

# PERFECTION DU YOGA

CHAPITRE 1  
LE YOGA TEL QUE REJETÉ PAR ARJOUNA

CHAPITRE 2  
LE YOGA EN TANT QUE MODE D'ACTION EMPREINT DE DÉVOTION

CHAPITRE 3  
LE YOGA EN TANT QUE MÉDITATION SUR KRISHNA

CHAPITRE 4  
LE YOGA EN TANT QUE MAÎTRISE DU CORPS ET DU MENTAL

CHAPITRE 5  
LE YOGA EN TANT QU'AFFRANCHISSEMENT DE LA DUALITÉ ET DES DÉNOMINATIONS MATÉRIELLES

CHAPITRE 6  
LE SORT DU YOGI QUI N'ATTEINT PAS SON BUT

CHAPITRE 7  
LE YOGA EN TANT QUE RENOUEMENT DES LIENS QUI NOUS UNISSENT À KRISHNA

CHAPITRE 8  
LA PERFECTION DU YOGA

## **CHAPITRE 1 LE YOGA TEL QUE REJETÉ PAR ARJUNA**

Plusieurs formes de yogas ont été popularisées en Occident, surtout au cours du XXe siècle, mais aucun de leurs tenants n'a réellement enseigné la perfection du yoga. Or, dans la Bhagavad-gita, Shri Krishna, qui est Dieu en Personne, enseigne directement à Arjouna le yoga dans sa forme parfaite ; et si nous désirons nous-mêmes atteindre cette perfection, nous pouvons nous appuyer sur les révélations authentiques du Seigneur Suprême telles qu'elles sont consignées dans la Bhagavad-gita.

Il est tout à fait remarquable que la perfection du yoga ait été enseignée au beau milieu d'un champ de bataille. Arjouna, un guerrier, s'apprêtait en effet à s'engager dans un combat fratricide lorsque cet enseignement lui fut donné. Victime de ses sentiments, Arjouna s'interrogeait : " Pourquoi devrais-je lutter contre mes proches ? " Son hésitation à combattre était le fruit de l'illusion, et c'est à seule fin de dissiper cette illusion que Shri Krishna lui énonça la Bhagavad-gita. Imaginons un peu la situation. De part et d'autre du champ de bataille, les guerriers n'attendent qu'une chose : le signal du combat. Shri Krishna ne dispose donc que de peu de temps - une heure tout au plus - pour énoncer la Bhagavad-gita ! Malgré cette contrainte, Il parvient à mettre en évidence pour Son ami Arjouna la perfection de tous les yogas, si bien qu'après leur célèbre dialogue, Arjouna écarte ses appréhensions et accepte de livrer le combat. Au cœur de leur entretien, cependant, lorsque Krishna lui présente le yoga de la méditation - qui consiste à s'asseoir dans une posture droite et à garder les yeux mi-clos tout en fixant son regard sur le bout de son nez, sans se laisser distraire par quoi que ce soit, le tout dans un lieu isolé - Arjouna Lui répond :

yo 'yam yogas tvaya proktah  
samyena madhusudana  
etasyaham na pasyami  
cancalatvat sthitim sthiram

" Le yoga que Tu m'as décrit en peu de mots me semble impraticable et insoutenable, ô Madhousoudane, car le mental est capricieux et instable. " (B.g., VI.33)

Il s'agit là d'un point important. Nous ne devons en effet jamais oublier que, dans le contexte matériel où nous vivons, notre mental est constamment exposé à une forme ou une autre d'agitation. À vrai dire, notre condition n'est pas très confortable. Nous pensons sans arrêt qu'en modifiant la situation dans laquelle nous nous trouvons, nous viendrons à bout de nos tourments, et qu'à un moment donné, toute perturbation mentale disparaîtra. Mais la nature de l'univers matériel est telle que nous ne pouvons échapper à l'anxiété. Nous sommes face à un paradoxe : nous cherchons sans relâche la solution à tous nos problèmes, mais l'univers que nous habitons est conçu de telle manière que la solution ne se concrétise jamais.

On ne peut plus franc et ouvert, Arjouna déclare sans détour à Krishna qu'il lui est impossible de pratiquer le type de yoga qu'il vient de lui décrire. Le fait qu'Arjouna s'adresse à Krishna en L'appelant Madhousoudane (" Celui qui a tué le monstre Madhou ") est particulièrement révélateur. Il est à noter que les noms de Dieu sont innombrables, car on Le désigne souvent en fonction de Ses actions, qui de fait sont sans nombre. Nous ne sommes nous-mêmes que des parcelles de Dieu, et nous ne pouvons même pas nous rappeler du nombre d'actions que nous avons accomplies depuis notre enfance. Or, Dieu est infini, et puisque Ses actions le sont aussi, Il possède d'innombrables noms, dont le principal est Krishna. Pourquoi donc Arjouna s'adresse-t-il à Lui en L'appelant Madhousoudane, alors qu'il est Son ami et qu'il pourrait directement L'appeler Krishna ? La réponse est qu'Arjouna considère son mental comme un monstre redoutable, semblable au démoniaque Madhou ; et il se dit que si Krishna parvient à détruire ce fauteur de trouble qu'est son mental, alors il pourra atteindre la perfection du yoga. " Mon mental est beaucoup plus puissant que ce Madhou ", dit en fait Arjouna ; " si seulement Tu pouvais l'anéantir, j'aurais enfin la possibilité de pratiquer cette forme de yoga. " Ainsi, même le mental d'un aussi grand homme qu'Arjouna est en proie à une agitation constante. Dans ses propres mots :

cancalam hi manah krsna  
pramathi balavad drdham  
tasyaham nigraham manye  
vayor iva suduskaram

" Le mental, ô Krishna, est instable, turbulent, obstiné et fort puissant ; il me semble plus difficile à maîtriser que le vent. " (B.g., VI.34)

C'est un fait indéniable que le mental nous dicte constamment notre conduite : " Viens ici ", " Va là-bas ", " Fais ceci ", " Fais cela ". La pratique du yoga a par conséquent pour objet ultime de subjuguier le mental agité. Dans le cas du yoga de la méditation, il s'agit de maîtriser le mental en se concentrant sur l'Âme Suprême - c'est là le but final du yoga. Mais Arjouna objecte qu'il est plus difficile de maîtriser le mental que d'empêcher le vent de souffler. Et qui peut imaginer un homme étendant les bras dans l'espoir d'arrêter un ouragan ! Doit-on en conclure qu'Arjouna ne possède tout simplement pas les qualités nécessaires pour maîtriser son mental ? En vérité, nous ne pouvons même pas imaginer l'ampleur des atouts d'Arjouna. Après tout, n'était-il pas un ami intime de Dieu Lui-même, le Seigneur Suprême ? Il s'agit là d'une position fort enviable, que personne ne peut atteindre à moins de posséder des qualités tout à fait exceptionnelles. De plus, Arjouna était reconnu comme un puissant guerrier et un brillant administrateur. Son intelligence était si grande qu'il comprit la Bhagavad-gita en moins d'une heure, alors que de nos jours, les plus grands savants n'y parviennent même pas en une vie ! Pourtant, Arjouna considérait qu'il lui était tout simplement impossible de maîtriser son mental. Pouvons-nous dès lors prétendre que ce qui était impossible pour Arjouna à une époque plus évoluée que la nôtre est possible pour nous, à l'époque dégénérée où nous vivons ? Nous ne devrions jamais, fût-ce un instant, nous imaginer que nous

sommes du même calibre qu'Arjouna ; nous sommes en effet mille fois inférieurs à lui.

Par ailleurs, il n'est mentionné nulle part qu'Arjouna ait pratiqué le yoga à un moment ou à un autre. Et pourtant, Krishna l'a glorifié comme le seul homme digne de comprendre la Bhagavad-gita. Quel était donc son mérite ? La réponse se trouve dans les paroles mêmes de Shri Krishna : " Tu es Mon dévot. Tu es Mon ami très cher. " Néanmoins, en dépit de ses qualités hors du commun, Arjouna s'est refusé à pratiquer le yoga de la méditation décrit par Krishna. Que devons-nous en conclure ? Devons-nous désespérer de voir un jour notre mental maîtrisé ? Non. Car le mental peut bel et bien être maîtrisé - grâce à la pratique de la conscience de Krishna. Il s'agit, pour ce faire, de toujours fixer son mental sur Krishna, et dans la mesure où nous parvenons à nous absorber en Krishna, nous accéderons à la perfection du yoga.

Dans le douzième Chant du Shrimad-Bhagavatam, Shoukadev Gosvami explique à Maharaj Parikshit qu'au cours de l'âge d'Or, le Satya-youga, les gens vivaient cent mille ans, et qu'avec une telle longévité, à une époque où les humains étaient plus évolués, il était possible de pratiquer le yoga de la méditation. Il poursuit en disant que les résultats obtenus par la pratique de la méditation au cours du Satya-youga, par l'offrande de sacrifices majestueux au cours du youga suivant, le Treta-youga, et par l'adoration dans les temples au cours du youga suivant, le Dvapara-youga, seraient obtenus au cours du présent youga, le Kali-youga, par le simple chant des noms de Dieu (hari-kirtane), ou Hare Krishna. Nous apprenons ainsi de source autorisée que ce chant incarne la perfection du yoga pour l'époque à laquelle nous vivons :

Hare Krishna, Hare Krishna  
Krishna Krishna, Hare Hare  
Hare Rama, Hare Rama  
Rama Rama, Hare Hare

De nos jours, nous avons du mal à vivre ne serait-ce que cinquante ou soixante ans, et bien rares sont les hommes ou les femmes qui vivent plus de quatre-vingt ou cent ans. Par ailleurs, ces courtes années sont constamment alourdies par l'angoisse et les nombreuses difficultés qu'entraînent la guerre, les épidémies, la famine et mille autres tribulations. Nous ne sommes en outre pas très intelligents, et l'infortune nous accable. Telles sont en effet les caractéristiques des humains vivant dans cet âge de dégradation, le Kali-youga. À proprement parler, il n'est donc pas question pour nous de réussir à pratiquer le yoga de la méditation tel que décrit par Krishna. Nous ne pouvons tout au plus que satisfaire nos caprices personnels en adaptant ce yoga à notre façon. C'est ainsi que des gens déboursent de l'argent pour suivre des cours de gymnastique et de respiration profonde, heureux à la simple pensée qu'ils pourront peut-être ainsi prolonger leur existence de quelques années ou jouir d'une meilleure vie sexuelle. Mais nous devons bien comprendre que tout cela n'a rien à voir avec la vraie pratique du yoga.

Au cours de cet âge, donc, le yoga de la méditation ne peut être pratiqué comme il se doit. Par contre, tous les bienfaits de ce yoga peuvent être obtenus à travers le bhakti-yoga, la pratique sublime de la conscience de Krishna, et plus particulièrement par le mantra-yoga, ou la glorification de Shri Krishna par le chant du mantra Hare Krishna. Telle est la voie recommandée par les Écritures védiques, et enseignée par de grands maîtres comme Chaitanya Mahaprabhou. De fait, la Bhagavad-gita proclame que les mahatmas, les grandes âmes, chantent constamment les gloires du Seigneur. Celui ou celle qui désire devenir un mahatma selon les normes des Écritures védiques, de la Bhagavad-gita et des grands maîtres doit donc adopter la voie de la conscience de Krishna et le chant du mantra Hare Krishna. Si nous pouvons nous contenter de nous donner en spectacle en prétendant méditer et entrer en transe, assis bien droit dans la position du lotus, c'est une tout autre histoire. Mais nous devons bien comprendre que de telles exhibitions n'ont rien à voir avec la perfection réelle du yoga. La fièvre matérielle ne peut être guérie à l'aide de médicaments artificiels ; nous devons accepter le véritable traitement prescrit par Krishna en Personne.

## **CHAPITRE 2**

### **LE YOGA**

## EN TANT QUE MODE D'ACTION EMPREINT DE DÉVOTION

Nous avons tous entendu parler de plusieurs yogis et de plusieurs formes de yogas ; mais Krishna explique dans la Bhagavad-gita que le véritable yogi est celui qui s'abandonne complètement à Lui. Il proclame en effet qu'il n'existe aucune différence entre le renoncement (sannyas) et le yoga :

yam sannyasam iti prahur  
yogam tam viddhi pandava  
na hy asannyasta-sankalpo  
yogi bhavati kascana

" Le renoncement et le yoga, ou la communion avec le Suprême, sont une seule et même chose, car personne ne peut devenir un yogi à moins de renoncer au désir de combler ses sens. " (B.g., VI.2)

La Bhagavad-gita décrit essentiellement trois formes de yogas : le karma-yoga, le gyana-yoga et le bhakti-yoga. On peut comparer les différentes formes de yogas aux marches d'un escalier, si bien que, selon le yoga pratiqué, on peut se trouver au pied de l'escalier, à mi-chemin vers le sommet, ou encore sur la plus haute marche. Selon le niveau qu'il a atteint, le yogi porte différents noms, tels que karma-yogi, gyana-yogi, etc. Dans tous les cas, cependant, le principe qui consiste à servir le Seigneur Suprême reste le même ; seul le degré d'élévation change. C'est pourquoi Shri Krishna explique à Arjouna combien il est important de comprendre que le renoncement (sannyas) et le yoga sont une seule et même chose ; car à moins de s'affranchir du désir de satisfaire ses sens, on ne peut devenir ni un yogi ni un sannyasi.

Certains yogis pratiquent le yoga afin d'en tirer un profit, mais ce n'est pas là ce qu'on entend par yoga. Tout doit être utilisé au service du Seigneur ; tout ce que nous faisons, que ce soit en tant que simple ouvrier ou en tant que sannyasi, yogi ou philosophe, doit être fait dans la conscience de Krishna. Car lorsque nos pensées s'absorbent dans le service de Krishna et que nous agissons dans cette conscience, alors seulement pouvons-nous devenir de véritables sannyasis et de véritables yogis.

Ceux qui empruntent l'escalier du yoga doivent savoir qu'ils ont du travail devant eux. Il ne faut pas croire qu'on cesse d'agir simplement parce qu'on s'est engagé sur la voie du yoga. Dans la Bhagavad-gita, Krishna demande à Arjouna de devenir un yogi, mais jamais Il ne lui dit de renoncer au combat ; bien au contraire. On peut bien sûr se demander comment quelqu'un peut devenir un yogi tout en étant un guerrier ? Nous associons en effet la pratique du yoga au fait de s'asseoir bien droit, les jambes croisées, les yeux à moitié fermés et fixés sur le bout du nez, en pleine concentration dans un lieu solitaire. Comment se fait-il donc que Krishna demande à Arjouna de devenir un yogi tout en insistant pour qu'il prenne part à une horrible guerre civile ? Tel est le grand secret de la Bhagavad-gita : on peut devenir le plus grand des yogis, le plus grand des sannyasis, tout en demeurant un guerrier. Comment est-ce possible ? Par la conscience de Krishna. Il suffit de combattre pour Krishna, de travailler pour Krishna, de manger pour Krishna, de dormir pour Krishna et de dédier toutes ses activités à Krishna. Voilà comment on devient le plus grand des yogis et le plus grand des sannyasis. Tel est le secret.

Dans le sixième chapitre de la Bhagavad-gita, Shri Krishna enseigne à Arjouna les techniques du yoga de la méditation, mais Arjouna rejette cette pratique comme étant trop difficile. Comment dès lors peut-on considérer Arjouna comme un grand yogi ? Même après l'avoir vu rejeter le yoga de la méditation, Krishna proclame pourtant Arjouna comme le plus grand des yogis du fait qu'il pense toujours à Lui. C'est que le fait de penser à Krishna constitue l'essence de tous les yogas, qu'il s'agisse du hatha-yoga, du karma-yoga, du gyana-yoga, du bhakti-yoga ou de toute autre forme de yoga, de sacrifice ou d'œuvre charitable. Toutes les pratiques recommandées en vue de la réalisation spirituelle trouvent leur aboutissement dans la conscience de Krishna, dans le fait de penser constamment à Krishna. Et la perfection même de la vie humaine consiste à être toujours conscient de Krishna et à toujours avoir Krishna à l'esprit dans toutes nos activités.

Au stade préliminaire, il est recommandé de travailler sans arrêt pour Krishna. Il faut constamment s'atteler à un devoir ou à une occupation quelconque, car c'est un mauvais parti que de rester inactif, ne serait-ce qu'une

seconde. Lorsqu'on progresse de façon tangible grâce à un tel mode d'action, on atteint un niveau où même lorsqu'on n'agit pas physiquement, on demeure intérieurement actif en pensant constamment à Krishna. Tant que l'on n'a pas atteint ce niveau, cependant, il est fortement recommandé de toujours engager ses sens au service de Krishna. Il existe en fait toute une gamme d'activités qu'on peut accomplir en servant Krishna. Le Mouvement international pour la conscience de Krishna a d'ailleurs été précisément conçu pour guider les aspirants au service de dévotion dans l'accomplissement de telles activités. Pour ceux et celles qui agissent dans la conscience de Krishna, il n'y a tout simplement pas assez d'heures dans une journée pour servir Krishna. Le jour comme la nuit, les étudiants de la conscience de Krishna accomplissent mille et une activités, et dans la plus grande joie. C'est d'ailleurs là le vrai bonheur : toujours travailler pour Krishna et s'efforcer de répandre la conscience de Krishna à travers le monde. Dans l'univers matériel, on peut s'épuiser à travailler sans relâche, mais lorsqu'on agit dans la conscience de Krishna, on peut chanter Hare Krishna et pratiquer le service de dévotion vingt-quatre heures sur vingt-quatre sans jamais se fatiguer. Lorsqu'au contraire on ne fait vibrer que des sons d'inspiration purement matérielle, on a tôt fait de s'épuiser. Sur le plan spirituel, par contre, il n'est pas question de se fatiguer ; le plan spirituel est absolu. Dans l'univers matériel, tout le monde agit dans le but de satisfaire ses sens ; tous les fruits de notre labeur sont utilisés pour la gratification sensorielle. Mais le véritable yogi ne désire pas récolter de tels fruits ; il ne nourrit aucun désir en dehors de Krishna, et Krishna est toujours là.

## **CHAPITRE 3**

### **LE YOGA**

#### **EN TANT QUE MÉDITATION SUR KRISHNA**

On trouve en Inde des lieux saints où les yogis se rendent pour méditer dans la solitude, ainsi que le recommande la Bhagavad-gita. Tel qu'on le conçoit généralement, il n'est pas possible de pratiquer le yoga dans un lieu public ; mais lorsqu'on parle de mantra-yoga ou de kirtane, qui consiste à chanter le mantra Hare Krishna,

Hare Krishna, Hare Krishna  
Krishna Krishna, Hare Hare  
Hare Rama, Hare Rama  
Rama Rama, Hare Hare

plus il y a de personnes présentes, plus les résultats sont heureux. Il y a cinq cents ans, en Inde, lorsque Shri Chaitanya Mahaprabhou organisait un kirtane, il plaçait seize personnes à la tête de chaque groupe pour diriger le chant, auquel répondaient ensuite des milliers de personnes. Cette pratique du kirtane, qui consiste à chanter en public les Noms et les Gloires de Dieu, est tout à fait possible, et particulièrement accessible, à notre époque. Il n'en va pas de même pour le yoga de la méditation, considéré comme très ardu. La Bhagavad-gita spécifie d'ailleurs clairement que pour le pratiquer, il faut se retirer dans un lieu saint et solitaire ; autrement dit, il faut quitter son foyer. Et dans cet âge de surpopulation, il n'est pas toujours possible de trouver un tel lieu. Mais rien de tout cela n'est nécessaire pour pratiquer le bhakti-yoga.

Le bhakti-yoga comporte neuf pratiques distinctes : l'écoute, le chant, le souvenir, le service formel du Seigneur, l'adoration de la Mouri dans le temple, la prière, l'accomplissement des désirs du Seigneur, le service amical de Krishna et le sacrifice de tout ce que l'on possède. Parmi ces pratiques, l'écoute et le chant (shravanam kirtanam) sont considérés comme les plus importantes. Lors d'un kirtane public, un individu peut chanter Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare / Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare, tandis qu'un groupe de personnes écoute ; et à la fin du mantra, le groupe peut reprendre le chant, permettant ainsi au premier chanteur d'écouter à son tour. L'écoute et le chant alternent ainsi dans un échange réciproque. On peut facilement se livrer à cette pratique en famille ou entre amis, sans quitter son foyer, ou encore en groupes plus importants, sur la place publique. Quant au yoga de la méditation, on peut toujours essayer de le pratiquer au cœur d'une grande ville ou en société, mais il faut bien savoir que ce serait là une invention de toute pièce n'ayant rien à voir avec la méthode recommandée dans la Bhagavad-gita.

La pratique du yoga ne vise qu'un but : nous purifier. Qu'entend-on ici par " purification " ? Il s'agit de la purification qui s'opère lorsqu'on prend conscience de son identité réelle : " Je suis pur esprit - je n'appartiens pas à

la matière. " Au contact de la matière, nous nous identifions à elle et pensons " Je suis ce corps ". Or, si nous voulons vraiment pratiquer le yoga, nous devons réaliser que de par notre constitution propre, nous sommes distincts de la matière. La recherche d'un lieu retiré pour y pratiquer le yoga de la méditation ne vise que cette réalisation ; et il est impossible d'y parvenir si l'on n'applique pas la méthode correctement. Quoi qu'il en soit, voici ce que préconise Shri Chaitanya Mahaprabhou :

harer nama harer nama  
harer namaiva kevalam  
kalau nasty eva nasty eva  
nasty eva gatir anyatha

" En cet âge de discorde et de conflits [le Kali-youga], il n'y a pas d'autre voie de réalisation spirituelle que le chant des Saints Noms. Il n'y a pas d'autre voie, il n'y a pas d'autre voie, il n'y a pas d'autre voie. "

On croit généralement, du moins en Occident, que la pratique du yoga sous-entend la méditation sur le vide. Mais les Écritures védiques ne recommandent en aucun cas de méditer sur un quelconque vide. Les Vedas soutiennent au contraire, tout comme la Bhagavad-gita, que le yoga se pratique en méditant sur Vishnou. Dans plusieurs écoles de yoga, on peut voir les gens assis bien droit, les jambes croisées et les yeux fermés pour méditer ; mais la moitié d'entre eux finissent par s'endormir, car lorsqu'on ferme les yeux sans objet de contemplation précis, on ne peut pas faire autrement que de succomber au sommeil. Il va sans dire que ce n'est pas là ce que recommande Shri Krishna dans la Bhagavad-gita. Il faut plutôt maintenir une posture bien droite, les yeux seulement à demi clos, et concentrer son regard sur le bout de son nez. Si l'on n'adhère pas strictement à ces instructions, le sommeil sera le seul fruit qu'on récoltera. Il arrive naturellement que la méditation se poursuive pendant le sommeil, mais ce n'est pas là la méthode recommandée pour la pratique du yoga. C'est pourquoi Krishna recommande de toujours maintenir le bout du nez dans son champ de vision afin de rester éveillé.

De plus, il faut demeurer imperturbable quoi qu'il arrive. Si notre esprit est troublé, ou s'il y a trop d'activité autour de soi, on ne réussira pas à se concentrer. Le yoga de la méditation exige également qu'on soit sans peur ; la peur n'a plus sa place lorsqu'on s'engage dans la vie spirituelle. Il faut en outre vivre en brahmachari, c'est-à-dire dans l'abstinence la plus complète. Et aucun besoin ne doit nous distraire de notre méditation. Si tel est le cas, et qu'on suit rigoureusement cette méthode, on pourra maîtriser son mental. Une fois toutes ces conditions remplies, il faut ensuite transférer toutes ses pensées sur Krishna, ou Vishnou ; il n'est pas question de se fondre dans le vide. C'est pourquoi Krishna déclare que celui qui pratique le yoga de la méditation pense constamment à Lui.

De toute évidence, le yogi doit se soumettre à de rudes épreuves avant de pouvoir purifier l'atma (le corps, le mental et l'âme), mais c'est un fait avéré qu'on peut obtenir le même résultat en cet âge, et avec un maximum d'efficacité, grâce au chant du mantra

Hare Krishna, Hare Krishna  
Krishna Krishna, Hare Hare  
Hare Rama, Hare Rama  
Rama Rama, Hare Hare.

Comment est-ce possible ? Tout simplement parce que cette vibration sonore transcendante n'est pas différente de Dieu Lui-même. Lorsque nous chantons Son Nom avec dévotion, Krishna est avec nous ; et lorsque Krishna est avec nous, comment pourrions-nous demeurer impur ? Par conséquent, celui ou celle qui s'absorbe dans la conscience de Krishna, dans le chant des Saints Noms de Krishna et dans le service constant de Sa Personne, récolte les bienfaits du yoga dans sa forme la plus parfaite sans avoir à affronter toutes les difficultés que suscite la pratique du yoga de la méditation. Tel est le charme de la conscience de Krishna. Pour pratiquer le yoga, il est nécessaire de maîtriser chacun de ses sens, et une fois cette tâche accomplie, il faut absorber son mental dans la pensée de Vishnou. En surmontant ainsi l'existence matérielle, on atteint la paix.

jitatmanah prasantasya  
paramatma samahitah

" Celui qui a vaincu le mental, et ainsi gagné la sérénité, a déjà atteint l'Âme Suprême. " (B.g., VI.7)

L'univers matériel est parfois comparé à une forêt en flammes. Il arrive en effet qu'un incendie éclate spontanément en forêt, sans cause apparente ; pareillement, dans l'univers matériel, même si nous nous efforçons de vivre paisiblement, il y a toujours une conflagration qui éclate quelque part. On ne peut vivre en paix nulle part dans l'univers. La paix n'est accessible qu'à ceux qui s'établissent sur le plan spirituel, que ce soit par le yoga de la méditation, la philosophie empirique ou le bhakti-yoga. Toutes les formes de yogas sont conçues pour nous donner accès à la vie spirituelle, mais il reste que le chant des Saints Noms est tout particulièrement efficace à notre époque. Un kirtane peut se prolonger pendant plusieurs heures sans qu'on éprouve la moindre fatigue, alors qu'il est très difficile de s'asseoir dans la position du lotus et de rester parfaitement immobile pendant plus de quelques minutes. Néanmoins, peu importe la voie qu'on emprunte, une fois le brasier de l'existence matérielle éteint, on ne se retrouve pas dans ce qu'on appelle communément le vide impersonnel. Ainsi que Krishna le déclare à Arjouna, on pénètre plutôt dans le Royaume suprême.

yunjann evam sadatmanam  
yogi niyata-manasah  
santim nirvana-paramam  
mat-samstham adhigacchati

" En méditant ainsi, dans une maîtrise parfaite du corps, du mental et de ses actes, le spiritualiste se soustrait à l'existence matérielle et atteint Mon Royaume divin. " (B.g., VI.15)

Le Royaume de Krishna n'est pas du tout vide. On peut le comparer à un établissement où se retrouve toute une variété d'occupations. C'est ce Royaume où règne la diversité spirituelle qu'atteint le yogi accompli. Les différentes formes de yogas ne sont qu'autant de méthodes permettant de s'élever jusqu'à cette Demeure suprême. En fait, nous appartenons à ce Royaume, mais en proie à l'oubli, nous nous retrouvons dans l'univers matériel. Tout comme un fou furieux qu'on enferme dans un asile d'aliénés, nous avons perdu la tête en oubliant notre identité spirituelle, si bien que nous avons dû être placés dans l'univers matériel. Cet univers est de fait une sorte d'asile d'aliénés, ce qui n'est pas très difficile à comprendre lorsqu'on regarde un peu autour de soi. Notre vraie tâche consiste donc à quitter ce monde pour entrer dans le Royaume de Dieu. Dans la Bhagavad-gita, Krishna nous parle de ce Royaume, et Il nous instruit sur Sa position comme sur la nôtre, sur ce qu'Il est et sur ce que nous sommes. Tous les renseignements nécessaires sont présentés dans la Bhagavad-gita, et tout homme ou femme sain d'esprit ne manquera pas d'en tirer parti.

## CHAPITRE 4

### LE YOGA

#### EN TANT QUE MAÎTRISE DU CORPS ET DU MENTAL

D'un bout à l'autre de la Bhagavad-gita, Krishna encourage Arjouna à se battre, car il est un guerrier, dont le devoir est justement de combattre. Même si Krishna décrit le yoga de la méditation dans le sixième chapitre, Il n'insiste pas sur sa pratique, pas plus qu'Il n'encourage Arjouna à opter pour cette voie. Il reconnaît d'ailleurs Lui-même que cette forme de yoga est très difficile à pratiquer :

sri-bhagavan uvaca  
asamsayam maha-baho  
mano durnigraham calam  
abhyasena tu kaunteya  
vairagyena ca grhyate

" Le Seigneur Bienheureux dit : Ô fils de Kunti aux bras puissants, il est certes très difficile de dompter le mental

turbulent, mais il est possible d'y parvenir par une pratique constante et par le détachement. " (B.g., VI.35)

Krishna met ici l'emphase sur le renoncement et sur une pratique constante comme moyens de maîtriser le mental. Mais qu'est-ce que le renoncement ? De nos jours, il est pratiquement impossible de renoncer à quoi que ce soit, tellement nous sommes habitués à toutes sortes de plaisirs matériels. Néanmoins, en dépit du fait que nous menons une existence gouvernée par l'assouvissement sans frein des désirs de nos sens, nous suivons des cours de yoga et nous nous attendons à réussir dans cette discipline ! La pratique fructueuse du yoga s'accompagne de nombreuses restrictions, alors que la plupart d'entre nous ont du mal à se défaire d'une habitude aussi élémentaire que celle de fumer. Dans Son exposé sur le yoga de la méditation, Krishna proclame par exemple que personne ne peut pratiquer le yoga dans les règles s'il mange trop ou trop peu. Celui qui se prive constamment de nourriture ne peut donc pas pratiquer correctement le yoga, pas plus d'ailleurs que celui qui ingurgite davantage de nourriture qu'il n'en a besoin. Il faut manger de façon modérée, juste assez pour maintenir l'âme unie au corps ; il n'est pas question de se nourrir à seule fin de satisfaire sa langue. Lorsque nous nous retrouvons devant des mets appétissants, nous nous contentons difficilement d'un seul plat ; l'habitude nous pousse à en prendre deux, trois ou quatre, et même plus. Notre langue n'est jamais satisfaite. En Inde, cependant, il n'est pas rare de voir un yogi se contenter d'une cuillerée de riz par jour !

Il n'est pas non plus possible de pratiquer le yoga de la méditation si l'on dort trop ou trop peu. Krishna ne parle pas de sommeil sans rêve. Quiconque dort est assuré de rêver, même s'il ne s'en souvient pas au réveil. Par contre, Krishna nous met en garde dans la Gita en disant que celui qui rêve trop en dormant ne peut pas pratiquer convenablement le yoga. À toute fin utile, nous ne devrions pas dormir plus de six heures par jour. Il n'est pas non plus question de pratiquer le yoga avec succès si l'on souffre d'insomnie, car le corps doit être maintenu en santé. Ainsi Krishna donne-t-il un aperçu des nombreuses exigences requises pour discipliner le corps. Toutes ces exigences peuvent cependant être ramenées à quatre règles de base : pas de rapports sexuels illicites, pas de substances excitantes ou enivrantes, pas de viande et pas de jeux de hasard. Ce sont là les quatre règles minimales requises pour la pratique du yoga sous n'importe laquelle de ses formes. Et en cet âge, qui peut se garder de ces mauvaises habitudes ? C'est pourtant sur cette base que nous devons nous évaluer de façon à déterminer nos progrès sur la voie du yoga.

yogi yunjita satatam  
atmanam rahasi sthitah  
ekaki yata-cittatma  
nirasir aparigraha

" Le spiritualiste doit toujours s'efforcer de fixer son mental sur l'Être Suprême. Il doit vivre seul en un lieu retiré et toujours maîtriser son mental avec soin, libre de tout désir et de tout sentiment de possession. " (B.g., VI.10)  
Ce verset nous permet de comprendre qu'il est du devoir du yogi de toujours vivre dans la solitude. Le yoga de la méditation ne peut être pratiqué en groupe, du moins pas selon la Bhagavad-gita. À moins de vivre dans un lieu retiré, il est impossible de fixer le mental sur l'Âme Suprême. En Inde, il existe encore de nombreux yogis qui se réunissent pour la Koumba Mela. Ils vivent généralement en solitaires, mais en de rares occasions, il leur arrive de participer à des célébrations spéciales. Il y a encore des milliers de sages et de yogis en Inde, et chaque douze ans environ, ils se réunissent en un lieu saint, comme Allahabad, au même titre que les hommes d'affaires se rencontrent lors de conventions périodiques.

En plus de vivre dans un lieu retiré, le yogi doit rester libre de tout désir, et sa pratique du yoga ne doit pas viser l'obtention de pouvoirs matériels. Il ne doit pas non plus accepter de cadeaux ou de faveurs des gens. S'il veut pratiquer le yoga comme il se doit, il lui faut vivre dans la jungle, dans la forêt ou dans les montagnes, et se tenir à l'écart de la société par tous les moyens. Il doit se rappeler à tout moment, et avec conviction, de Celui pour qui il est devenu un yogi. Il ne se considère toutefois jamais seul, car le Paramatma, l'Âme Suprême, Se trouve à ses côtés. Nous pouvons ainsi voir qu'il est très difficile de pratiquer cette forme de yoga dans le contexte de la civilisation moderne. En fait, la civilisation contemporaine, dans l'âge de Kali, ne nous permet pas de vivre entièrement seul, libre de tout désir et de toute possession.

Krishna explique encore plus en détail à Arjouna la pratique du yoga de la méditation :

sucau dese pratisthapyā  
sthīram asanam atmanah  
naty-ucchritam natinicam  
cailajina-kusottaram

" Pour pratiquer le yoga, il faut se rendre en un lieu saint et retiré, et se ménager, ni trop haut ni trop bas, un siège d'herbe kusha recouvert d'une peau de daim et d'une étoffe douce. Il faut prendre une assise ferme sur ce siège et y pratiquer le yoga en maîtrisant le mental et les sens, tout en fixant ses pensées sur un point unique de façon à purifier son cœur. " (B.g., VI.11-12)

Les yogis s'assoient généralement sur des peaux de tigre ou de daim, sachant que les reptiles n'oseront pas s'y aventurer pour troubler leur méditation. N'est-il pas vrai que dans la création de Dieu, tout a une utilité ? Chaque espèce d'herbe et de plante a son utilité propre, même si nous ne la connaissons pas précisément. Ainsi, donc, Krishna a inclus dans la Bhagavad-gita des renseignements qui permettent au yogi de ne pas se soucier des serpents. Après avoir pris place sur un siège approprié dans un endroit retiré, le yogi doit entreprendre de purifier l'atma (le corps, le mental et l'âme). Il ne doit pas se mettre à penser qu'il va obtenir des pouvoirs extraordinaires. Il arrive naturellement que les yogis acquièrent certains pouvoirs (siddhis), mais ce n'est pas là le but du yoga, et les vrais yogis n'en font pas étalage. Le véritable yogi pense plutôt : " Je suis maintenant souillé par l'atmosphère matérielle qui m'entoure ; je dois donc me purifier. "

Nous pouvons rapidement constater qu'il n'est pas si facile de maîtriser le corps et le mental, et que l'exercice est beaucoup plus exigeant que de se rendre au magasin pour y faire un achat quelconque. Mais Krishna indique que toutes ces règles peuvent être observées sans mal par celui qui s'établit dans la conscience de Krishna. Il va sans dire que tout le monde se sent stimulé par la sexualité, et il importe de savoir que les activités charnelles ne sont pas condamnables en soi. Nous avons un corps matériel, et tant et aussi longtemps que nous l'aurons, nous serons hantés par les désirs de la chair. De même, aussi longtemps que nous aurons un corps, nous devons manger pour le soutenir, et nous devons dormir pour le reposer. Il ne s'agit pas de croire que nous pouvons nier ces activités ; mais les Écritures védiques nous fournissent des indications sur la façon d'ordonner nos habitudes en ce qui a trait à l'alimentation, au sommeil, à la reproduction, etc. Si nous voulons un tant soit peu réussir dans la pratique du yoga, nous devons empêcher nos sens débridés de céder aux sollicitations des objets sensoriels. C'est pour cette raison qu'il existe des règles. Shri Krishna nous conseille sagement lorsqu'il affirme que le mental peut être contrôlé à l'aide de principes régulateurs. Si nous ne soumettons pas nos activités à des règles précises, notre esprit deviendra de plus en plus troublé. Il n'est pas question de cesser toute activité, mais plutôt d'en régler la conduite en absorbant constamment son esprit dans la conscience de Krishna. Le fait d'être toujours engagé dans une activité en rapport avec Krishna constitue le véritable samadhi. Non pas que lorsqu'on est en samadhi on cesse de manger, de travailler, de dormir ou de jouir de la vie. Le samadhi se définit plutôt par l'accomplissement d'activités ordonnées tout en s'absorbant dans la pensée de Krishna. Krishna poursuit en disant :

asamyatatmana yogo  
dusprapa iti me matih

" Pour celui dont le mental est débridé, la réalisation spirituelle s'avère une tâche difficile. " (B.g., VI.36)  
Tout le monde sait qu'il est dangereux de monter un cheval débridé. Il peut se lancer dans n'importe quelle direction à la vitesse qu'il désire, et le cavalier risque fort d'en pâtir. Dans le même ordre d'idée, Krishna explique à Arjouna que lorsque le mental n'est pas maîtrisé, il est très difficile de pratiquer le yoga. Il ajoute cependant :

vasyatmana tu yatata  
sakyo 'vaptum upayatah

" Mais pour celui qui domine son mental et s'efforce d'employer les moyens appropriés, la réussite est assurée.

Tel est Mon verdict. " (B.g., VI.36)

Que veut-il dire lorsqu'il parle " d'employer les moyens appropriés " ? Tout simplement qu'il faut s'efforcer d'observer les quatre principes régulateurs de base définis précédemment, et d'accomplir ses activités dans la conscience de Krishna. Si quelqu'un choisit de pratiquer le yoga chez lui, il doit s'assurer que ses autres occupations ne l'accaparent pas trop. Il ne peut pas, par exemple, passer de longues heures à travailler à seule fin de gagner sa pitance. Il doit au contraire travailler avec beaucoup de modération, tout comme il doit se nourrir et satisfaire ses sens avec beaucoup de modération, tout en restant le plus possible à l'abri des tourments. Ainsi seulement la pratique du yoga peut-elle être fructueuse.

À quel signe peut-on reconnaître celui ou celle qui atteint la perfection du yoga ? Krishna précise qu'on s'établit dans le yoga lorsqu'on maîtrise parfaitement sa conscience.

yada viniyatam cittam  
atmany evatisthate  
nisprah sarva-kamebhyo  
yukta ity ucyate tada

" Lorsque, par la pratique, le yogi parvient à discipliner son mental et à se fixer sur la Transcendance - libre de tout désir matériel - on le dit établi dans le yoga. " (B.g., VI.18)

Celui qui s'établit dans le yoga ne subit plus les dictées de son mental, mais le maîtrise au contraire parfaitement. Il ne s'agit nullement de bannir le mental ou de mettre fin à ses activités, car la tâche du yogi consiste précisément à toujours penser à Krishna, ou Vishnou. Le yogi ne peut donc pas mettre son mental au rancart. Le défi semble de taille, mais il est possible de le relever sans mal dans la conscience de Krishna. En effet, lorsqu'on s'absorbe dans la conscience de Krishna, dans le service de Krishna, comment le mental pourrait-il s'écarter de Krishna ? Or, lorsqu'il est engagé au service de Krishna, le mental est automatiquement maîtrisé.

Il est également important pour le yogi de n'entretenir aucun désir de jouissance matérielle. Lorsqu'on est habité par la conscience de Krishna, on n'a plus aucun désir en dehors de Krishna. Il n'est pas possible d'oblitérer tous les désirs ; nos désirs de jouissance sensorielle doivent donc être subjugués grâce au processus de la purification, tandis que le désir de Krishna doit être cultivé. Il s'agit tout simplement de modifier l'objet de nos désirs. Il n'est pas question de tuer le désir, car il nous accompagne toujours, que nous le voulions ou non. La conscience de Krishna consiste tout simplement à purifier nos désirs ; plutôt que de convoiter mille et un objets de plaisir matériel, nous devons rechercher tout ce qui peut nous aider à servir Krishna. Si, par exemple, nous désirons nous délecter de mets savoureux, au lieu de cuisiner pour nous-mêmes, nous pouvons cuisiner pour Krishna et Lui offrir les plats que nous préparons. Le geste reste le même, mais la conscience fait l'objet d'un transfert significatif : plutôt que d'agir pour la satisfaction de nos sens, nous tournons nos pensées vers le plaisir de Krishna. Nous pouvons préparer des mets à base de laitages, de légumes, de céréales, de fruits et d'autres aliments végétariens pour ensuite les offrir à Krishna en récitant la prière suivante :

" Le corps matériel n'est qu'une masse d'ignorance, et les sens forment un réseau de sentiers qui mènent droit à la mort. De tous les organes sensoriels, la langue est le plus vorace et le plus difficile à maîtriser. Il est de fait très ardu de vaincre la langue en ce monde ; mais Shri Krishna nous donne cette savoureuse nourriture sanctifiée (prasada) pour nous aider à nous en rendre maîtres. Prenons donc de ce prasada à satiété, rendons gloire à Leurs Grâces Shri Shri Radha et Krishna, et invoquons avec amour le secours de Shri Chaitanya et de Nityananda Prabhou. "

Notre karma se trouve ainsi sacrifié, car dès le départ, nous méditons sur le fait que la nourriture que nous préparons sera offerte à Krishna. Nous devons supprimer tout désir personnel à l'égard des plats que nous cuisinons. Par contre, Krishna est si bon qu'il nous laisse la nourriture que nous Lui offrons pour que nous puissions nous en nourrir, ce qui fait que notre désir est comblé de toute façon. Lorsque quelqu'un dirige son existence suivant ce modèle - en mettant ses désirs au service de Krishna -, il faut savoir qu'il a atteint la perfection du

yoga. La simple pratique d'exercices respiratoires et de postures déterminées ne peut être qualifiée de yoga aux termes de la Bhagavad-gita ; une purification globale de la conscience s'impose.

Pour pratiquer le yoga, il est très important que le mental ne soit pas perturbé.

yatha dipo nivatastho  
nengate sopama smrta  
yogino yata-cittasya  
yunjato yogam atmanah

" Tel une flamme qui, à l'abri du vent, point ne vacille, le spiritualiste maître de son mental demeure ferme dans sa méditation sur l'Être transcendant. " (B.g., VI.19)

Lorsqu'on place une bougie à l'abri du vent, sa flamme reste bien droite, sans aucune oscillation. Or, le mental, tout comme la flamme, est exposé à toutes sortes de perturbations, sous forme de désirs matériels, et la moindre agitation le trouble aussitôt. Le plus faible mouvement du mental peut affecter toute la conscience. C'est pour cette raison qu'en Inde, ceux qui pratiquent sérieusement le yoga demeurent traditionnellement célibataires (brahmacharis). Il existe deux types de brahmacharis : celui qui fait vœu d'abstinence totale, et celui qu'on qualifie de grihastha-brahmachari, signifiant qu'il a une épouse, qu'il n'a de rapports avec aucune autre femme, et que les rapports qu'il entretient avec sa compagne font l'objet de règles strictes. De cette façon, que ce soit par l'abstinence totale ou par une vie sexuelle restreinte, on favorise la paix de l'esprit. Il arrive toutefois que même ceux qui ont fait vœu d'abstinence totale soient troublés par des désirs charnels ; c'est pourquoi en Inde, ceux qui pratiquent le yoga traditionnel en faisant vœu d'abstinence évitent ne serait-ce que de s'asseoir aux côtés de leur mère, de leur sœur ou de leur fille. Le mental est en effet si fragile que la moindre suggestion peut engendrer le chaos.

Le yogi doit apprendre à dresser son mental de telle sorte qu'au moindre écart de sa méditation sur Vishnou, il le rappelle aussitôt à l'ordre. Or, cela demande beaucoup de pratique. Il faut acquérir la conviction que le vrai bonheur réside dans la satisfaction de ses sens spirituels, par opposition à celle de ses sens matériels. Il n'est pas question de faire taire nos sens, pas plus que nos désirs, car les désirs et la satisfaction des sens ont une contrepartie spirituelle. Le véritable bonheur transcende en effet la satisfaction matérielle des sens. Néanmoins, tant que cette conviction nous fait défaut, nous pouvons être certains de succomber aux tentations. Il est donc important de savoir que le bonheur qu'on poursuit à travers les sens matériels est un faux bonheur.

On peut dire que les vrais yogis jouissent réellement de la vie. Comment ? Ramante yogino 'nante : leur plaisir est sans limite ; la jouissance qu'ils tirent de l'existence constitue le véritable bonheur, et ce bonheur n'est pas matériel, mais bien spirituel. Tel est le sens profond du mot " Rama ", tel qu'on le retrouve dans le mantra Hare Krishna, c'est-à-dire le plaisir, la satisfaction qu'on retire de la vie spirituelle. La vie spirituelle est toute de plaisir, à l'image de Krishna Lui-même. Nous n'avons pas à sacrifier le plaisir, mais nous devons apprendre à en jouir comme il se doit. Un homme malade ne peut pas jouir normalement de la vie ; son bonheur demeure factice. Il ne pourra pleinement goûter les douceurs de la vie que lorsqu'il aura retrouvé la santé. De la même façon, tant que nous entretenons une conception matérielle de l'existence, nous ne parvenons pas réellement à jouir de la vie ; nous ne réussissons qu'à nous empêtrer toujours davantage dans les méandres de la nature matérielle. Si un malade n'est pas censé manger et qu'il mange tout de même sans restriction, il en mourra. Pareillement, plus nous cherchons à multiplier les plaisirs matériels, plus nous nous enlisons dans ce monde, et plus il devient difficile d'échapper à notre prison matérielle. Toutes les formes de yogas sont destinées à démêler l'enchevêtrement des liens qui emprisonnent l'âme conditionnée, à transférer ses énergies des faux plaisirs que procurent les objets de satisfaction matériels au véritable bonheur qu'engendre la conscience de Krishna. Shri Krishna explique :

yatroparamate cittam  
niruddham yoga-sevaya  
yatra caivatmanatmanam

pasyann atmani tusyati  
sukham atyantikam yat tad  
buddhi-grahyam atindriyam  
veti yatra na caivayam  
sthitas calati tattvatah  
yam labdhva caparam labham  
manyate nadhikam tatah  
yasmin sthito na duhkkena  
gurunapi vicalyate  
tam vidyad duhkha-samyoga-  
viyogam yoga-samjnitam

" La pratique du yoga atteint sa perfection, dans l'extase spirituelle la plus complète (samadhi), lorsqu'on parvient à soustraire son mental à toute activité matérielle. Cet accomplissement se caractérise par l'aptitude du spiritueliste à percevoir son identité véritable grâce à un mental purifié, et à goûter pleinement la joie inhérente à son être propre. Dans cet heureux état, le yogi jouit d'un bonheur transcendantal sans borne à travers ses sens spirituels. Cette perfection atteinte, il comprend que rien n'est plus précieux au monde, et il ne s'écartera jamais plus de la vérité ; il restera désormais imperturbable, même au cœur des pires difficultés. Ainsi se libère-t-on vraiment de toutes les souffrances issues du contact avec la matière. " (B.g., VI.20-23)

Un type de yoga peut s'avérer ardu alors qu'un autre peut sembler plus facile, mais dans tous les cas, il est nécessaire de purifier son existence pour s'éveiller au bonheur spirituel dans la conscience de Krishna. Alors seulement pourrons-nous être heureux.

yada hi nendriyarthesu  
na karmasv anusajjate  
sarva-sankalpa-sannyasi  
yogarudhas tadocyate  
uddhared atmanatmanam  
natmanam avasadayet  
atmaiva hy atmano bandhur  
atmaiva ripur atmanah

" Le parfait yogi est celui qui, ayant renoncé à tout désir matériel, n'agit plus en vue de satisfaire ses sens, non plus que pour jouir du fruit de ses actes. Le mental peut aussi bien être un ami qu'un ennemi pour l'âme conditionnée ; il faut donc apprendre à s'en servir pour s'élever, et non pour se dégrader. " (B.g., VI.4-5)

Nous devons nous élever au niveau spirituel par nos propres efforts. En ce sens, je peux aussi bien être mon propre ami que mon propre ennemi ; le choix est mien. Chanakya Pandit a écrit à ce propos une maxime révélatrice : " Personne n'est à priori l'ami ni l'ennemi de quiconque. C'est à leur comportement qu'on reconnaît ses amis et ses ennemis. " Personne ne naît l'ami ou l'ennemi de qui que ce soit ; ces rôles sont définis en fonction du comportement des êtres entre eux. Et de même que nous entretenons des rapports avec autrui dans le cours de nos activités quotidiennes, chaque être entretient également des rapports avec lui-même. Je peux donc agir envers moi-même tel un ami ou un ennemi. Si je veux être un ami pour moi-même, je dois m'efforcer de comprendre que je suis une âme spirituelle, que pour une raison ou une autre je suis entré en contact avec la nature matérielle, et qu'il me faut échapper aux filets qui me retiennent prisonniers de la matière en agissant de façon à en défaire les liens. Dans ce cas, je peux dire que je suis véritablement un ami pour moi-même. Autrement, si je ne saisis pas l'occasion de voir les choses telles qu'elles sont et d'agir en conséquence lorsqu'elle se présente à moi, je dois me considérer comme mon pire ennemi.

bandhur atmatmanas tasya  
yenatmaivatmana jitah  
anatmanas tu satrutve

" Pour celui qui l'a vaincu, le mental est le meilleur des amis ; mais pour celui qui échoue dans cette entreprise, il devient le pire des ennemis. " (B.g., VI.6)

Comment peut-on devenir son propre ami ? Nous en avons ici l'explication. Le mot atma sert à désigner tantôt le corps, tantôt le mental et tantôt l'âme. Lorsque notre conscience se limite au corps, atma ne peut désigner que le corps. Lorsque nous transcendons le plan physique et que nous nous élevons au niveau de l'esprit, alors c'est le mental qu'atma désigne. Mais lorsque nous nous établissons au niveau purement spirituel, atma fait référence à l'âme. En réalité, nous sommes de nature purement spirituelle, et selon notre niveau d'évolution spirituelle, le mot atma change de sens pour nous. Selon le dictionnaire védique qu'est le Niroukti, atma peut aussi bien désigner le corps que le mental ou l'âme ; mais dans ce verset de la Bhagavad-gita, il fait référence au mental.

Si, par la pratique du yoga, on réussit à dresser le mental, il devient un allié. Par contre, lorsqu'on le laisse à lui-même, on perd toute possibilité de mener une existence fructueuse. Pour celui ou celle qui n'a aucune conception de la vie spirituelle, le mental est un véritable ennemi. Lorsque quelqu'un croit être un corps matériel et rien d'autre, son mental n'agit pas dans son intérêt ; il n'agit qu'au service du corps grossier, contribuant ainsi à conditionner davantage l'être vivant et à l'empêtrer toujours un peu plus dans les filets de la nature matérielle. À l'opposé, lorsqu'on prend conscience de sa nature véritable, en tant qu'âme spirituelle distincte du corps, le mental peut devenir un instrument libérateur. Le mental en soi n'a pas de responsabilité particulière ; il attend simplement d'être formé, et c'est par association qu'il se forme le mieux. La fonction même du mental est de désirer, et nos désirs sont déterminés par nos associations ; si donc nous voulons que notre mental agisse en ami envers nous, nous devons surveiller nos fréquentations.

La meilleure compagnie qui soit est celle du sadhou, d'une personne consciente de Krishna ou s'efforçant de progresser sur la voie spirituelle. Il y a ceux qui ne vivent que pour des valeurs temporaires (asat) ; la matière et le corps sont précisément de nature temporaire, de sorte que si quelqu'un n'agit qu'en vue de procurer des plaisirs à son corps, il est forcément conditionné par des valeurs temporaires. Il suffit pourtant de s'engager sur la voie de la réalisation spirituelle pour donner un sens permanent (sat) à son existence. De toute évidence, l'être intelligent recherchera donc la compagnie de ceux qui s'efforcent de s'élever au niveau de la réalisation spirituelle par la pratique d'une des nombreuses formes de yogas. Les sadhous, les âmes réalisées, pourront alors trancher net son attachement pour la matière et pour tous ceux qu'elle conditionne. Tel est l'avantage inestimable des bonnes fréquentations.

Krishna, par exemple, n'expose la Bhagavad-gita à Arjouna que pour rompre ses attachements matériels ; Arjouna subit l'attrait de divers éléments qui font obstacle à l'exécution de son devoir propre, si bien que Krishna entreprend de tailler ces influences en pièces une fois pour toutes. Lorsqu'on désire couper quelque chose, il nous faut un instrument tranchant ; et pour couper le mental de ses attachements, il est parfois nécessaire d'utiliser des mots tranchants. Aussi le sadhou ou le maître spirituel se montre-t-il sans merci lorsqu'il devient nécessaire d'avoir recours à des paroles tranchantes pour couper le mental du disciple de ses engouements matériels. En exposant la vérité sans faire de compromis, il a en effet le pouvoir de trancher l'asservissement à la matière. En guise d'exemple, Krishna parle durement à Arjouna au début de la Bhagavad-gita lorsqu'il lui dit qu'en dépit de ses savants discours, il n'est en fait qu'un imbécile. Si nous voulons vraiment nous détacher de l'univers matériel, nous devons donc être prêts à accepter les propos tranchants que le maître spirituel peut parfois nous tenir. Les compromis et la flatterie n'ont aucun effet là où la force s'impose.

La Bhagavad-gita condamne à maintes reprises la conception matérielle de l'existence. On compare à un âne celui qui perçoit son pays de naissance comme digne de vénération, ou qui se rend dans les lieux saints sans porter d'intérêt aux sadhous qui s'y trouvent. Et de même qu'un ennemi ne pense qu'à faire du mal, le mental indiscipliné ne peut que nous entraîner de plus en plus profondément dans les méandres de la matière. Les âmes conditionnées sont constamment aux prises avec le mental et avec les sens. Or, puisque le mental dirige les sens, il est de la plus haute importance de s'en faire un ami.

jitatmanah prasantasya  
paramatma samahitah  
sitosna-sukha-duhkhesu  
tatha manapamanayoh

" Celui qui a vaincu le mental, et ainsi gagné la sérénité, a déjà atteint l'Âme Suprême. Pour lui, la joie et la peine, la chaleur et le froid, l'honneur et le déshonneur sont tous égaux. " (B.g., VI.7)

En dressant le mental, on accède à la vraie tranquillité d'esprit ; sinon, il ne cesse de nous entraîner vers des objets dénués de toute durabilité, au même titre qu'un cheval débridé entraînera le char qu'il tire dans une course périlleuse. Bien que nous soyons de nature permanente, éternelle, nous nous sommes attachés à des valeurs éphémères. Le mental peut cependant être facilement dompté ; il suffit pour cela que nous le fixions sur Krishna. De la même façon qu'un fort est en sécurité lorsqu'il est défendu par un grand général, si l'on intronise Krishna dans le fort du mental, aucun ennemi ne pourra y pénétrer. L'éducation matérielle, la richesse et le pouvoir ne peuvent nous être d'aucun secours pour maîtriser le mental. Un grand bhakta prie plutôt : " Quand pourrai-je enfin penser à Krishna de façon constante ? Mon mental m'entraîne dans toutes les directions, mais aussitôt que je parviens à le fixer sur les pieds pareils-au-lotus du Seigneur, il devient clair et limpide. " Lorsque notre esprit est clair, nous sommes à même de méditer sur l'Âme Suprême. Le Paramatma, ou l'Âme Suprême, siège toujours aux côtés de l'âme individuelle, en son cœur ; et le yoga nous permet de nous concentrer et de faire converger notre esprit vers le Paramatma, ou l'Âme Suprême, présent dans notre cœur. Le verset de la Bhagavad-gita cité précédemment indique clairement que celui ou celle qui parvient à vaincre le mental et à surmonter tout attachement aux choses éphémères devient en mesure de s'absorber dans la pensée du Paramatma. Et ceux qui s'absorbent ainsi s'affranchissent de toute dualité et de toute dénomination trompeuse.

## CHAPITRE 5

### LE YOGA

#### EN TANT QU'AFFRANCHISSEMENT DE LA DUALITÉ ET DES DÉNOMINATIONS MATÉRIELLES

L'univers matériel est un monde de dualités - nous sommes tour à tour exposés aux chaleurs estivales et aux froids hivernaux ; le malheur ne manque pas de faire suite aux instants de bonheur ; et les heures de gloire doivent tôt ou tard céder la place à l'opprobre. Dans ce monde de dualités, il est impossible de comprendre une chose sans comprendre son opposé. Impossible, par exemple, de comprendre ce qu'est l'honneur sans comprendre ce qu'est le déshonneur. Je ne peux non plus comprendre ce qu'est le malheur si je n'ai jamais fait l'expérience du bonheur, et vice versa. Il nous faut transcender ces dualités, mais tant et aussi longtemps que nous aurons un corps, nous devons leur faire face. Tout en nous efforçant d'échapper aux conceptions corporelles de l'existence - je dis bien aux " conceptions corporelles de l'existence ", et non pas au corps lui-même -, nous devons apprendre à tolérer ces dualités. Dans le deuxième chapitre de la Bhagavad-gita, Krishna informe Arjouna de ce que la dualité opposant le bonheur au malheur n'est due qu'au corps. Cette dualité ressemble en quelque sorte à une maladie de peau, à une démangeaison. Ce n'est pas parce qu'on a une démangeaison qu'on doit perdre la tête et se gratter au sang ; nous ne devons pas céder à la démence ni quitter notre corps simplement parce que quelques moustiques nous ont piqué. Il y a tellement de dualités que nous devons tolérer, et pourtant, si nous établissons fermement notre mental dans la conscience de Krishna, toutes ces dualités nous sembleront insignifiantes. Comment faire pour tolérer ces dualités ?

jnana-vijnana-trptatma  
kutastho vijitendriyah  
yukta ity ucyate yogi  
sama-lostrasma-kancanah

" On appelle yogi, ou âme réalisée, celui qui atteint la plénitude grâce à la connaissance spirituelle et à la réalisation qui en découle. Il s'établit dans la transcendance et possède une parfaite maîtrise de soi. Il voit tout d'un œil égal, aussi bien la motte de terre que le simple caillou ou l'or. " (B.g., VI.8)

Le mot gyana désigne la connaissance théorique, alors que vinyana fait référence à la connaissance pratique. En guise d'exemple, un étudiant en sciences doit à la fois se familiariser avec des concepts théoriques et des applications scientifiques concrètes. La connaissance théorique ne suffit pas ; il faut également pouvoir appliquer cette connaissance. Et il en va de même pour le yoga ; la connaissance théorique de ses principes doit s'accompagner d'une connaissance pratique de ses mécanismes. Le fait de savoir que je suis distinct de mon corps ne me sera d'aucun secours si je persiste à agir de façon irréfléchie. Il existe ainsi de nombreuses sociétés dont les membres discutent sérieusement de la philosophie du Vedanta tout en fumant, en buvant et en jouissant des plaisirs de la chair. La seule connaissance théorique ne nous apporte rien ; cette connaissance doit faire l'objet d'une démonstration tangible. Celui ou celle qui se sait effectivement distinct de son corps ne manquera pas de réduire au minimum les exigences de ce dernier. Si l'on ne fait qu'accroître les besoins du corps tout en se disant " Je ne suis pas ce corps ", à quoi nous sert cette connaissance ? On ne peut être satisfait que lorsque le gyana et le vinyana chevauchent côte à côte.

Celui qui réalise concrètement son identité spirituelle doit être considéré comme le vrai yogi. Il ne s'agit pas de suivre des cours de yoga toute sa vie sans jamais changer de comportement ; les connaissances acquises doivent entraîner une réalisation tangible. Et quel est le signe d'une telle réalisation ? Le mental doit devenir paisible et serein, et ne plus être troublé par l'attrait qu'exerce le monde de la matière. Lorsqu'on possède une telle maîtrise de soi, on ne succombe plus aux charmes flamboyants de la matière, et on voit tout d'un œil égal, qu'il s'agisse d'une simple motte de terre, d'un caillou ou de l'or. La civilisation matérialiste produit mille et un objets destinés à combler nos sens en brandissant la bannière du progrès. Mais celui qui s'établit dans le yoga n'accorde pas plus d'importance à tous ces objets qu'aux ordures jetées à la rue. Qui plus est :

suhrn-mitravy-udāsina-  
madhyastha-dvesya-bandhusu  
sadhusv api ca papesu  
sama-buddhir visisyate

" On tient pour plus élevé encore celui qui voit d'un œil égal l'ami et l'ennemi, le bienfaiteur sincère et l'envieux, l'indifférent et l'impartial, ainsi que le vertueux et l'impie. " (B.g., VI.9)

On compte divers genres d'amis. Il y a le souhrit, celui qui, de nature bienveillante, souhaite toujours notre bien ; il y a le mitra, ou l'ami ordinaire, mais aussi l'oudāsina, qui reste indifférent, ou neutre. Quelqu'un peut en effet, en ce monde, être un véritable bienfaiteur pour moi, un simple ami, ou encore ne manifester aucune amitié ni aucune inimitié particulière à mon endroit. Quelqu'un peut également servir de médiateur impartial entre moi et mes ennemis ; c'est le madhyastha de notre verset. On peut aussi considérer quelqu'un comme étant vertueux ou impie, selon son propre jugement. Mais lorsqu'on s'établit dans la transcendance, toutes ces dénominations d'ami, d'ennemi ou autre tombent automatiquement. En accédant véritablement au savoir, on cesse de considérer les gens qu'on côtoie comme ses amis ou ses ennemis, conscient de ce qu'en réalité personne n'est vraiment " mon ami " ou " mon ennemi ", " mon père " ou " ma mère ", etc. Nous ne sommes tous que des êtres vivants jouant sur une scène le rôle d'un père, d'une mère, d'un enfant, d'un ami, d'un ennemi, d'un pécheur ou d'un saint. C'est comme si nous participions à une grande représentation théâtrale avec d'innombrables acteurs jouant chacun un personnage différent. Il arrive, sur scène, que certains personnages soient amis ou ennemis, mais en dehors de la pièce, tous les acteurs sont amis entre eux. De la même façon, chacun de nous joue un rôle sur la scène de la nature matérielle, selon le corps que nous avons revêtu, et nous nous collons mutuellement diverses étiquettes. Je peux ainsi penser qu'untel est mon fils, alors qu'en réalité je n'ai pas le pouvoir d'engendrer un fils. L'exploit est hors de ma portée. Je peux tout au plus engendrer un corps ; aucun humain n'est en mesure de produire un être vivant. De simples rapports sexuels ne peuvent en effet donner naissance à un être vivant. Celui-ci doit être " placé " dans l'émulsion des sécrétions mâles et femelles ; tel est le verdict du Shrimad-Bhagavatam. Toutes les relations échangées entre les êtres sur la base du corps ne sont donc que jeux de scène. Et l'âme véritablement réalisée, ayant réellement atteint la perfection du yoga, ne voit plus ces distinctions corporelles.

## CHAPITRE 6

### LE SORT DU YOGI QUI N'ATTEINT PAS SON BUT

Il ne faudrait pas croire que la Bhagavad-gita rejette le yoga de la méditation ; elle en reconnaît tout à fait l'authenticité, mais en précisant que sa pratique est impossible à l'époque où nous vivons. C'est pourquoi Shri Krishna et Arjouna coupent court au sujet abordé dans le sixième chapitre de la Bhagavad-gita. Arjouna demande alors :

ayatih sraddhayopeto  
yogac calita-manasah  
aprapya yoga-samsiddhim  
kam gatim krsna gacchati

" Qu'advient-il de l'homme de foi qui n'atteint pas la perfection du yoga, qui après s'être engagé sur la voie de la réalisation spirituelle s'en écarte avant d'avoir atteint son but en raison d'un attachement trop marqué pour les biens et les plaisirs de ce monde ? " (B.g., VI.37)

En d'autres mots, il veut savoir ce qui arrive au yogi qui échoue dans sa démarche, ou à celui qui essaie de pratiquer le yoga mais qui laisse tout tomber avant d'atteindre son but. On peut comparer ce phénomène à ce qui se produit lorsqu'un étudiant abandonne ses cours avant d'avoir obtenu son diplôme. Dans une autre section de la Bhagavad-gita, Shri Krishna fait remarquer à Arjouna que parmi tous les humains, un faible pourcentage seulement aspire à la perfection, et que, parmi ce groupe, rares sont ceux qui l'atteignent. Arjouna s'interroge donc sur le sort de tous ceux qui échouent dans leur entreprise. Il souligne le fait que, même si quelqu'un s'efforce avec foi d'atteindre la perfection du yoga, il se peut très bien que ses attachements matériels l'empêchent de parvenir à ses fins.

kaccin nobhaya-vibhrastas  
chinnabhram iva nasyati  
apratistho maha-baho  
vimudho brahmanah pathi

" Ô Krishna aux bras puissants, celui qui se détourne ainsi du sentier de la transcendance ne périt-il pas tel un nuage déchiré qui se dissipe aux quatre vents ? " (B.g., VI.38)

Lorsqu'un nuage est déchiré par le vent, il ne se reforme pas.

etan me samsayam krsna  
chettum arhasy asesatah  
tvad-anyah samsayasyasya  
chetta na hy upapadyate

" Voilà mon doute, ô Krishna, et je Te prie de l'écarter complètement de mon esprit, Toi qui seul en a le pouvoir. " (B.g., VI.39)

Si Arjouna interroge ainsi Krishna sur le sort du yogi qui n'atteint pas son objectif, c'est pour qu'à l'avenir les gens ne se découragent pas. Par " yogi ", Arjouna fait référence au hatha-yogi, au gyana-yogi et au bhakti-yogi, car la méditation ne représente pas la seule forme de yoga. Le méditant, le philosophe et le dévot doivent tous être considérés comme des yogis. Arjouna formule donc sa question pour tous ceux qui s'efforcent de devenir des spiritualistes accomplis. Et quelle réponse Shri Krishna lui donne-t-Il ?

sri-bhagavan uvaca  
partha naiveha namutra  
vinasas tasya vidyate

na hi kalyana-krt kascid  
durgatim tata gacchati

Dans ce verset, comme en plusieurs autres passages de la Gita, Shri Krishna est désigné sous le nom de Bhagavan, qui est un de Ses Noms innombrables. Bhagavan caractérise Krishna comme Celui qui possède dans leur plénitude les six formes d'opulence, à savoir la beauté, la richesse, le pouvoir, la renommée, la connaissance et le renoncement. Les êtres vivants, quant à eux, ne possèdent ces atouts qu'en quantité limitée. On peut, par exemple, jouir d'une certaine renommée au sein d'une famille, dans une ville ou dans un pays, ou même sur une planète entière ; mais personne n'est célèbre à travers l'ensemble de la création comme peut l'être Shri Krishna. Les personnalités marquantes du monde ne peuvent jouir de la célébrité que pendant quelques années à peine, alors que Shri Krishna est encore adoré cinq mille ans après Son passage sur Terre. En bref, celui qui possède dans leur plénitude les six formes d'opulence doit être tenu pour Dieu Lui-même.

Dans la Bhagavad-gita, Krishna S'adresse donc à Arjouna en tant de Dieu, la Personne Suprême, et nous devons dès lors reconnaître qu'Il possède la connaissance totale. On sait que la Bhagavad-gita a été énoncée au deva du Soleil et à Arjouna par Krishna, mais nulle part n'est-il dit que la Bhagavad-gita a été transmise à Krishna par qui que ce soit. Pourquoi ? La connaissance totale implique la connaissance de tout ce qu'il y a à connaître, et Dieu est le seul à posséder cet attribut. Et puisque Krishna sait tout, Arjouna Lui demande d'éclaircir le sort du yogi déchu. Arjouna n'a aucune possibilité de découvrir la vérité par lui-même. Il doit simplement l'obtenir d'une source parfaite ; ainsi fonctionne la succession disciplinaire. Krishna est complet en tout, et la connaissance qui émane de Lui est également complète. Or, si Arjouna reçoit cette connaissance complète de Krishna et que nous la recevons à notre tour d'Arjouna, telle qu'elle lui a été transmise, nous recevons nous-mêmes la connaissance parfaite. Et quelle est cette connaissance ?

" Le Seigneur Bienheureux dit : Ô fils de Pritha, le spiritualiste aux actes salutaires ne rencontre l'anéantissement ni en ce monde ni dans l'autre ; sache, Mon ami, que jamais le mal ne s'empare de celui qui fait le bien. " (B.g., VI.40)

Krishna souligne ici que le simple fait de chercher à atteindre la perfection du yoga constitue en soi un effort des plus louables, et celui qui se lance dans une entreprise aussi glorieuse ne peut jamais être dégradé.

À vrai dire, c'est une question très pertinente et intelligente que soulève Arjouna. En effet, il n'est pas rare de voir quelqu'un abandonner la pratique du service de dévotion. Il arrive par exemple qu'un dévot néophyte ait du mal à respecter les principes régulateurs, et qu'il cède à l'attrait des substances enivrantes ou du sexe opposé. Or, ce sont là des obstacles qui nous empêchent d'atteindre la perfection du yoga. Mais Shri Krishna répond à cette question de façon encourageante en disant à Arjouna que si quelqu'un ne parvient en toute sincérité à acquérir ne serait-ce que un pour cent de la connaissance spirituelle, il ne retombera jamais dans le tourbillon de l'existence matérielle. Cette garantie lui vient de la sincérité de son effort. Nous ne devons jamais oublier que nous sommes faibles et que l'énergie matérielle est très puissante. En adoptant la vie spirituelle, on déclare ni plus ni moins la guerre à l'énergie matérielle. Or, celle-ci s'efforce autant que faire se peut de retenir l'âme conditionnée dans ses griffes ; et lorsque l'âme conditionnée cherche à s'en arracher en cultivant le savoir spirituel, la nature matérielle redouble d'ardeur et d'intransigeance afin de mettre à l'épreuve la sincérité de l'aspirant spiritualiste. La nature matérielle, ou maya, se montre alors sous un jour de plus en plus fascinant. Notons à ce propos l'exemple de Vishvamitra Mouni, un grand roi, un kshatriya qui avait renoncé à son royaume pour adopter la pratique du yoga en vue de progresser davantage sur la voie spirituelle. À son époque, la pratique du yoga de la méditation était encore possible, et Vishvamitra Mouni s'y livra avec une telle détermination qu'Indra, le Roi des sphères célestes, le remarqua et se prit à penser : " Cet homme cherche à me ravir mon poste. " Les planètes édéniques restent des planètes matérielles, et la compétition y règne comme partout ailleurs en ce monde - aucun homme d'affaires ou dirigeant ne veut être surpassé par un autre. Craignant donc que Vishvamitra Mouni le détrône, Indra dépêcha auprès de lui une courtisane céleste du nom de Menaka pour qu'elle l'envoûte de ses charmes. Il va sans dire que Menaka était d'une beauté remarquable, et elle avait la ferme intention de rompre la méditation du mouni. Comme de fait, il prit conscience de cette présence féminine en entendant le tintement de ses bracelets de cheville ; et, quittant sa méditation, il tourna son regard vers elle et devint

captivé par sa beauté. De leur union naquit une ravissante fille du nom de Shakountala, et au moment de sa naissance, Vishvamitra ne put que se morfondre : " Je voulais simplement cultiver le savoir spirituel, et voilà qu'à nouveau je suis retombé sous l'emprise de la matière. " Il s'apprêtait à prendre la fuite lorsque Menaka lui amena sa charmante fille et se mit à le réprimander. Mais malgré ses supplications, Vishvamitra résolut tout de même de s'en aller.

Si même un grand sage comme Vishvamitra Mouni a succombé aux charmes de la matière, il est facile de comprendre que nous avons toutes les chances d'échouer en nous engageant sur la voie du yoga. Cependant, bien que le mouni se soit momentanément écarté de la voie, il décida de poursuivre sa pratique du yoga, et nous devons faire preuve d'une détermination égale à la sienne. Krishna nous dit que de tels écarts ne doivent pas être sources de désespoir. Il existe un proverbe célèbre, selon lequel la réussite se bâtit sur l'échec. Tout particulièrement dans la vie spirituelle, l'échec n'a rien de décourageant. Krishna établit clairement que même en cas d'échec, nous ne perdons rien, ni en ce monde ni dans l'autre. Ceux qui empruntent la voie glorieuse du développement spirituel ne sont donc jamais tout à fait vaincus.

Mais qu'arrive-t-il concrètement au spiritualiste qui n'atteint pas son but ? Shri Krishna nous éclaire de façon précise sur son sort :

prapya punya-krtam lokan  
usitva sasvatih samah  
sucunam srimatam gehe  
yoga-bhrasto 'bhijayate  
athava yoginam eva  
kule bhavati dhimatam  
etaddhi durlabhataram  
loke janma yad idrsam

" Après d'innombrables années de plaisir sur les planètes où vivent les âmes vertueuses, celui qui n'a pas atteint la perfection du yoga renaît au sein d'une famille juste, ou riche et noble. Ou alors il renaît dans une famille de spiritualistes d'une grande sagesse. En vérité, il est rare ici-bas d'obtenir une telle naissance. " (B.g., VI.41-42) Il existe de nombreuses planètes dans l'univers, et sur les planètes supérieures, les conditions de vie sont plus agréables, la longévité plus grande, et les habitants plus vertueux et plus saints. Sachant que sur ces planètes un jour équivaut à six mois terrestres, on peut comprendre que le séjour du yogi déchu, qui se chiffre en années, y est fort long. Les Écritures védiques établissent en fait à dix mille ans la durée de l'existence sur ces planètes. Ainsi, même si l'on échoue, on sera promu sur ces planètes. Mais il n'est pas possible d'y rester indéfiniment. Lorsque les fruits ou les résultats de nos actes vertueux sont épuisés, nous devons revenir sur Terre. Et pourtant, même lorsqu'il revient sur Terre, le yogi ayant échoué dans sa démarche bénéficie de conditions favorables, car il renaît dans une famille vertueuse ou dans une famille riche.

D'une manière générale, selon la loi du karma, si quelqu'un accomplit des actes pieux, il est récompensé dans sa vie suivante en obtenant de renaître dans une famille hautement aristocratique ou encore très riche, en devenant un grand érudit, ou en jouissant d'une grande beauté physique. Dans tous les cas, ceux qui approchent sincèrement la vie spirituelle ont l'assurance de renaître sous une forme humaine dans leur prochaine vie - et pas seulement sous une forme humaine, mais dans une famille très riche ou très vertueuse. Celui, donc, qui a obtenu une telle naissance doit comprendre que sa bonne fortune est due à ses actes vertueux passés et à la grâce de Dieu. Ces avantages nous sont en effet donnés par le Seigneur, qui est toujours prêt à nous fournir les moyens grâce auxquels nous pourrions L'atteindre. Krishna veut simplement S'assurer de notre sincérité. Dans le Shrimad-Bhagavatam, il est expliqué que chaque individu a un devoir propre à remplir, et ce, quelle que soit sa position ou ses appartenances sociales. Si toutefois, que ce soit par sentiment, par association, par folie ou pour quelque autre raison, on renonce à son devoir prescrit pour chercher refuge auprès de Krishna, et que par manque de maturité on s'écarte ensuite de la voie dévotionnelle, on n'accusera aucune perte. Par contre, si quelqu'un s'acquitte parfaitement de ses devoirs mais manque d'approcher Dieu, que peut-il gagner ? Sa vie ne lui rapporte en fait rien du tout. Celui qui approche Krishna est donc mieux situé, même s'il lui arrive d'aban-

donner la pratique du yoga.

Krishna ajoute que de toutes les bonnes familles au sein desquelles on peut prendre naissance - celles de commerçants prospères, de philosophes ou de yogis - la meilleure est celle d'un yogi. Celui qui voit le jour dans une famille très riche risque en effet de s'égarer. Il est normal pour l'homme ayant reçu de grandes richesses de chercher à en jouir ; c'est pourquoi les fils d'hommes riches deviennent souvent des ivrognes ou des chasseurs de prostituées. Selon le même ordre d'idée, le fils d'un homme vertueux ou d'un brahmana devient souvent orgueilleux et infatué de sa personne, se pensant lui-même un brahmana ou un homme de bien. Les familles riches et vertueuses présentent toutes deux un risque de dégradation, alors qu'en prenant naissance dans une famille de yogis ou de bhaktas, on a de bien meilleures chances de poursuivre à nouveau la vie spirituelle qu'on a précédemment délaissée. Krishna explique à Arjouna :

tatra tam buddhi-samyogam  
labhate paurva-dehikam  
yatate ca tato bhuyah  
samsiddhau kuru-nandana

" En prenant naissance dans une telle famille, il retrouve la conscience divine acquise au cours de sa vie passée, et il s'efforce de continuer à progresser vers la perfection ultime, ô fils de Kuru. " (B.g., VI.43)

En voyant le jour dans une famille dont les membres pratiquent le yoga ou le service de dévotion, on se rappelle des activités spirituelles qu'on a accomplies dans sa vie passée. Quiconque adopte sérieusement la conscience de Krishna ne peut donc être une personne ordinaire ; il doit avoir suivi cette voie au cours de sa vie précédente. Pourquoi ?

purvabhyasena tenaiva  
hriyate hy avaso 'pi sah

" En vertu de la conscience divine qu'il a acquise au cours de sa vie passée, il se sent tout naturellement porté vers les principes du yoga, même s'il ne fait aucun effort en ce sens. " (B.g., VI.44)

Dans l'univers matériel, nous savons par expérience que nous ne pouvons pas emporter nos biens avec nous lorsque nous quittons notre corps. Même si j'ai des millions de dollars en banque, je perdrai tout en mourant. Mes avoirs en banque ne m'accompagnent pas dans l'au-delà ; ils restent en banque, et c'est quelqu'un d'autre qui en profitera. Il n'en va pas de même pour la vie spirituelle. Même si nos efforts spirituels sont minimes, nous emportons en effet avec nous les bienfaits qu'ils nous procurent, et nous pouvons en profiter dès le départ de notre prochaine vie.

Lorsque nous reprenons possession des connaissances acquises au cours de notre vie passée, il est important de savoir que nous devons désormais acquérir celles qui nous font encore défaut de manière à parfaire notre pratique du yoga. Nous ne devons pas courir le risque de compléter notre démarche dans une vie ultérieure, mais plutôt prendre la décision d'en terminer dès cette vie. Notre détermination devrait s'exprimer en ces termes : " Pour une raison ou une autre, je n'ai pu compléter mon évolution spirituelle au cours de ma vie précédente. Krishna m'offre maintenant une nouvelle occasion d'y parvenir ; puissé-je m'en saisir et atteindre mon but dès cette vie. " Alors, après avoir quitté notre corps actuel, nous n'aurons plus à renaître dans l'univers matériel, où la naissance, la maladie, la vieillesse et la mort sont partout présentes ; nous retournerons enfin à Krishna. Celui qui cherche refuge aux pieds pareils-au-lotus de Krishna voit l'univers matériel comme un lieu de danger. En fait, cet univers ne convient pas à ceux qui poursuivent la voie spirituelle. Shрила Bhaktisiddhanta Sarasvati avait l'habitude de dire : " Cet endroit ne convient pas à un gentilhomme. " Lorsqu'on approche Krishna et qu'on s'efforce de progresser spirituellement, Krishna, qui est présent dans notre cœur, commence à nous guider personnellement. Il affirme par ailleurs dans la Gita que lorsque quelqu'un désire se rappeler de Lui, Il lui permet de le faire, tout comme Il permet l'oubli à ceux qui désirent L'effacer de leur mémoire.

## CHAPITRE 7

### LE YOGA

#### EN TANT QUE RENOUEMENT DES LIENS QUI NOUS UNISSENT À KRISHNA

Combien de fois n'avons-nous pas entendu parler de yoga ? La pratique du yoga est sanctionnée par la Bhagavad-gita, mais le type de yoga qu'elle décrit se veut essentiellement un exercice de purification. Son but est triple : maîtriser les sens, purifier nos actes et nous relier à Krishna à travers une relation réciproque. La réalisation de la Vérité Absolue s'effectue en trois étapes : le Brahman impersonnel, le Paramatma localisé (l'Âme Suprême) et Bhagavan (la Personne Divine). Car, en dernière analyse, la Vérité Suprême et Absolue est bel et bien une personne. Mais la Personne Divine est tout à la fois l'Âme Suprême omniprésente qui habite le cœur de chaque être vivant et le centre de tous les atomes, ainsi que le brahmajyoti, ou l'éclat rayonnant de la lumière spirituelle. Bhagavan Shri Krishna possède toutes les excellences en Sa qualité de Seigneur Souverain, mais Il fait également preuve du renoncement le plus complet. Dans l'univers matériel, celui qui jouit d'une grande opulence n'est jamais très enclin à y renoncer, mais Krishna est d'une toute autre trempe ; Il peut renoncer à tout sans que cela L'empêche de rester complet en Soi.

Lorsque nous lisons ou étudions la Bhagavad-gita sous la gouverne d'un maître spirituel authentique, nous ne devons pas croire que le maître spirituel nous présente ses opinions personnelles. En fait, ce n'est pas lui qui parle ; il n'est qu'un instrument. Le véritable orateur n'est autre que Dieu, la Personne Suprême, présent à l'intérieur et à l'extérieur de toutes choses.

Au début de son exposé sur le yoga, dans le sixième chapitre de la Bhagavad-gita, Shri Krishna déclare :

anasritah karma-phalam  
karyam karma karoti yah  
sa sannyasi ca yogi ca  
na niragnir na cakriyah

" Le renonçant, le vrai yogi, est celui qui s'acquitte de ses devoirs sans s'attacher aux fruits de ses actes, et non celui qui n'allume pas de feu ni n'accomplit aucune action. " (B.g., VI.1)

Tout le monde agit en vue d'obtenir un certain résultat. On peut d'ailleurs se demander à quoi il servirait d'agir si l'on n'attendait rien en retour. C'est ainsi que tout employé exige un salaire ou une forme de rémunération quelconque en échange de ses services. Mais Krishna stipule ici qu'il est possible d'agir par seul sens du devoir, sans attendre de récompense en retour. Et celui qui agit dans cet esprit est un véritable sannyasi, établi dans le renoncement.

Selon la culture védique, la vie doit se dérouler en quatre étapes : le brahmacharya, le grihastha, le vanaprastha et le sannyas. Le brahmacharya, c'est l'étape des études, où l'on reçoit une formation spirituelle. Le grihastha correspond pour sa part au mariage et à la vie de famille. Puis, vers l'âge de cinquante ans, survient le vanaprastha, qui consiste à quitter son foyer et ses enfants pour voyager avec son épouse vers les saints lieux de pèlerinage. Enfin, lorsqu'on se détache également de son épouse et qu'on reste seul à cultiver la conscience de Krishna, on embrasse l'ordre du renoncement, le sannyas. Krishna précise cependant que le renoncement n'est pas la seule marque du sannyasi ; il doit en effet s'acquitter d'un devoir bien précis. Quel est donc ce devoir du sannyasi, de celui qui a renoncé à la vie familiale et qui n'a plus aucune obligation matérielle ? Il s'agit d'un devoir de haute responsabilité, qui consiste à œuvrer pour Krishna. Qui plus est, c'est en fait là le véritable devoir de tous, à quelque étape de leur existence qu'ils se situent. Dans la vie de tout humain, le devoir peut revêtir deux formes : servir l'illusion ou servir la réalité. Celui qui sert la réalité est un véritable sannyasi, alors que celui qui sert l'illusion est tout simplement fourvoyé par maya. Mais quoi qu'il en soit, nous devons comprendre qu'en toutes circonstances, nous sommes contraints de servir. Nous servons donc soit l'illusion, soit la réalité. De par sa constitution même, l'être vivant est un serviteur, et non un maître ; et même lorsqu'il se croit un maître, il demeure en réalité un serviteur. Dans le cadre de la vie de famille, on peut se croire maître de sa femme, de ses enfants, de sa maison, de son commerce ou de sa profession, mais il n'en est rien. La vérité est

qu'on sert son épouse, ses enfants, son travail et tout le reste. Il en va de même pour le président d'un pays qui, même si on le considère comme le maître de la nation, en est en fait le serviteur. Nous sommes toujours dans une position de serviteur, que ce soit à la solde de l'illusion ou au service de Dieu. Toutefois, si nous demeurons à la solde de l'illusion, notre vie s'envole en pure perte.

Il va sans dire que personne ne veut s'avouer le serviteur de quiconque, et que tous persistent à croire qu'ils ne travaillent que pour eux-mêmes. C'est que, malgré leur caractère trompeur et éphémère, les fruits de leur labeur les forcent à servir l'illusion, ou leurs sens matériels. Mais lorsqu'on s'éveille à la réalité de ses sens spirituels et qu'on s'établit dans la connaissance, on ne peut que se mettre au service de la réalité. Une fois atteint le plan du savoir, il devient évident qu'on demeure un serviteur en toutes circonstances. Et puisqu'il n'est pas possible de devenir maître de quoi que ce soit, on gagne fort à servir la réalité plutôt que l'illusion. C'est en devenant conscient de cette vérité qu'on accède au plan du véritable savoir. Or, lorsqu'on parle de sannyas, c'est-à-dire l'ordre du renoncement, c'est à ce niveau de réalisation que nous faisons référence. Car, le sannyas n'est pas une question de statut social, mais bien de réalisation.

Il est du devoir de chacun de devenir conscient de Krishna et de servir la cause de Krishna. Celui ou celle qui réalise profondément ce fait devient un mahatma, une grande âme. Dans la Bhagavad-gita, Krishna déclare que lorsqu'on accède au plan du véritable savoir, après de nombreuses vies, on s'abandonne à Lui. Qu'est-ce que cela signifie ? Vasudevah sarvam iti : l'être sage réalise que Vasoudev [Krishna] est tout. Krishna ajoute cependant qu'il est très rare de trouver une aussi grande âme. Pourquoi ? Si une personne intelligente vient à comprendre que le but ultime de l'existence est de s'abandonner à Krishna, pourquoi devrait-elle hésiter à le faire ? Pourquoi ne pas s'abandonner sur-le-champ ? À quoi bon attendre tant de naissances ? Celui qui atteint ce point d'abandon devient un vrai sannyasi, mais Krishna ne force jamais personne à s'abandonner à Lui. L'abandon résulte de l'amour, d'un amour purement transcendantal. Là où s'exerce la force, il ne peut y avoir de liberté, et donc pas d'amour non plus. Si une mère aime son enfant, ce n'est pas sous la contrainte, pas plus qu'elle n'espère en retirer un salaire ou une rémunération quelconque.

Nous pouvons aimer le Seigneur Suprême de plusieurs façons - en tant que maître, ami, enfant ou époux. Il existe en effet cinq rasas, ou échanges fondamentaux, par lesquels nous sommes éternellement liés à Dieu. Et lorsque nous parvenons au stade de la libération que confère le pur savoir, nous devenons en mesure d'identifier le rasa, ou la relation particulière, qui nous unit au Seigneur. Ce niveau est celui du svaroup-siddhi, de la réalisation spirituelle authentique. Nous sommes tous liés à Dieu par une relation éternelle, qu'il s'agisse d'une relation de serviteur à maître, d'ami à ami, de parent à enfant, d'épouse à époux, ou d'amante à amant. Ces relations sont à jamais présentes, et tout le processus de la réalisation spirituelle ainsi que la perfection du yoga consistent à raviver notre conscience de cette relation. À l'heure actuelle, notre relation avec le Seigneur Suprême ne s'exprime que de façon dénaturée dans le cadre de l'univers matériel. En ce monde, le lien qui unit le maître et le serviteur repose entièrement sur l'argent, la force ou l'exploitation ; il n'est pas question de service basé sur l'amour. Dès lors, ce type de relation dénaturée ne se poursuit qu'aussi longtemps que le maître paie le serviteur. Aussitôt qu'il cesse de payer, la relation cesse également. Le tableau est similaire entre amis ; au moindre désagrément, l'amitié se casse, et les amis deviennent des ennemis. De la même façon, lorsque l'opinion des parents diffère de celle de l'enfant, celui-ci quitte le foyer familial, et leurs liens sont rompus. Et que dire des époux ? À la plus petite altercation, c'est le divorce.

Aucune relation en ce monde n'a de substance réelle, et aucune n'est éternelle. Nous devons toujours nous rappeler que ces relations éphémères ne sont que de pauvres imitations de la relation éternelle qui nous unit à Dieu, la Personne Suprême. Nous savons que l'image réfléchie d'un objet dans une glace n'a pas de réalité ; il peut sembler réel, mais lorsque nous nous approchons pour le toucher, notre main ne rencontre que le verre de la glace. Il nous faut donc accéder à cette compréhension selon laquelle les liens qui nous unissent à nos amis, à nos parents, à nos enfants, à nos maîtres, à nos serviteurs, à notre conjoint(e) ou à notre amant(e) ne sont tous que de pâles reflets de la relation que nous échangeons avec Dieu. Lorsque nous atteignons ce niveau de compréhension, nous atteignons la perfection du savoir. Nous commençons alors à comprendre que nous sommes des serviteurs de Krishna, et qu'un lien d'amour éternel nous unit à Lui.

Cette relation d'amour n'est nullement fondée sur la rétribution ; il va toutefois sans dire qu'elle n'est pas sans récompense, une récompense de loin supérieure à tout ce que nous pouvons gagner ici-bas au service du meilleur des maîtres. Il n'y a en effet aucune limite aux bienfaits que Krishna nous procure. Prenons l'exemple de Bali Maharaj, un roi très puissant qui avait conquis un grand nombre de planètes, au point que les habitants des planètes édéniques supplièrent le Seigneur Suprême de les sauver de ce roi démoniaque. En entendant leur requête, Shri Krishna prit la forme d'un jeune brahmana nain et Se présenta devant Bali Maharaj en disant :

" Cher roi, j'aimerais te prier de m'accorder une faveur. Tu es un puissant monarque et tu es connu pour faire la charité aux brahmanas. N'accepteras-tu pas d'accéder à ma demande ?

- Exprime ton vœu ; je t'accorderai ce que tu désires, lui répondit Bali Maharaj. - J'aimerais que tu me donnes autant de terre que je suis capable de couvrir en trois enjambées.

- Est-ce bien tout ? Que feras-tu d'un territoire aussi restreint ?

- Si petit soit-il, cela me suffira ", conclut le garçonnet en souriant.

Bali Maharaj se rendit à sa requête, et le jeune nain couvrit l'univers entier en deux enjambées, après quoi il demanda au roi où il allait maintenant pouvoir poser son pied. Comprenant que le Seigneur Suprême lui témoignait Sa grâce, Bali Maharaj Lui répondit : " Cher Seigneur, j'ai maintenant tout perdu ; je n'ai aucune autre propriété. Mais il me reste ma tête. Aurais-Tu l'obligeance d'y poser Ton pied ? "

Shri Krishna Se montra fort satisfait de la réaction de Bali Maharaj, si bien qu'Il lui demanda de lui adresser à son tour une requête.

" Je n'ai jamais rien attendu de Toi, répondit le roi ; mais sachant que Tu voulais quelque chose de moi, je T'ai offert tout ce que j'avais.

- C'est vrai, mais J'ai aussi quelque chose pour toi. Je remplirai désormais pour toujours les fonctions de serviteur à ta cour, prêt à répondre à tes moindres désirs. " C'est ainsi que le Seigneur devint le portier de Bali Maharaj. Telle était sa récompense. Si nous offrons tout au Seigneur, tout nous revient au centuple, pour ne pas dire des millions de fois. Mais nous ne devons pas agir dans ce but, même si le Seigneur Se montre toujours avide de récompenser sans limite le service que Lui offre Son dévot. Quiconque perçoit que le service de Dieu est son véritable devoir possède la connaissance parfaite, et il faut savoir qu'il a atteint la perfection du yoga.

## **CHAPITRE 8 LA PERFECTION DU YOGA**

Nous avons vu que, dans l'évolution de l'être vivant vers la perfection du yoga, le fait de voir le jour dans une famille de yogis ou de bhaktas représente une bénédiction incomparable, à cause de la motivation toute particulière qu'elle suscite.

prayatnad yatamanas tu  
yogi samsuddha-kilbisah  
aneka-janma-samsiddhas  
tato yati param gatim

" Lorsque le spiritualiste s'efforce en toute sincérité de poursuivre son progrès, il finit, après de nombreuses vies d'intense pratique, par s'affranchir de toute souillure, pour ainsi atteindre le but suprême. " (B.g., VI.45)  
Lorsqu'on se purifie enfin de toute souillure, on atteint la perfection ultime du yoga - la conscience de Krishna. Ainsi que Krishna Lui-même le confirme, on accède en effet à la perfection dès lors qu'on s'absorbe pleinement en Lui :

bahunam janmanam ante

jnanavan mam prapadyate  
vasudevah sarvam iti  
sa mahatma sudurlabhah

" Après de nombreuses naissances, celui qui possède le vrai savoir s'abandonne à Moi, sachant que Je suis tout ce qui est et la Cause de toutes les causes. Une aussi grande âme est très rare. " (B.g., VII.19)

Après de nombreuses vies à agir dans la vertu, donc, lorsqu'on s'affranchit de toutes les souillures issues de la dualité illusoire, on se voue au service transcendantal du Seigneur. Shri Krishna conclut son exposé sur la question en disant :

yoginam api sarvesam  
mad-gatenantaratmana  
sraddhavan bhajate yo mam  
sa me yuktatamo matah

" Et de tous les yogis, celui qui, avec une foi totale, s'en remet toujours à Moi, M'adorant et Me servant avec un amour purement spirituel, est certes le plus grand, et celui qui M'est le plus intimement lié. " (B.g., VI.47)

Il s'ensuit dès lors que toutes les formes de yogas culminent dans le bhakti-yoga, qui consiste à servir Krishna avec amour et dévotion. En fin de compte, toutes les formes de yogas décrites dans la Bhagavad-gita convergent vers ce point, car Krishna représente le but ultime de tous les yogas. Entre les premiers échelons du karma-yoga et les derniers du bhakti-yoga, la voie de la réalisation spirituelle est fort longue. Le karma-yoga, pratiqué dans le détachement des fruits de l'action, marque le début de ce cheminement. Lorsque le karma-yoga s'enrichit de la connaissance et du renoncement, il devient ce qu'on appelle le gyana-yoga, ou le yoga du savoir. Lorsque, à son tour, le gyana-yoga s'enrichit de la méditation sur l'Âme Suprême par le biais de divers exercices physiques, il prend le nom d'ashtanga-yoga. Et lorsque, surpassant l'ashtanga-yoga, on parvient à adorer Dieu, la Personne Suprême, Shri Krishna, on atteint le sommet, c'est-à-dire le bhakti-yoga. De fait, le bhakti-yoga représente le but ultime, mais pour pouvoir l'analyser en profondeur, il faut se familiariser avec les autres formes de yogas. Le yogi en progrès marche donc véritablement vers la prospérité éternelle. Celui qui interrompt son progrès en se fixant à une étape donnée s'identifie au yoga particulier qu'il pratique, en tant que karma-yogi, gyana-yogi, dhyana-yogi, raja-yogi, hatha-yogi, etc. ; mais celui qui a l'heureuse fortune d'accéder au bhakti-yoga, à la conscience de Krishna, surpasse d'emblée toutes les autres formes de yogas.

La conscience de Krishna représente l'ultime maillon de la chaîne des yogas, le lien même qui nous unit à la Personne Suprême, Shri Krishna. Sans ce maillon final, la chaîne tout entière devient pratiquement inutile. Ceux et celles qui s'intéressent réellement à la perfection du yoga doivent donc immédiatement adopter la conscience de Krishna en chantant Hare Krishna, en s'efforçant de comprendre la Bhagavad-gita, et en servant Krishna dans le cadre du Mouvement international pour la conscience de Krishna. Ainsi pourront-ils surpasser toutes les autres formes de yogas, et atteindre le but ultime du yoga - l'amour de Krishna.