement en relation avec elle en tant qu'être humain. Vous faites inconsciemment d'elle un moyen pour une fin, parce que vous voulez qu'elle signe le contrat.

Maintenant, les gens avec qui vous traitez ne savent pas consciemment ces choses que je viens de mentionner, mais ils peuvent les éprouver. Ils vont sentir, par exemple : « Heu, non, je ne pense pas que je vais signer ce contrat avec cette personne ! Y a un truc qui ne colle pas ! ». Ils peuvent très bien aussi exprimer quelque chose « ça ne me convient pas » ou mentionner un problème qu'ils exagèrent alors : « Non, c'est impossible ! »

Et vous avez maintenant l'autre alternative, celle de la personne qui n'est pas dans le besoin du résultat et qui donne toute son attention à l'humain auquel elle s'adresse en appréciant même la négociation et la communication. Elle n'apprécie pas seulement les paroles échangées, mais elle apprécie la présence de l'autre être humain qui est là derrière les paroles. Or, vous ne pouvez apprécier la présence de l'autre être humain que si vous pouvez apprécier votre propre présence derrière les constructions mentales, en contact avec vous-même. En étant dans le moment présent avec l'autre être humain, une sorte de bonté et de justesse survient. Vous reconnaissez son être. Vous ne l'utilisez pas comme moyen pour une fin.

Certes, ce sera très bien s'il signe le contrat. Vous le savez, mais ce n'est plus votre obsession et s'il ne signe pas, cela ne vous rend pas hostile. Dans le monde des affaires, on constate

souvent que les gens se montrent hostiles si l'on ne fait pas ce qu'ils veulent ou ils vous abandonnent précipitamment. Vous ne les intéressez plus. Vous n'avez pas fait l'affaire. Et c'est tout à fait ordinaire. Les gens qui sont le plus efficaces et qui réussissent sont en réalité ceux qui agissent de cette façon, peut-être sans même le savoir. Ils ont peut-être un bon karma comme le dirait la Bhagavad Gita. Ils aiment chaque instant de l'interaction, avec vous si vous êtes le client. Ils aiment interagir, ils aiment le moment présent. Ils ne font pas du moment présent un moyen pour parvenir à leurs fins.

C'est cela l'enseignement du renoncement au fruit de votre action. C'est l'enseignement principal de la Bhagavad Gita qui remonte à deux ou trois mille ans. Et la plupart des gens n'ont toujours pas appris cette leçon, mais c'est ainsi. Si vous n'avez pas d'autre pratique spirituelle, celle-ci sera tout à fait suffisante. C'est faire du moment présent le point principal de concentration de votre vie et non pas un moyen pour une fin. Si cela devient votre pratique, vous ne ferez pas alors d'un autre être humain un moyen pour une fin, parce que le seul moment où vous pouvez connaître un autre être humain, c'est dans le moment présent.

Si vous faites habituellement du moment présent un moyen pour une fin, vous faites forcément de cet être humain que vous rencontrez dans le moment présent un moyen pour une fin. La qualité de votre interaction se détériore alors et vous ne serez pas aimés. L'égo veut être aimé. L'amour peut advenir seulement quand on ne fait pas de l'autre un moyen pour une fin, parce que de la bonté émane alors de vous. Il y a là de la bienveillance, de la bonne volonté, tout ce qui manque quand le moment présent est devenu un moyen pour une fin.

Et il y a toutes ces choses que se dit l'égo : « je veux être aimé ; je veux que les gens pensent que je suis extraordinaire... » Eh bien, tant que l'égo fonctionne à sa vieille manière habituelle, il ne peut rien faire d'autre, cela ne marchera pas. Vous n'aurez pas ainsi ce que vous vouliez. Et il y a ensuite le changement. D'abord, vous croyez que vous ne serez heureux qu'à condition que le monde vous reconnaisse, qu'il vous fasse savoir que vous êtes important. Vous essayez alors d'utiliser les gens afin d'en arriver là.

Avec le changement, vous renoncez au fruit de votre action. Vous commencez à apprécier tout ce que vous faites dans le moment présent. C'est alors que se manifestent toutes ces choses que vous aviez cru indispensables, la reconnaissance, des gens qui vous aiment, qui vous recommandent à d'autres, des gens qui se sentent bien avec vous, qui vous recherchent, qui veulent venir chez vous... L'égo avait toujours voulu ça et vous l'avez maintenant que vous n'en dépendez plus, parce que le moment présent est déjà très bien. Il est bon et vous l'appréciez. Si vous ne pouvez pas l'apprécier, vous vous abandonnez au moins à ce qui est dans le moment présent. Il y a donc un état spacieux.

Et toutes ces choses dont vous pensiez avoir besoin, comme l'a dit Jésus, « vous seront données par surcroît ». C'est la cerise sur le gâteau. Et, ironiquement, cela arrive quand nous n'en éprouvons plus le besoin. Vous obtenez les choses quand vous avez cessé de les vouloir. Vous allez toujours les apprécier, mais elles ne vous rendront pas heureux, parce que rien d'extérieur ne peut très longtemps vous rendre heureux. Être heureux dépend de quelque chose qui est plus profond ou qui demeure pleinement dans le moment présent, là où vous vous sentez vivants et heureux. Je n'utilise pas vraiment le mot « bonheur », parce qu'il semble un peu trop superficiel. Il s'agit du véritable aspect joyeux du fait d'être vivant, de cet état spacieux intérieur.

C'est donc le karma yoga qui veut dire la pratique de l'action. En fait, karma signifie action et yoga, dans un sens plus large, c'est la pratique. Et la Bhagavad Gita dit à ce sujet : « L'action attache normalement l'être humain à la roue des naissances et des morts, mais non pas quand elle est accomplie comme un acte de sacrifice. » L'acte de sacrifice signifie donc le renoncement au fruit de l'action et suivant la formulation de la Bhagavad Gita, « vous faites l'offrande de l'action à la divinité » ou à Dieu.

Cela veut dire que l'on est complètement présent dans le faire comme si, quoi que l'on fasse dans le moment présent, c'était une offrande à l'univers. C'est du « donner », c'est un don, et vous appréciez ce donner. Ce n'est plus vraiment un sacrifice, parce que c'est tout à fait satisfaisant. On pense que le sacrifice ne peut pas être agréable. Vous donnez ! « Alors », est-il ajouté ici, « l'action est non-attachement ».

Voici ce que le traducteur a subtilement ajouté au texte en guise d'explication : « Dans le sens spirituel du terme, le sacrifice est une règle universelle, une loi fondamentale de la nature. Le sacrifice comme esprit du don qui pénètre toute création, ce sacrifice est un moyen pour l'humanité de transformer la misère terrestre en bonheur ». Il s'agit du « donner ». Regardez le soleil ! Le soleil déverse continuellement de l'énergie depuis des millions d'années. Selon la Bhagavad Gita, le principe inhérent à l'univers est le donner, le déversement d'énergie. Et c'est cela même que vous appréciez plutôt que ce que vous voulez en obtenir, ce qui est une chose secondaire. Et quand vous vivez d'une telle façon, tout change.

« Quand tu t'engages dans le service désintéressé »... On parle en fait de l'action désintéressée, parce que lorsque vous pensez au fruit de l'action, vous en voulez en fait quelque chose pour rehausser votre sentiment de soi. L'action à laquelle on s'abandonne est donc aussi l'action désintéressée. « Quand tu t'engages dans le service désintéressé, ce qui est un sacrifice, tes désirs sont naturellement comblés sans demande. Les gens intègres donnent davantage qu'ils ne reçoivent. Ceux qui sont endettés obtiennent davantage qu'ils ne donnent. Celui qui reçoit sans donner est un voleur. » L'esprit du don est essentiel, le don de soi-même, de son énergie, et c'est intrinsèquement satisfaisant.

« L'éternel est consciemment présent dans chaque acte de service. Le travail accompli avec les meilleures motivations devient un sacrifice. La vie elle-même devient sacrifice quand elle est orientée vers le service de la divinité. Quand les gens accomplissent le service comme sacrifice, quel que soit leur travail ou leur profession, l'univers est lui-même élevé et sublime. » Vous transformez donc l'univers lui-même en accomplissant l'action désintéressée.

Et cette phrase importante que je viens de lire : « L'éternel est consciemment présent dans chaque acte de service. » Donc, quand vous travaillez ou agissez de cette façon, « l'éternel est présent », qu'est-ce que ça veut dire ? Cela veut dire que quelque chose circule en ce que vous faites qui provient d'un niveau plus profond en vous-mêmes que l'identité personnelle, la conscience. Donc, quand vous êtes présents dans ce que vous faites, le faire est imprégné de conscience.

Prenons un simple exemple. Disons qu'il y a des miettes sur cette table et je vais prendre une éponge pour la nettoyer. Je peux la nettoyer en voulant le fruit de l'action, à savoir que cela

soit fait. Ce que je veux en fait, c'est une table propre. Je n'aime pas particulièrement nettoyer la table, mais je veux une table nettoyée. Et quand on fait ça, on peut le sentir ; une certaine fréquence d'énergie imprègne ce que l'on fait. À l'extrême, ça peut même être de la colère : « Oh, elle est de nouveau sale ! » Il faut que je la nettoie. Ça peut bien sûr être plus subtil. En tout cas, ce que l'on veut, c'est le fruit de l'action, et l'on n'apprécie pas les gestes, l'énergie qui circule dans les gestes, le son que produit l'éponge sur la table, l'odeur du produit utilisé. On n'apprécie rien de tout ça. C'est un moyen pour une fin.

Or, vous pouvez aussi procéder différemment . . . Il y a une odeur agréable. Vous pouvez sentir l'éponge, apprécier chaque geste. Vous faites exactement la même chose, peut-être légèrement plus lentement, peut-être même pas. C'est la même chose et l'impression est différente en agissant ainsi. C'est différent, parce que l'énergie qui circule là est d'une autre sorte, d'une autre fréquence.

Et la Bhagavad Gita dit que quand le travail est accompli de cette façon, « L'éternel est consciemment présent dans chaque acte de service. » La conscience elle-même bouge à travers vous au-delà du sentiment de soi personnel. La conscience circule en ce que vous faites. La présence, comme je dis parfois, circule en ce que vous faites et cela devient quelque chose de beau. Et bien sûr, à la fin, la table est propre. Elle ne l'était pas quand vous avez commencé, mais vous n'êtes pas plus satisfaits ou heureux à la fin que vous ne l'étiez pendant l'action. La fin est insignifiante comparée à l'action, parce que vous faites toujours quelque chose. Ce n'est qu'un tout petit exemple. On peut en prendre un autre.

Aller d'ici à là-bas. Là encore, est-ce juste un moyen pour une fin ? Aller en voiture d'un endroit à un autre, au magasin pour acheter quelque chose. Est-ce un déplacement de dix minutes que vous préféreriez ne pas avoir à faire ? Vous préféreriez être déjà dans le magasin, auquel cas votre mental est ailleurs, déjà là où vous voulez être ou dans des pensées : « Je voudrais déjà y être ».

Ensuite, vous vous précipitez dans le magasin et vous cherchez ce dont vous avez besoin : « C'est où ? Ah, c'est là ! » Et vous allez à la caisse, mais il y a la queue ! « Mais qu'est-ce qu'ils font ? Pourquoi est-ce qu'ils sont si lents ? J'ai besoin d'être à la maison ! » Vous pouvez enfin payer et vous retourner à votre voiture. Encore dix minutes pour arriver à la maison ! Vous entrez dans la cuisine et vous y trouvez votre femme : « Dépêche-toi, il faut faire ceci, cela !... » Sans cesse, vous essayez d'arriver quelque part. Et vous n'y arrivez jamais, mais toute votre vie fonctionne ainsi. Ce n'était pas qu'un épisode d'une demi-heure. En fait, toute votre vie est comme ça. Ce n'est franchement pas une façon de vivre agréable.

Or, il se pourrait tout aussi bien que vous appréciiez ces dix minutes où vous vous rendez au magasin ! Parce que c'est alors le moment présent. Pourquoi ne pouvez-vous pas apprécier cela ? Vous pouvez même apprécier cet instant où vous êtes arrêtés au feu. Le rouge rayonne. C'est vivant ! C'est une couleur d'un rouge profond. C'est aussi une forme de vie, produite par les humains, mais il y a là de l'énergie.

Vous pouvez regarder le ciel un instant. Vous pouvez regarder les arbres. Vous pouvez apprécier les mouvements de la voiture et les gens qui passent. Il y a partout le mouvement de la vie. Et vous respirez et tout est bien. Vous faites la même chose, mais vous vous y donnez complètement. C'est magnifique. Vous n'avez même pas besoin d'aller plus doucement pour

apprécier ce que vous faites. Parfois, vous pouvez avoir envie d'aller doucement et c'est très bien, mais d'autres fois, vous pouvez vraiment avoir besoin d'aller quelque part, d'être quelque part, vous pouvez même apprécier de faire quelque chose rapidement.

Vous connaissez peut-être ce dicton zen : « Hâte-toi lentement ». C'est ce qu'ils vous disent : « Hâte-toi lentement ! » Qu'est-ce que ça veut dire ? Comment puis-je me hâter lentement ? Cela veut dire, s'il vous faut vous dépêcher, conservez la lenteur en vous où vous êtes totalement présents. En fait, vous ressentez un état de centrage, même en courant . . . Et vous appréciez vraiment la course. Pourquoi ne pourriez-vous pas apprécier la course en rentrant à la maison ou n'importe quand ? Tout cela revient toujours au moment présent. C'est tout ce qu'il y a. Vous atteignez ce que vous voulez atteindre, mais vous serez assisté par le pouvoir derrière toute création.

Ne me croyez pas. Il faut que vous vous mettiez à vivre de cette façon et réaliser par vous-mêmes si c'est vrai ou non, si vous êtes ou non assistés par le pouvoir derrière toute création quand vous commencez à vivre de cette façon-là, centrés sur le moment présent. Ainsi, les choses se passent beaucoup mieux, non pas toujours de façon absolument parfaite. Cela ne veut pas dire que plus rien n'ira de travers, pour ainsi dire. Non, même le fait que des choses ne tournent pas rond fait partie de l'état d'être du moment présent. C'est donc la pratique spirituelle du karma yoga de la Bhagavad Gita.

Pendant deux ou trois mille ans, des gens ont lu ces choses. Quelques-uns se sont débrouillés pour les appliquer, mais la plupart ne savent toujours pas qu'il y a une autre façon de vivre. Et c'est pourtant ce qui est. Il y a une autre façon. Maintenant, vous n'avez rien à perdre à essayer. Faites-le pendant un mois et si ça ne marche pas, vous reprendrez votre ancienne manière. Mais comment cela pourrait-il ne pas marcher ? Apprécier ce que vous faites dans le moment présent, comment pourrait-on même dire que cela ne marche pas ?

C'est donc « La traversée pour les Occidentaux ». C'est la version de Penguin Classics. Je ne sais pas si c'est toujours la même couverture. Permettez-moi de terminer en lisant un peu de cette autre traduction qui est légèrement différente.

« Les formes visibles de ma nature sont au nombre de huit » - c'est une ancienne division – « la terre, l'eau, le feu, l'air, l'éther, le mental, la raison et le sentiment de 'je », ce qui est un soi mental. Ce sont donc « les formes visibles de ma nature », ma nature, c'est la divinité qui parle – « Les formes visibles de ma nature sont au nombre de huit. Tout est fabriqué ici à partir de ces éléments », est-ce écrit là et en Occident, on a une vision similaire. La terre, l'eau, le feu, l'air, l'éther et viennent ensuite les éléments non matériels, le mental, l'intelligence, le sentiment de soi mental. « Mais au-delà de ma nature visible se trouve mon esprit invisible. C'est la fontaine de la vie par laquelle cet univers a son être. Toutes les choses ont leur vie dans cette vie et je suis leur commencement et leur fin ».

Donc, « Au-delà de ma nature visible » : toutes les choses que vous pouvez voir, les choses auxquelles vous pouvez penser, votre sentiment de soi mental, le sentiment de soi égoïques. « Au-delà de ma nature visible se trouve mon esprit invisible. C'est la fontaine de la vie par laquelle cet univers a son être ». La fontaine de la vie, l'esprit invisible que vous pouvez réaliser à l'intérieur. Ce n'est pas une pensée, ce n'est pas une émotion, ce n'est pas une perception sensorielle. Qu'est-ce alors ? Il est dit que c'est ce qui rend possibles toutes les

pensées, émotions et perceptions sensorielles. Oh ! La conscience, la lumière de la conscience, ressentez-la, reconnaissez-la en tant que vous-mêmes.

Juste encore quelques lignes pour finir. Voyons comment la Bhagavad Gita formule ce dont je viens de parler : « Accorde ton cœur au travail, mais jamais à sa récompense ». Ne travaille pas pour la récompense, mais ne cesse jamais de faire ton travail. Fais ton travail dans la paix du yoga et, libéré des désirs intéressés, ne sois pas animé par le succès ni par l'échec. Le yoga est la tranquillité du mental, une paix qui est toujours la même. Le travail accompli pour la récompense est très inférieur au travail accompli dans le yoga de la sagesse. »

Il est dit « Ne sois pas animé par le succès ni par l'échec ». Plutôt que de dire à quelqu'un de ne pas être animé par le succès ni par l'échec, je lui dirais comment être dans l'état de conscience où l'on n'est pas animé par le succès ni par l'échec et c'est bien sûr la présence. Si le résultat est bon, il est alors apprécié et s'il n'est pas ce que vous vouliez, c'est juste ce qui est. La vie continue et c'est toujours le moment présent. Cela veut dire que succès ou échec, ça n'est pas si différent !

Et le succès ne vous ébranle pas comme cela arrivait quand vous l'attendiez désespérément : « Yes, yes, j'ai réussi ! » Cet état retombe toujours très vite et l'on se rend souvent compte que le succès même présente un inconvénient. On en fait l'expérience. Mais les choses sont appréciées. Quand se manifeste ce que vous vouliez, c'est magnifique, excellent, sans plus changer votre état d'être ou de conscience.

Bien, ce sera tout pour le moment. Je vous souhaite une heureuse pratique en vivant le moment présent ou, comme le dit la Gita, le karma yoga, la pratique de l'action ou l'action comme pratique spirituelle.