

SATSANG 2 avec KUMERAN

Tiruvannamalai – 5 Janvier 2017

La présence du Divin



J'aimerais que ce satsang puisse nous permettre de clore ce voyage. Non pas pour l'achever, mais afin de rassembler ce qui a été vécu ensemble. Nous avons été avec Dieu et nous allons continuer ensuite notre chemin spirituel. Si vous avez une question importante, et si vous ne voulez pas repartir avec cette question, ce serait le moment de la poser. Cela pourrait être aussi l'occasion de réaffirmer notre soif, notre recherche.

Dans les temples j'ai été touchée, parfois bouleversée, par la ferveur, le sens du sacré que j'ai découvert chez les Indiens. Dans la représentation que j'en avais, il s'agissait pour moi d'adoration d'objets, d'idoles. J'ai balayé cette représentation en comprenant la ferveur qu'il y avait au-delà. J'ai aussi été touchée, en gravissant Aruṇāchala, quand j'ai pensé à tous ces pèlerins qui, depuis des siècles, ont gravi cette montagne sacrée. J'ai ressenti là quelque chose de très fort.

Depuis des temps immémoriaux, Aruṇāchala attire des milliers et des milliers de pèlerins et leur transmet une connaissance spirituelle. C'est la lumière éternelle de Dieu sous forme d'un rocher.

Si on m'avait dit cela il y a 10 ans, je n'aurais vraiment pas pris cela au sérieux, et je n'y aurais même pas fait attention. J'aurais simplement pris ça au sens symbolique car, pour moi, il était impossible qu'une montagne puisse avoir une telle puissance. Mais depuis 2011, après avoir vécu cette vraie rencontre avec la montagne, je ne vois plus cela de la même façon. Maintenant, pour moi, il n'y a aucun doute : cette énergie qui transforme existe bien.

J'ai aussi été impressionnée par les personnes qui participent à des rituels. J'ai alors pensé que, pour ces personnes, l'invisible semblait une évidence.

La foi en Dieu n'est pas un problème en Inde. Ici, il est difficile d'échapper à Dieu, on le voit s'exprimer dans toutes les situations, dans les Rickshaw, dans une banque j'ai même vu "Il est temps de penser à Dieu". C'est impossible de s'échapper.

Q ? Comment les Mūrti¹, les déités qui sont dans les temples, acquièrent cette énergie. Comment peuvent-elles passer du simple objet à la chose vivante qui donne une énergie que l'on va recevoir ?

Beaucoup d'entre nous ont senti, que ce soit à Tanjore, à Chidambaram ou ici, quelque chose. Même si nous venons de cultures différentes, nous pouvons ressentir cela.

D'abord il y a les manifestations spontanées et naturelles de Dieu qui portent en elles-mêmes l'énergie divine. Ici il y a Aruṇāchala, dans le nord de l'Inde, le Gange sacré, au Pérou, le Machu-Pichu. Ce sont des manifestations naturelles d'où la divinité semble rayonner. Dans la religion celtique traditionnelle, il existe aussi certains lieux dans lesquels le voile qui sépare l'humain du divin est si fin que l'on peut voir au travers.

Il existe donc quelques endroits dans le monde où ce voile est très ténu. Cependant, en

¹ **Mūrti** signifie *forme, manifestation, statue, image...* Dans l'hindouisme c'est la représentation d'un dieu sous forme d'image ou de statue.

Inde, c'est spécial parce que, dans ces endroits, cette particularité est connue et reconnue depuis des temps immémoriaux. Et ces lieux ont été adorés sans interruption.

Il y a aussi Stonehenge en Angleterre mais, un jour, ce lieu cessa d'être vénéré. C'est également le cas du Machu-Pichu et celui d'autres lieux en Égypte. Tandisqu'en Inde, ces lieux très poreux ont été continuellement adorés depuis des millénaires.

Ces manifestations là témoignent de la présence directe de Dieu.

Cela veut-il dire que la présence de Dieu n'est pas dans les autres montagnes ?

Cela veut-il dire qu'elle n'est pas dans les autres rivières ?

Non ! C'est impossible parce que Dieu est partout. Cependant, dans certains lieux la présence divine est assoupie alors que, dans d'autres, elle est activée.

C'est comme l'électricité qui court toujours dans les câbles électriques. On en voit seulement la manifestation quand on allume l'interrupteur.

Dans certains lieux dans le monde, l'interrupteur reste allumé. Theilhard de Chardin voyait cette présence dans chaque rocher, dans chaque parcelle de la création. Tous les saints éveillés ont connu cela. Mais, dans certains lieux, cette présence est plus visible, plus active, plus éveillée.

C'est la seule différence entre Ramana, vous et moi. Ramana est éveillé, il est le Soi, et nous, nous ne savons pas encore que nous sommes aussi le Soi.

Ce premier aspect nous révèle où réside la puissance de Dieu.

Et puis, dans les lieux où la présence divine n'est pas manifestement révélée, les humains ont découvert des rituels qui permettent d'éveiller cette puissance dans des objets ou des manifestations qui ne l'étaient pas. Pour expliquer cela, nous allons partir de l'exemple chrétien avant de voir comment cela se passe en Inde.

Jésus est-il déjà dans le pain et le vin avant la consécration ou n'entre-t-il dans le pain et le vin qu'après ? S'il n'y est pas avant il ne peut pas être Dieu parce que Dieu est omniprésent. Donc, Jésus est déjà présent dans le pain et le vin avant la consécration mais, après, sa présence est éveillée. Elle est activée.

Dans l'hindouisme, à l'aide de *mantra* et de rituels sacrés, nous pouvons éveiller la puissance divine dans des pierres. Et, en perpétuant ces rituels, nous maintenons cette présence éveillée. La présence qui rayonne dans la *Mūrti* est partout mais, dans la statue, elle est éveillée.

Il existe des endroits sur terre où il n'y a pas eu besoin d'éveiller cette manifestation, elle est éveillée, active, dès le départ comme à Aruṇāchala. Il est dommage que, dans la tradition chrétienne, nous ayons perdu cette connaissance des rituels d'éveil de la manifestation divine dans les objets. Dans le protestantisme c'est principalement dû au fait l'on s'est davantage concentrés sur les paroles de Dieu. Nous sommes passés de ce qui pouvait être vu à ce qui est entendu.

Dans les traditions chrétiennes d'Orient, il y avait, auparavant, une tradition de l'éveil de la puissance divine dans les icônes. L'une des prières de consécration des icônes est la suivante : "*Seigneur ouvre les yeux de cette icône et par cet orifice, regarde ton peuple*". Dans cette tradition, une fois que l'icône était consacrée, la manifestation de la puissance divine était là devant tous.

Puis les histoires d'idolâtrie sont apparues. Dans l'exode, ch20v4, Dieu dit à Moïse : "*Tu ne feras aucune image sculptée, rien qui ressemble à ce qui est dans les cieux là-haut, ou sur la terre ici-bas, ou dans les eaux au-dessous de la terre. Tu ne te prosterner pas devant ces images ni ne les serviras, car moi, Yahvé ton Dieu, je suis un Dieu jaloux...*" Mais un peu plus loin, ch25v18, Dieu

dit : "Tu façonneras au marteau deux chérubins d'or que tu placeras dans le lieu le plus saint".
Qu'entend-t-il par "sculpter les images et les idoles" ?



Lorsque nous réduisons Dieu à une image ou un objet, nous faisons de cet objet une idole. Si, par exemple, les gens qui adorent Śiva à Aruṇāchala disent "Dieu n'est qu'ici dans ce Śiva-lingam² mais il n'est pas à Tanjore", alors ils n'adorent qu'une idole. Tout ce qui limite Dieu est une idole. Si je ne peux voir Dieu que dans Ganesh, uniquement dans la représentation de Ganesh mais pas dans celle de Murugan³, alors Ganesh n'est qu'une idole pour moi.

La multiplicité des représentations de Dieu dans l'hindouisme est en fait une preuve qu'il ne s'agit pas d'idolâtrie parce que Dieu n'est pas limité à une seule chose. Mais une idole peut être plus qu'une image. Elle peut devenir un concept. Ce sont les idoles les plus dangereuses. Dès lors que je réduis Dieu à une pensée, à un concept, c'est une idole que je dois dissoudre. Le chemin, dans l'hindouisme, part des formes de Dieu, le *lingam*, pour arriver à la forme sans forme et, ultimement, aller jusqu'au sans forme.

Q ? Quel est votre lien avec Rāmaṇa Maharshi ?

Au départ, je suis venu ici attiré par la montagne Aruṇāchala. De part ma famille, je viens d'une longue lignée d'adorateurs de Śiva. J'ai toujours entendu parler d'Aruṇāchala, manifestation de Śiva, mais je n'avais jamais entendu parler de Rāmaṇa Maharshi.

C'est toujours ce qui m'attire ici : cette révélation de Śiva dans la forme de cette montagne. Ici, pour tous les dévots de Śiva c'est la montagne et le temple qui ont la prééminence sur l'ashram. Les occidentaux ne se rendent pas bien compte mais il y a beaucoup d'adorateurs de Śiva qui n'ont aucun contact avec l'ashram parce que, tout simplement, cela ne leur parle pas.

Maintenant mon lien avec Rāmaṇa est celui-ci : la première fois que je suis venu dans l'ashram, je me suis assis devant une photo de ce vieil homme. Je n'avais rien lu sur lui, mais son regard m'a transpercé. J'ai immédiatement réalisé qu'il était le plus grand sage d'Aruṇāchala. Celui par lequel la grâce d'Aruṇāchala se répandait. On peut être en contact avec Aruṇāchala sans Rāmaṇa mais on ne peut pas être en contact avec Rāmaṇa sans Aruṇāchala.

J'ai vu Rāmaṇa comme un des maîtres les plus grands qui élèvent l'humanité à la conscience divine. Je le mets sur le même plan que Krishna, Bouddha et Jésus. Mais je ne ressens pas personnellement la nécessité d'adorer cette forme comme mon *Sadguru*⁴ parce que j'ai un *Sadguru*, Jésus, qui me guide là où Rāmaṇa guide aussi ceux qui le suivent.

Vous voyez, en fait il n'y a qu'un seul gourou, c'est la lumière suprême elle-même. Et, à maintes reprises dans le temps, cette lumière entre dans le monde pour nous guider. Quelque soit la forme que nous embrassons, si c'est la plus haute manifestation de Dieu, elle nous mène au divin. Ne perdez pas de temps à changer son nom et sa forme. Suivez le message du messager et vous arriverez. Ultimement, Rāmaṇa, Jésus ou Krishna vous conduisent à ceci : "Vous êtes la

² Le *lingam* est un objet dressé, souvent d'apparence phallique, représentation classique de Śiva que les hindous vénèrent car ce symbole rappelle la force reproductrice de la nature, la source de la génération de tous les êtres vivants. Il est souvent associé au Yoni, symbole de la déesse Śakti, représentant l'énergie féminine. Cette union représente la totalité du monde.

³ *Murugan* est le dieu dravidien de la guerre. Il est assimilé à Skanda, fils de Siva et de Parvati. Il est surtout vénéré dans le Tamil-Nadu

⁴ *Sadguru* : Le vrai guru, la forme manifestée de Dieu.

lumière, vous êtes l'Absolu. Ce que vous cherchez est en vous. Je suis ce qui Est".

J'ai rencontré beaucoup d'Occidentaux qui disent : "Le message de Rāmaṇa est tellement fort que je ne peux pas trouver ça dans le christianisme".

Peut-être ne trouvent-ils pas ce message dans le christianisme institutionnel, mais, si vous examinez les enseignements du Christ de façon attentive, tout est là. Peu importe que vous choisissiez Rāmaṇa, Krishna ou Bouddha. Mais ne croyez pas que Dieu est ailleurs juste parce que vous avez une idée romantique de l'Inde.

Beaucoup d'Occidentaux qui viennent en Inde changent extérieurement d'apparence mais, en eux-mêmes, rien ne bouge. Ils n'appellent plus cela le christianisme mais *l'Advaita*. Ce n'est qu'une autre doctrine. Ils ne parlent plus de Jésus mais de Rāmaṇa. Ils ont trouvé un autre sage, un autre messager, qu'ils ont mis sur un piédestal sans suivre son message. Ensuite c'est exactement comme du colonialisme à l'envers ! Ils vont changer les apparences extérieures, prendre un habit orange, se mettre des poudres sur la tête, prendre un nom indien, mais ils vont être pris dans des pièges, les mêmes qu'avant ! C'est un non sens absolu !

Tant que vous ne faites pas le voyage intérieur vers le Royaume de Dieu, tout cela n'a aucun sens. Soyez prudents, il y a trop de gens qui viennent en Inde pour suivre une formation intensive et, à la fin du séjour, s'autoproclament gourous. Si vous vous méprenez et prenez ces gens-là pour des gourous de la même stature que Bouddha, Rāmaṇa ou Jésus, vous régressez dans l'évolution.

J'ai été très touché par la soirée du 31 décembre (célébrée par Père Kumeran sur le toit du centre Quovadis). ***J'ai senti quelque chose de particulier. Je percevais, dans l'atmosphère de ce moment, quelque chose d'un peu subversif, de dangereux, mais un "bon" danger. Quelque chose aussi de caché, qu'il ne fallait pas divulguer, comme une conspiration, mais dans le bon sens. Je me demande si ce n'est pas en écho avec, ce qui est en moi : un cœur qui s'ouvre mais un mental qui veut contrôler.***

À l'intérieur même de l'histoire chrétienne il y a eu deux histoires, deux courants. L'histoire officielle que nous enseignons dans les formations de théologie, et une histoire cachée que nous appelons la tradition mystique. Cette tradition-là existe depuis l'origine et a toujours été parallèle à l'histoire de l'église chrétienne.

Des mystiques comme Jean de la Croix, Thérèse d'Avila, n'ont jamais fait partie du courant central de l'église. En fait, tous ces saints, ces mystiques qui ont profondément vécu la révélation de Dieu, se sont plutôt cachés. Ce courant mystique a toujours été et sera toujours caché et seulement révélé à quelques-uns. En Occident on s'en méfie parce que cela pourrait ressembler à une secte. Dans l'hindouisme il existe de même un courant mystique caché et qui n'est révélé qu'à quelques-uns parce que tous les gens ne sont pas suffisamment évolués spirituellement pour comprendre ces vérités-là. Le message de l'unité universelle n'est pas aussi commun et banal qu'on aimerait le penser. Il semblerait que ce mouvement apparaisse plus fort maintenant. Mais il y a encore un long chemin à faire avant qu'il ne soit compris par le monde.

Oui, ce que nous avons fait le soir du nouvel an était caché, secret, subtil. Ce n'était pas seulement cette soirée-là mais aussi le message qui se transmet ici. Parce qu'il conduit à un endroit caché, secret en nous. La grotte du cœur. La nuit noire de l'âme.

Q ? Ne pourrait-on pas rapprocher ceci de ce que l'on pourrait penser être une contradiction entre cette phrase de Jésus, "ne jetez pas des perles aux porceaux" et cette autre, "ne laissez pas la lumière sous le boisseau" ? Ces phrases ne feraient-elles pas référence à des enseignements cachés, secrets mais dont les résultats apparaîtraient quand-même à la lumière ?

Quand Jésus accomplissait quelque chose d'extraordinaire, en guérissant un malade par exemple, il disait, juste après : "ne dis rien, ne parle de ce miracle à personne". En d'autres mots il voulait tenir ça secret, caché. Et que faisaient les gens ?...

En révélant les miracles de Jésus, les gens exprimaient et transmettaient un message dénaturé. Aussi, quand les Juifs ont entendu que Jésus avait guéri un homme aveugle-né, sont-ils tous venus pour chercher à être guéris de leurs maladies physiques.

Il faut bien comprendre, qu'en guérissant l'homme aveugle, Jésus guérit notre cécité spirituelle et ouvre notre œil spirituel. Il a dit très clairement : "Je donne ces paraboles pour que ceux qui voient puissent mieux voir et pour que d'autres qui ne voient pas restent aveuglés".

Jésus donnait ses enseignements à tous en sachant bien que ce qu'il enseignait ne pouvait pas être compris par tous en même temps. Pour certains c'est comme si on donnait de la nourriture solide à un bébé qui n'est pas capable pour l'instant de la digérer. Mais, tôt ou tard, chacun pourra les comprendre.

C'est pour cela que dans les Évangiles, l'enseignement du Christ est sur plusieurs niveaux de compréhension. Svāmi Vivekāṇanda⁵ disait, à propos des enseignements du Christ, qu'ils pouvaient être compris au moins à trois niveaux. En effet :

- Au premier niveau Jésus parle du "Père dans les cieux". Cela veut dire que beaucoup de gens ne peuvent voir qu'un Dieu transcendant, très haut, avec un sens de dualité, moi ici et Dieu là-haut, dans une relation de créateur à créatures.
 - Au deuxième niveau Jésus enseigne que le royaume de Dieu est tout proche, "Moi et le père sommes Un". Ce qui signifie, Dieu est ici, parmi nous, en nous.
 - Au troisième niveau Jésus dit "Vous êtes la lumière". Le royaume de Dieu est en vous.
- Ces trois courants imprègnent tous les Évangiles.

J'ai vu des images représentant Jésus comme s'il était hindou. Pour ma part, j'aime dans Jésus qu'il soit un maître qui, avec le judaïsme, est devenu qui il est. Il est né dans le judaïsme et est entré dans l'intimité avec son Père. Il n'y a pas que l'hindouisme et le vedānta pour aller dans la profondeur de l'expérience spirituelle. J'ai trouvé que ces images-là étaient comme une récupération de Jésus.

Ça me rappelle une question à propos des représentations chrétiennes indiennes qui sont tellement « kitsch ».

Les grands maîtres, comme Rāmaṇa ou Jésus, vont au-delà des genres, au-delà des nationalités... Ils vont au-delà des religions, ils ne sont ni chrétiens ni hindous. Et, parce qu'ils vont au-delà, ils peuvent être représentés en toute chose. Quand on représente le Christ dans une seule forme seulement, on en fait une idole. Voir la Vierge de Guadalupe⁶ sous la forme d'une Mexicaine ne s'oppose pas à la vision européenne de la Vierge Marie telle qu'on la voit à Lourdes. Elle la complète. La Vierge Marie va au-delà de Marie d'il y a 2000 ans, elle va au-delà de la représentation ou de la manifestation de Lourdes. L'image de Jésus, en robe orange avec les signes du shivaïsme, indique que cet homme était au-delà de la tradition chrétienne. Donc cette image est là pour « décoloniser » Jésus. Jésus n'a pas besoin de l'hindouisme. Mais tant qu'on ne peut pas le voir dans toutes les formes, dans n'importe quelle nationalité, dans n'importe quelle image, il reste un Dieu nationaliste. Ou un Dieu raciste. Un Dieu colonial.

Cela vous serait-il difficile de voir une image du Christ sous une forme féminine ?

⁵ Svāmi Vivekāṇanda fut l'un des principaux disciples de Rāmakrishna dont il a transmis l'enseignement au monde occidental. Au premier rassemblement du parlement des religions du monde à Chicago, le 15 septembre 1893, intitula son intervention : "L'enseignement du Christ". On trouve l'enregistrement en tapant 'Vivekananda Chicago sur Google.

⁶ La Vierge de Guadalupe est le nom donné à la Vierge Marie, lors de son apparition à un indigène du Mexique en 1531, ainsi qu'à l'icône miraculeuse qui lui est associée. C'est une figure catholique majeure de l'Amérique.

Pourquoi cela vous offenserait-il ?

Est-il monté au Père avec ses organes masculins ?

Est-il monté au Père avec sa culture juive ?

S'il est le Suprême, la Conscience Cosmique, il doit pouvoir être représenté dans n'importe quelle forme. J'aime penser que si le Christ était apparu ici, il ne serait pas rattaché à sa culture d'origine. Il pourrait apparaître en jean et en T-shirt ou, plutôt, avec la robe safran. Qui sait ? Et peut-être avec les cendres sur son front. Moi j'aime penser qu'il est universel à ce point-là.

Je reviens la question sur les représentations kitsch de Jésus.

Mais, pourquoi le Jésus triste sur la croix vous dérange-t-elle ?

Pourquoi êtes-vous dérangé par une image de Jésus habillé en orange ?

Là, il ne s'agit pas d'une question sur un fait extérieur, mais vous pouvez vous demander ce que cela signifie à propos de ce qui se passe en vous-mêmes.

Il y a des images ici, des représentations indiennes que j'ai du mal à supporter, que je ne comprends pas et auxquelles je n'accède pas. L'une d'elles était très difficile pour moi. C'était la représentation de Kālī⁷. Elle est horrible. Je n'arrivais vraiment pas à prier avec cette image jusqu'à ce que je m'impose de m'asseoir à ses pieds. Maintenant, c'est, pour moi, l'une des plus belles images de Dieu. Ce qui me faisait me rebeller face à elle, c'était ce que je ne voulais pas voir en moi.

Dans le chemin spirituel, ne privilégiez pas les formes qui vous sont agréables. Allez plutôt voir ce qui vous dérange. Et là, vous vous rendrez souvent compte que Dieu a quelque chose à vous révéler.

Q ? Pouvez-vous nous parler de la grotte du cœur ? Et, si on a touché un peu à cette réalité profonde, comment poursuivre une pratique de retour en France ?

La grotte du cœur. C'est précisément ce que le Christ a appelé le royaume de Dieu. La grotte est cet endroit secret en nous. Mais c'est un endroit qui nous effraie, où l'on a peur d'aller. Parce que c'est obscur et sombre. Ça veut dire que les sens ne peuvent pas y accéder. C'est la nuit noire de l'âme. Pour entrer dans cet espace secret il faut passer par la nuit des sens et la nuit obscure de l'âme. La grotte du cœur est une invitation à aller au-delà du mental et au-delà de ce que nous percevons. C'est l'endroit sacré en nous. C'est l'espace de la conscience où, seule, la pure conscience existe. C'est au-delà de la pensée duelle. Cette grotte du cœur est *Sat Cit Ānanda*, Existence, Conscience, Béatitude. *Om Tat Sat*, Cela Est. Je suis ce qui Est. C'est cela la grotte du cœur.

Quand j'entre dans cet espace, dans la grotte du cœur, mon petit "je" reste à la porte. "Je" n'est plus et je découvre Cela.

Dans la méditation, nous en avons parfois le goût. Quand nous goûtons à cet état de félicité d'être, cet espace où le "je" n'est plus, c'est l'espace du cœur. Le problème arrive quand nous quittons la grotte et que le "je" revient, le mental revient. Quand on est dans un endroit comme Aruṇāchala il est plus facile de rester de s'accrocher à cet état. Mais vous allez bientôt rentrer en France. Alors, comment conserver cela comment y rester accroché ?

Je vais vous donner deux clés.

- La première clé : s'abandonner complètement. S'abandonner à chaque instant. Quel que

⁷ *Kālī*, déesse hindoue, est noire, le regard féroce, tirant une langue rouge. Elle porte un collier de crânes humains et un pagne de bras coupés. Elle tient une tête décapitée dans une main, une épée dans l'autre. Symbole de dissolution et de destruction, elle détruit l'ignorance et maintient l'ordre du monde. Elle bénit et délivre ceux qui aspirent à la connaissance de Dieu.

soit ce qui vous arrive, abandonnez-vous, ne tentez pas de contrôler. C'est la plus grande chose.

En même temps, rappelez-vous de ce qui se dit en Inde, propos repris par un personnage d'un film sympathique, *Indian Palace* : il s'agit d'une bande de sexagénaires qui décident d'aller passer leur retraite en Inde. Sur Internet ils ont vu qu'un ancien palais avait été transformé en un magnifique hôtel. Mais, comme toute chose en Inde, l'annonce n'a rien à voir avec la réalité. Quand ils arrivent c'est une catastrophe ! Les travaux de restauration ne sont pas terminés et tout est encore en chantier. Ils disent alors que ça ne va pas du tout et que ce n'est pas pour ça qu'ils ont signé. Alors le réceptionniste de l'hôtel dit une chose extrêmement profonde :

- *En Inde nous avons un dicton qui dit : "A la fin tout ira bien. Et si ce n'est pas bien, c'est que ce n'est pas encore la fin".*

Pour nous c'est la même chose. Nous avons tous en tête une idée de la façon dont nous pensons que notre vie devrait être. Mais ce n'est jamais ainsi que ça se passe !

Gardez donc en mémoire : "A la fin tout ira bien..." Souvenez-vous de cette vérité et l'abandon pourra se faire facilement. Croyez-le de tout votre cœur. Ça va forcément arriver. Tout finit par retourner à la source. Et à la source, c'est bon, c'est doux. On y retourne tôt ou tard, on n'a pas le choix. Donc la première chose quand vous rentrerez c'est de vous rappeler ceci : s'abandonner.

- La deuxième clé : ayez une *sādhana*, une pratique rituelle. Tous les jours. Cela deviendra votre Aruṇāchala en France et vous aidera à rester attentifs. Ce sera votre moment sacré quotidien.

Pour les gens qui suivent le mouvement que j'essaie d'impulser "*Aruṇāchala Mārga*", c'est-à-dire la voie d'Aruṇāchala, je donne trois conseils.

Voici, brièvement, ce qu'est ce mouvement.

Aruṇāchala Mārga signifie la voie vers la divine lumière. J'ai d'abord initié ce mouvement pour mes amis d'Afrique du Sud qui me suivaient. Il y a aussi un petit groupe en Malaisie. Peut-être y en aura-t-il en France ! Le but est de donner aux personnes un complément de pratique à ce qu'ils ont déjà. Donc si quelqu'un est hindou, catholique, protestant,... il garde sa religion. *Aruṇāchala Mārga* permet juste de booster le chemin spirituel dans la voie choisie.

Ce mouvement permet aussi de créer un lien entre les personnes et Aruṇāchala par ma présence ici. Un exemple : il y a quatre groupes d'une vingtaine de personnes. Les participants de chaque groupe se réunissent le premier vendredi de chaque mois. Ils commencent par une prière universelle avec une forme universelle, puis ils lisent le message que je leur ai écrit d'ici, d'Aruṇāchala, enfin ils s'assoient tous pendant 25 minutes pour méditer pendant que sont diffusés des chants que Rāmaṇa a écrit sur Aruṇāchala. Rāmaṇa disait que ces chants, même si on n'en comprend pas le sens, nous élèvent la conscience. Et, pendant que dans le monde ces gens méditent, moi je médite ici au pied d'Aruṇāchala. Nous créons donc une connexion entre Aruṇāchala et ces quatre groupes. C'est comme une extension, une prise de courant.

Si vous n'avez pas de pratique, voici ce que je conseille. Mais ce n'est qu'une suggestion :

- La première pratique : Aimez Dieu quotidiennement. C'est-à-dire offrez un acte d'amour radieux tous les jours. Pour certains ce peut être la lecture de la liturgie des heures, pour d'autres la récitation du rosaire, pour d'autres encore cela peut être marcher dans le jardin en remerciant la création. Pour ceux qui n'aiment pas le mot Dieu, il s'agit simplement d'être dans une pratique qui rend conscient d'une réalité plus haute. C'est *Bhakti-Mārga*, la voie de la Dévotion.

- La deuxième pratique que vous pouvez avoir chaque jour : Aimez le Soi, le Vrai Soi. Faites une méditation silencieuse pendant 15 à 20 minutes. Concentrez-vous sur la lumière intérieure, recherchez-la et faites l'expérience du Soi. C'est *Jñāna-Mārga*, la voie de la Connaissance.

- Troisième pratique, Aimez votre prochain. C'est la voie du Service, *Karma-Mārga*. Faites chaque jour un acte de bonté. Il n'y a pas besoin de faire de grandes choses comme mère Teresa, ça peut être juste sourire à quelqu'un à qui vous n'avez jamais souri. Ça peut être planter un arbre, prendre soin de l'environnement. Votre prochain n'est pas seulement la personne à côté de vous, mais tout ce qui est en lien avec vous.

Tout cela peut paraître un peu mécanique, mais une *Sādhana* c'est justement quelque chose de mécanique, de routinier. Il faut faire ces trois choses, ces trois actes chaque jour. Ça devient une règle de vie. Donc, chaque jour :

- dix à vingt minutes d'adoration, de reconnaissance du Divin,
- dix à vingt minutes de méditation à la recherche du Soi,
- au moins un acte de bonté, qui témoigne de votre amour pour la création chaque jour.

Si vous le faites routinièrement, mécaniquement chaque jour, même si vous n'aimez pas ça, faites-le. Cela va devenir une habitude et, l'habitude, un mode de vie. Sans que vous vous en rendiez compte, vous allez vivre "Aime Dieu, Aime Toi, Aime ton prochain". Ce sont les commandements du Christ.

Il est très important de faire les trois pratiques en parallèle parce que si vous ne vous concentrez que sur une chose, vous pouvez perdre un peu d'équilibre. Et, si vous ne faites que ce que vous aimez, cela peut être de l'auto-complaisance.

Voilà ma suggestion pour conserver le contact avec la grotte du cœur lorsque vous serez rentrés en France.

*Lumière suprême, pleine de grâce,
lumière d'où tout provient, dans laquelle tout se maintient et à laquelle tout retourne.
Je suis né de cette lumière. Je suis cette lumière. La lumière d'Aruṇāchala.
Jésus-Christ, Krishna, Bouddha, nous rappellent
que nous sommes la lumière qui brille dans la nuit, qui brille toujours.
J'appelle sur nous la mère de l'univers, l'Esprit Saint, la divine Śakti.
Qu'elle passe maintenant par nos mains reliées ensemble,
et nous fasse sentir le pouvoir divin.
Ô mère, ô mère, ô mère, viens en nous maintenant,
remplis chacun de nous de ta grâce, ressuscite nous.
Ô mère d'amour, ô mère de lumière, fais-nous renaître dans ton ventre cosmique.
Puissons-nous nous éveiller à la vérité éternelle, à la lumière éternelle, à Aruṇāchala,
à la lumière immuable, la lumière intérieure, la lumière au-delà.
Au nom du Christ, et de tous les maîtres de lumière. Amen.
Recevez la bénédiction, la lumière de Dieu tout-puissant,
la lumière divine qui pénètre dans tous les noms et toutes les formes,
la lumière apparue en Jésus-Christ, en l'Esprit-Saint, en la sainte Śakti.
Qu'elle demeure en vous pour toujours.
Om Śānti, Śānti, Śānti.*

*Traduction simultanée : Claire Dagnaux
Transcription et notes : Jacqueline Danigo*