

Leçon II

Les relations

Leçon:

Notes:

Cheminer ensemble dans la spiritualité

Que ce soit conscient ou non, nous sommes tous en cheminement spirituel. Chaque moment de notre vie, chaque pensée, chaque mot, chaque sentiment, chaque geste s'inscrit dans cette réalité. La destination de cette quête est à l'intérieur de nous, son leitmotiv : « connais-toi toi-même. » Babaji dit : « Faites connaissance avec votre Soi. Écoutez attentivement ce qu'il vous dit. Vous devez d'abord vous connaître si vous voulez connaître les autres. » Puis il ajoute : « Apprendre à se connaître et connaître les autres sont des expériences qui vont de pair. Lorsque vous apprenez à entrer en relation avec le Soi, vous êtes capable d'entrer en relation avec les autres. Que vous désiriez connaître votre Soi intime ou que vous souhaitiez entrer en relation avec les autres, le point de départ est le même. Ainsi, vous devez d'abord posséder la connaissance de soi. »

La plupart du temps, n'ayant pas appris à regarder à l'intérieur de soi, on ne sait pas ce que l'on veut vraiment. On se laisse submerger par les pensées, les émotions et les désirs. Le manque de conscience de soi affecte le travail, les relations, la santé, bref, la vie au complet. Apprendre à se connaître et savoir ce que l'on veut change toute notre perspective. À ce moment, on réalise que notre vie est déterminée par la loi du karma, que l'on récolte ce que l'on a semé et donc que chaque pensée, chaque parole et chaque geste entraîne une conséquence. Babaji dit que notre vie et nos relations sont « karmiquement » inscrites sur une pellicule qui défile au rythme du temps qui passe. La vie est déterminée par le karma, lequel se manifeste dans les expériences et les événements que l'on vit. Le karma est une loi difficile à comprendre en ces temps de noirceur. Pourtant, les écritures disent que le milieu dans lequel on vit est notre propre création. Souvent, une difficulté, une erreur, un échec ou un obstacle se présente qui nous aide à prendre conscience et à corriger quelque chose. Chaque événement qui survient, et notre réaction à ce dernier, peut nous aider à nous connaître davantage. Faire sa sadhana (ascèse du yoga) nous syntonise avec notre manière de vivre de façon que l'on puisse par la suite en tirer des conclusions et continuer à évoluer. Cela permet de réaliser son dharma. Le dharma peut se définir comme un idéal social et une règle morale de conduite. Vivre le dharma signifie vivre en



accord avec les lois de la nature, lesquelles vont dans le sens de l'évolution. Le dharma est dicté par l'essence de l'être, le Soi. Il est « dharmique » d'accepter le karma avec équanimité et avec maîtrise de soi. Les actions en accord avec le dharma sont celles que l'on réalise sans désir ni attente. Lorsqu'on vit en accord avec son dharma c'est-à-dire avec une conscience spirituelle, toutes les expériences ont valeur d'apprentissage. Toutes les rencontres possèdent à la fois une dimension superficielle et une dimension profonde. Les réactions à ces rencontres affectent les corps physique, vital, intellectuel et mental. La Mère, de l'ashram de Sri Aurobindo, avance même que les circonstances les plus fortuites, les gens, les événements de la vie quotidienne, même la chose à priori la plus insignifiante de la vie, constituent des tests permettant d'évoluer. Elle dit : « Les forces de la nature, divines autant qu'hostiles, constituent les épreuves de la vie. Dans une organisation complexe d'épreuves, les événements généralement considérés comme les plus importants dans la vie sont les tests les plus faciles à passer, car nous y sommes mieux préparés et sur nos gardes. Sur le sentier, nous trébuchons plus aisément sur les petits cailloux car ils n'attirent pas notre attention. »

L'apprentissage, qui se présente sous forme d'épreuve, est le résultat du karma. Toutefois, on se doit d'agir. Le karma est la conséquence des actions de l'ego. On peut renforcer l'ego et lui insuffler du courage en agissant de façon juste et dharmique. Néanmoins, l'ego doit travailler avec le karma. Le karma est le résultat des actions de l'ego, et c'est uniquement après que l'on a cessé de s'identifier à lui que le karma se dissout : voilà ce qu'il est important de saisir. Lorsque la pensée n'est plus sujette ni à l'avidité, ni à l'aversion, lorsque les désirs cessent sans qu'il y ait renoncement, à ce moment seulement, la pensée atteint un état d'équilibre et le karma se dissout.



« Les tentations et les passions doivent être conçues comme des accidents de parcours dans la vie. Il est erroné de croire que, si l'on résiste aux plus grandes tentations, nos réactions à celles-ci seront plus adéquates. Ça n'est pas suffisant de passer à travers ces épreuves, vous devez vous appliquer à combattre les tentations en éveillant vos pouvoirs latents de façon à sortir indemne de ce combat. Un point important à souligner est l'existence de la grâce, et la miséricorde du Guru, ainsi que la loi psychique qui établit que chaque fois qu'on résiste à une tentation ou que l'on maîtrise une passion, la personnalité s'en trouve renforcie et mieux préparée pour affronter une épreuve de plus grande intensité. Voilà comment vous prépare le kriya yoga, en vous plaçant devant des obstacles de plus en plus difficiles, à condition bien sûr que vous vous abandonniez à lui au préalable. » *Kriya Babaji, Babaji's Death of Death*

Babaji souligne que les qualités requises pour vaincre les obstacles sur le plan physique sont : l'endurance, la souplesse, l'enthousiasme et le courage. Sur le plan spirituel, les qualités nécessaires sont : l'aspiration, la confiance, l'idéalisme, l'enthousiasme et le don de soi. Pour passer les tests placés sur notre chemin par les forces de l'ombre ou par l'ignorance, il faut de la vigilance, de la sincérité et de l'humilité. Par contre, ces tests ne sont pas à sens unique, et ceux qui mettent à l'épreuve seront à leur tour mis à l'épreuve à un autre moment, dans d'autres circonstances. On est à la fois l'examineur et celui qui passe l'examen, et parfois même les deux en même temps. L'apprentissage qu'on en retire dépend de notre aspiration et de notre niveau de conscience. Bien qu'il soit opportun de rappeler que le plus petit événement de la vie peut s'avérer un test, Babaji et La Mère disent tous deux qu'il est hasardeux de s'arroger le droit d'examiner les autres. Car s'imaginer que l'on dispense le karma résulte de l'ignorance, c'est arrogant et cela ouvre la porte aux énergies néfastes. Ce n'est pas l'Homme qui décide de ces choses mais la Sagesse Suprême. Souvenez vous aussi qu'à chaque stade de progrès une épreuve nous attend.

Nos relations – *karma* ou *dharma*

Les relations sont le reflet du karma et du *dharma*. La vie place sur notre chemin des personnes, qui sont nos proches, avec lesquelles on a du karma et d'autres avec lesquelles on n'en a pas. Babaji dit : « Aussi longtemps qu'il y a du



karma ou une tendance à agir, on doit agir. Lorsqu'il n'y a pas de karma, aucun effort n'est requis. L'amour inconditionnel émerge dans le lâcher prise et la vie entière a soif de cet amour-là. » Le plus souvent, les personnes que l'on rencontre ne sont pas celles qui nous aideront le plus, mais celles qui ont besoin de nous. Car l'une des leçons les plus importantes de la vie est d'apprendre à servir les autres. Le yogi qui pratique le kriya yoga aperçoit le Seigneur dans tous les êtres vivants. Babaji s'exprime ainsi : « J'aime ceux qui aiment les autres. Puisse le kriya yoga enseigner au monde entier que nous sommes une grande famille. Sentez la Présence Divine en chacun et en toute chose. Débarrassez-vous de votre égoïsme, de votre vanité et de votre orgueil. Regardez avec équanimité les polarités opposées, telles des expressions du Divin. Enseignez aux autres comment le Principe Suprême anime la création entière. Acceptez tous les individus et respectez leur façon de vivre. Acceptez-les sans éprouver ni supériorité ni infériorité mais avec un esprit de fraternité. Créez des relations basées sur l'égalité et non sur des principes de supériorité c. subordonné, maître c. élève, leader c. suiveur. Puisse-t-il n'y avoir ni dispute, ni idolâtrie. Puisse chacun suivre sa propre voie. Soyez enthousiaste, optimiste et en paix avec vous-même. » The Voice of Babaji

On dit que toute personne qui entre dans notre vie entretient des liens *karmiques* avec nous. Bien que l'on doive honorer ce karma, il n'est pas nécessaire de le prendre personnel. On peut l'envisager comme un aspect de la *sadhana*, comme une occasion de lâcher prise. Le yoga enseigne qu'il n'y a aucun moyen d'éviter les relations *karmiques*. Chacun s'est incarné dans cette vie avec des contrats karmiques vis-à-vis certaines personnes et a ainsi des expériences en commun avec elles. Chacun doit vivre son karma avec ces personnes, car elles sont là pour des raisons bien précises. Une fois le contrat terminé, il ne sert à rien de s'accrocher à ces personnes. Le karma est autant responsable de l'arrivée des personnes dans notre vie que de leur départ. La relation peut être à sens unique, car le karma n'implique pas nécessairement de contrat réciproque. On peut ressentir quelque chose envers une personne sans que cela soit réciproque. C'est pourquoi on ne doit ni espérer, ni nourrir des attentes, ni s'accrocher, ni s'imposer dans la vie de qui que ce soit. On devrait aimer tous les gens, en exerçant néanmoins une discrimination de manière à se laisser guider par un idéal élevé dans nos choix de fréquentation. Les autres peuvent être proches de nous sur un ou plusieurs plans de l'existence. D'abord, nous pouvons être en relation sur le plan *physique*, avec les membres de notre famille et ceux qui sont physiquement près de nous. Ensuite, on peut être connecté, sur le plan *vital* ou émotionnel, avec les gens avec qui l'on partage des affinités ou des intérêts et l'on s'encourage mutuellement de manière à se rapprocher de nos objectifs. Un lien



peut aussi s'établir sur le plan *mental* avec des personnes avec qui on a des aptitudes intellectuelles semblables ou complémentaires, ce qui nous stimule mutuellement. Finalement, il y a relation sur le plan *spirituel* lorsque deux âmes ont les mêmes aspirations spirituelles. Très peu de gens sont connectés à nous sur ces quatre plans d'existence en même temps. Ces personnes sont nos amis, au sens le plus profond du terme. Ces relations sont les plus intègres et elles exercent sur nous une influence plus que bénéfique. En fait, on dit que la durée d'une relation entre deux êtres dépend des différents niveaux d'existence impliqués et de la profondeur des liens dans chacun d'eux.

Pratiques suggérées :

- Identifiez les personnes avec qui vous avez une relation spéciale. Méditez sur la manière dont vous leur venez en aide; et sur la manière dont eux vous viennent en aide; notez vos réflexions dans votre journal.
- Lorsqu'on aime vraiment, l'amour émerge de notre nature profonde. On ne doit pas accorder d'importance au comportement des autres, ni à leur réaction face à nous. Cela leur appartient et c'est leur affaire. C'est à eux de changer s'ils le veulent, alors que c'est notre devoir à nous de garder notre esprit en paix.
- Dans les trente prochains jours, soyez attentifs lorsque vous donnez de l'amour à une personne ou à un animal et notez les sensations internes. Identifiez ce qui vous a poussé à donner de l'amour à ce moment précis. Qu'avez vous ressenti et à quel endroit dans votre corps l'avez vous senti? Notez si vous attendez quelque chose en retour. Notez si vous avez un sentiment d'attachement.

« Si l'amour pouvait s'exprimer dans toute sa pureté, cela serait extrêmement puissant. Malheureusement, l'amour humain contient un élément d'amour-propre tout aussi fort que celui exprimé envers le bien-aimé. L'amour humain s'exprime rarement dans un esprit d'oubli de soi. Ressentez que l'amour humain est Divin, quelque chose qui peut être transfiguré pour devenir une force incroyablement dynamique. » –

La Mère, Ashram de Sri Aurobindo



Les seules relations sur lesquelles on doit s'accrocher sont celles qui sont saines.

La Mère disait : « L'amour est le seul lien d'attachement légitime. L'absence d'amour est suffisante pour rendre invalide toute forme d'union. Lorsque l'amour est présent, tout le reste doit lui céder le passage. » Le progrès spirituel ne se mesure pas par la connaissance mais par l'amour. Aimer de façon pure, c'est aimer sans condition. Lorsque l'amour n'est pas pur, on donne en s'attendant à recevoir quelque chose en échange. L'amour pur ne peut faire de mal. Lorsque l'amour est impur, on peut haïr ou même blesser la personne que l'on prétend aimer si cette dernière ne réagit pas comme on le souhaiterait. Celui (celle) qui aime vraiment a peu d'attentes. L'un des plus grands pièges dans une relation est d'y placer des attentes. On a tous des attentes par rapport à ce que devrait être une relation idéale. Le plus souvent, celles-ci sont immatures, de nature romantique, sexuelle ou égoïste et ont peu à voir avec la réalité. L'idéal yoguique est d'exprimer en toute circonstance un amour inconditionnel envers le bien-aimé. La relation idéale est la relation amoureuse entre deux personnes ayant le même désir de perfectionnement et qui s'aident l'une l'autre à transcender leur nature égoïste. De telles relations sont sacrées et généreuses. De façon générale, lorsque les deux individus ne s'efforcent pas à tendre vers un idéal, lorsqu'il y a insatisfaction, lutte et souffrance, la relation doit être dissoute aussi vite que la vie le permet. L'amour, c'est de l'énergie, il ne peut donc pas être détruit. Aussi, même si la relation prend une autre forme ou s'il y a séparation, l'amour qui l'a nourrie demeure et ne devrait pas être souillé.

Il est important de différencier une relation saine d'une relation malsaine. Une relation est saine lorsque qu'on est heureux quand notre compagnon ou notre compagne a du succès et quand on reconnaît et respecte sa véritable valeur. Lorsqu'on fait passer nos priorités avant la relation, celle-ci en souffre. Cependant, cela ne veut pas dire que l'on doit toujours essayer de faire plaisir à notre partenaire au détriment de nos besoins. Être trop gentil ou accommodant draine notre énergie et peut affecter la relation. Dès que la relation cesse d'évoluer, elle dégénère. La stagnation est un mouvement contre productif. Lorsque apparaissent la résignation et l'incapacité à insuffler de la vie à la relation, celle-ci meurt. Les relations, comme la vie, sont basées sur le principe du mouvement et du changement, et cela exige un effort. Il importe par ailleurs de comprendre qu'en continuant à nourrir notre Soi intérieur, nous rayonnons aussi sur notre entourage et que si nous sommes joyeux, ceux autour de nous en bénéficieront. La joie nous met en contact avec notre âme. La santé dans la vie et dans les relations résulte des gestes qui intensifient le lien à l'âme. Les affinités et les attirances rapprochent les gens. Toutefois, il peut évidemment y avoir des



conflits d'idées et de manières de voir. Si l'amour est assez fort, les difficultés peuvent être surpassées et l'on crée alors un espace de respect mutuel. Cependant, très souvent, lors d'un désaccord, l'égo prend peur et se retire. On devrait toujours exercer un regard juste sur les autres, sans mettre l'emphase ni sur leurs qualités ni sur leurs défauts. Dans une vie d'ascèse, il y a peu de place pour les relations sans intérêts et les réactions émotives car celles-ci constituent des pierres d'achoppement.

Toutes les relations sont bonnes en principe, car elles sont l'expression de l'Éternel. Néanmoins, toute relation peut dégénérer à cause de l'égoïsme et du côté sombre de la nature humaine qui empêche l'amour de se manifester. Le simple fait de parler avec une personne crée un échange et nous ouvre à l'autre. Sa curiosité, sa sagesse ou son ignorance, sa bonté ou sa méchanceté peuvent modifier nos énergies ou interférer avec elles. Il est toujours mieux de fréquenter des personnes plus sages que nous car ce genre d'amitié permet de progresser et de se voir tel que l'on est vraiment. Le véritable ami – homme ou femme – ne nous encouragera pas dans des comportements répréhensibles ou destructeurs. Il est assez courageux et solide pour résister aux bassesses et nous encourager à faire de même. L'ami nous reçoit dans les moments sombres comme dans les meilleurs jours, il accepte nos faiblesses sans juger. On devrait se sentir à l'aise de se confier et de se révéler entièrement à nos amis. Les amis sont présents si nécessaire pour se soutenir mutuellement en toutes circonstances. Nos meilleurs amis apprécient nos plus grandes qualités et ne demandent pas que l'on soit différent.

Babaji enseigne qu'apprendre à se comprendre les uns les autres et accepter nos différences est l'une des grandes leçons de la vie. Au lieu d'amener la discorde, les différences devraient enrichir la vie et créer l'harmonie. Par ailleurs, accepter les différences ne signifie pas de sympathiser avec une personne qui a fait quelque chose de mal. On doit savoir que le simple fait de sympathiser nous met en contact avec l'énergie négative qui a poussé cette personne à commettre un acte répréhensible et que cette énergie tentera de nous contaminer comme par effet de contagion. Par cet effet de résonance, on entre en contact, on reçoit l'énergie de l'autre et l'on peut même y perdre une partie de son énergie vitale. Ce type de sympathie est de nature émotive. Or, l'amitié fondée sur la bienveillance et la bonne volonté n'entraîne pas ce genre de réaction. Si l'on possède suffisamment de force et d'amour pour en donner à une personne qui manifeste un comportement négatif, alors cette personne peut certainement en bénéficier sans que cela diminue notre réservoir. Si cela est fait de façon adéquate, on peut contribuer au bien-être des autres sans que cela n'affecte notre paix intérieure. Désirer le bien-être de l'autre autant dans nos pensées que dans notre cœur est la meilleure manière de donner, à condition de garder une attitude de détachement



et de ne pas laisser les problèmes des autres déranger notre paix d'esprit. La paix intérieure a le pouvoir d'annihiler tout sentiment négatif. Au contraire, l'inquiétude et la dépression créent une atmosphère néfaste autant pour les autres que pour nous. En ce sens, chacun doit essayer de maintenir cette paix intérieure en toutes circonstances.

En ce qui concerne l'interférence, il existe certains paramètres à ne pas transgresser si nous voulons coexister dans l'harmonie. L'un d'eux est qu'aucun n'a le droit de forcer l'autre à faire quoi que ce soit. En aucun cas doit-on imposer sa volonté sans considération pour celle d'autrui, non plus que l'on doit laisser les autres imposer leur volonté au détriment de la nôtre. Une situation ne peut changer tant qu'on ne l'accepte pas pour ce qu'elle est. Tout compromis ou négociation doit prendre en compte les besoins de chaque partie, sinon le compromis n'est pas véritable. Dans un arrangement, chaque personne impliquée doit être d'accord avec la solution proposée et toutes doivent pouvoir exprimer clairement leurs besoins et leurs sentiments sans pour autant s'en servir comme outils de manipulation.

« La paix est la plus belle richesse sur terre. C'est le trésor le plus précieux de l'Univers. La paix est le facteur le plus important et indispensable de croissance et de développement. »

Kriya Babaji, Masterkey of All Ills

Pratiques suggérées :

Voyez le beau en tous et en toutes choses. Ne mettez pas l'emphase sur l'aspect négatif d'une situation, et trouvez un moyen de changer le négatif en positif. Ne vous défilez pas devant les difficultés et faites-y face avec courage. L'endurance et la capacité à rester centré sont des qualités essentielles, surtout quand on se sent abandonné par la vie. Notez tous les moments difficiles ainsi que vos réactions, intérieures autant qu'extérieures, face à ces situations.

Comment construire des relations sacrées?

En bout de piste, ce que l'on désire, c'est que nos relations se développent sur le plan spirituel et deviennent sacrées. Une relation sacrée se situe dans l'âme.



Établir une relation d'âme à âme, c'est accomplir la volonté divine. Cela signifie transcender l'égo qui cause de passion et de jalousie, qui peut corrompre et détruire l'amour. Mais comment établir ce genre de relation? Cela commence par tourner sa conscience vers le Divin. À ce moment seulement la relation devient pur amour. Quand on tombe en amour avec quelqu'un, on s'attend à recevoir de l'amour en retour. Or, l'amour devient inconditionnel uniquement lorsqu'on arrive à voir le Divin dans le bien-aimé. Lorsque les deux personnes reconnaissent la caractéristique sacrée de leur relation, celle-ci devient, comme par enchantement, plus digne et plus honnête et se forge naturellement sur la confiance, la bonté et le respect. On se sent alors courageux et généreux; même les sacrifices que nous faisons nous procurent de la joie et amènent l'équanimité. Dans une relation sacrée, le respect et l'amour sont indispensables. Dans une telle relation, la foi et l'engagement à long terme sont des ingrédients essentiels. Il n'y a pas d'autre moyen que de persévérer. Beaucoup ne s'engagent qu'à moitié dans leurs relations. Un jour on se sent satisfait; le lendemain on ne l'est plus. On a de la difficulté à se commettre totalement, et cela se répercute par de la nonchalance dans les relations. L'amour est persistant, il ne peut être parfois enflammé et à d'autres moments presque éteint. L'amour doit être pur, équilibré et constant, comme la lumière solaire, de sorte que les rayons de l'amour puissent pénétrer dans la noirceur des jours sombres, et y apporter clarté et inspiration.

Par ailleurs, quand on établit un lien plus étroit avec le Soi, la relation s'accorde au plan Divin. L'amour pur n'est pas commun, cela ne fait aucun doute. Au contraire, chez la plupart des êtres humains l'expression de l'amour est plutôt instable, conditionnée et donc limitée. Pourtant, l'amour humain peut se transformer en amour divin. L'amour divin émerge de l'intérieur par suite de la rencontre avec le Soi. Le Soi est le principe qui unit l'être au Divin. quand on a senti la présence du Soi, et la paix que cela procure, on comprend aussi que toutes les relations sont divinement inspirées, c'est-à-dire des échanges entre le *sadhaka* (celui qui pratique la *sadhana*) et le Divin. Une fois que l'on a vécu une telle relation, on souhaite que tous nos échanges reflètent cet amour-là. À ce moment, tous les rapports deviennent des relations avec les infinies manifestations du Divin, où ne subsiste plus aucun sentiment de séparation. « Je suis toi, tu es moi ou je fais partie de toi et tu fais partie de moi. » Le progrès spirituel se mesure à la capacité d'exprimer un amour pur de manière constante, inconditionnelle et dénuée de tout égoïsme.

Une vie familiale yogique.

Une vie familiale yogique se veut être un oasis de paix. C'est un endroit de spontanéité, où l'on se sent chez soi, où l'on est confortable. C'est un espace où



l'on exprime notre amour. Or, l'amour va main dans la main avec le beau. Dans cet ordre d'idées, il est plus facile de manifester la beauté avec les autres que seul. Car, la véritable beauté se trouve dans le sentiment d'amour que l'on exprime envers l'autre. L'amour et le beau se manifestent dans tous les comportements : la façon de marcher, de parler, de penser, d'agir, de sourire, de rire et même de bouger. Ils s'expriment dans le non-dit et le non-agir autant que dans ce que l'on dit ou fait.

« Pour vivre une vie divine, votre objectif doit être de demeurer imperturbable, d'être bon, doux et joyeux en toute circonstance. Il est de votre devoir de développer la bonté, l'humilité, le savoir-vivre, la tolérance, la capacité à pardonner et l'amour cosmique. On reconnaît un homme ou une femme évolué à la douceur de son caractère. C'est un signe de sagesse et la preuve tangible de la connaissance de la vérité. Tel devrait être votre idéal. »

Kriya Babaji, Masterkey of All Ills

Le mariage constitue une expérience magnifique qui est fortement encouragée dans le kriya yoga, lequel traditionnellement est un yoga adapté à la vie familiale. Cependant, avant de se marier, on doit apprendre à s'aimer soi-même. Car, si l'on ne s'aime pas d'abord, il sera difficile d'en aimer un autre et encore plus de se donner, pré-requis essentiel à une vie de couple heureuse. Si l'on n'a pas appris à s'aimer, on ne peut prétendre savoir ce qu'est l'amour. L'amour nous apprend à donner généreusement sans aucun sentiment de devoir ou d'obligation. L'union de deux personnes peut créer un espace duquel l'amour irradie et rejaillit sur les autres. La plupart d'entre nous sentons un profond appel intérieur à donner et à partager l'amour. Cet appel est aussi puissant et sacré que le désir d'être un avec l'Univers. Il provient du Soi, cet espace de pureté, d'harmonie et d'équanimité. Ce sentiment n'émerge ni de la luxure ni de la passion, mais d'un espace vaste qui inclut plutôt qu'il n'exclut. Dans le kriya yoga, le but du mariage est de servir le Seigneur à travers le bien-aimé. Souvent, on croit que le but d'un mariage spirituel est de devenir un avec le partenaire. Or, en vérité, cela n'est pas possible. En ce sens, le but du kriya yoga n'est pas de fusionner avec l'autre mais de retourner à la source. Il s'agit donc d'être au service de l'amour, du Divin et de s'unir à lui. Dieu étant amour, devenons donc amour nous-même. Quand on ressent l'amour pour la première fois, quelque chose se produit en nous qui donne ensuite envie de le partager. Au début, cet amour est exclusif, mais tôt ou tard il devient si vaste qu'il englobe dans son étreinte les multiples manifestations du Divin. Ainsi, on évolue en reconnaissant et en servant le Seigneur dans toutes ses expressions.



L'interdépendance dans les relations au plan spirituel.

Nous avons tous besoin de l'amitié, du soutien, de l'amour et de l'intimité que procurent les relations; et nous avons aussi besoin d'indépendance. Les relations devraient faciliter la vie et nous faire grandir sur le plan émotionnel autant que spirituel. Pour cela, on doit savoir que chacun évolue à son rythme et non à celui du partenaire. Il est donc primordial de reconnaître que chaque personne est unique et qu'il existe autant de chemins que d'individus. En d'autres termes, nous devons respecter nos différences. Bien que l'on puisse imaginer un couple suivre la même voie, chacun des deux possède son expérience propre et son *dharma*. En ce sens, il est important de savoir ce qu'on veut accomplir dans cette vie afin de se soutenir l'un l'autre dans ses différences comme dans ses similitudes, sur un pied d'égalité, et de ne pas prendre sur soi le *dharma* de notre partenaire. Les relations souffrent pour deux raisons majeures : lorsqu'un partenaire est dépendant de l'autre; et quand l'un des deux reste froid et distant, en raison d'une indépendance exacerbée émotionnellement. L'indépendance extrême est souvent associée à la peur de compter sur l'autre. Par fierté, une personne peut refuser de faire confiance même à son partenaire. Cette attitude peut ralentir le développement spirituel. Sans aucun doute, il est sain d'être indépendant. Par contre, il faut savoir qu'en adoptant un esprit d'entraide, on accomplit ensemble bien davantage qu'en restant séparé. Bien sûr, la synergie créée implique une forme de dépendance. Cependant, celle-ci accroît l'énergie et l'inspiration, ce qui se répercute dans l'accomplissement de chaque petit geste de la vie. En coopérant, on augmente et affine les interactions dans nos sphères d'influence.

La synergie dans les relations.

La société fonctionne à son mieux lorsque les individus constituant le tissu social se sentent en sécurité. Il en va de même pour la structure familiale qui atteint l'équilibre quand les objectifs personnels concordent avec le bien-être de ceux qui nous sont chers. Lorsque des individus ont un même objectif, cela crée un haut niveau de synergie. Quant nos initiatives contribuent au mieux-être de la famille, de la communauté ou de la société en général, on fonctionne alors à un niveau de conscience supérieur, ce qui permet de canaliser plus d'énergie vitale. La clef de la synergie réside dans l'abandon de l'individualité au point de fusionner avec le cœur et la pensée des autres. Par effet de résonance on accroît le pouvoir en accédant à un réservoir d'énergie plus vaste. Dès que l'on commence à s'identifier à son individualité, on coupe l'accès à ce réservoir de force. La synergie est un moyen non pas de chercher à obtenir quelque chose, mais de partager avec d'autres ce que l'on possède. Quant on s'accroche à ce qu'on a reçu sans donner



en retour, cela provoque une contraction qui empêche de recevoir davantage. Pour donner et recevoir librement, chacun doit rester ouvert. On doit se comporter comme des enfants qui jouent en donnant tout ce qu'ils possèdent, comme si l'on était connecté à la source universelle d'énergie vitale, qui constitue un réservoir inépuisable d'énergie.

Contemplations suggérées :

Avez-vous déjà créé quelque chose (ou pris conscience d'un sentiment dont vous ignoriez l'existence) à l'intérieur d'une synergie de groupe que vous n'auriez pas pu réaliser seul?

Comment vous sentez-vous à l'idée d'abandonner votre sentiment de séparation pour avoir accès au pouvoir de la synergie?

L'intimité dans les relations.

L'homme et la femme sont polarisés différemment et, comme on le sait, c'est ce qui nous attire ou nous repousse. Dans toute relation il existe un certain degré d'« électricité » causé par la rencontre des deux êtres. Cette électricité est causée par l'intention, moteur de la relation. Une relation peut être amicale, amoureuse, spirituelle ou professionnelle, et peut être bénéfique ou malsaine. L'énergie spécifique à chaque individu influence celle de l'autre et peut engendrer un changement dans la dynamique de la relation. Très peu de gens ont comme intention première de s'unir à la fois sur les plans sexuel et spirituel. La véritable intimité ne se révèle pas dans la sexualité mais dans la capacité à se dévoiler et à se montrer tel que l'on est. Cela survient après l'attirance et la romance des débuts. Ce genre d'intimité naît de la lumière de l'amour. Cette lumière doit être libre d'éclairer les endroits les plus sombres de notre personnalité. Pour accepter de montrer sa vulnérabilité en présence de l'autre, l'amour doit être suffisamment fort. L'intimité implique la confiance et la transparence de part et d'autre. La confiance prépare le terrain à l'intimité car lorsqu'il y a confiance, il y a absence de peur. Quand la relation est fondée à la fois sur la confiance et la transparence, il n'y a pas lieu de reprocher, d'éviter ou de nier quoi que ce soit, ni même d'être sur la défensive. Tout autant que la confiance, le respect aussi est essentiel. Les partenaires doivent se respecter mutuellement et accepter que chacun a ses faiblesses et ses blessures. Même si l'on n'est pas parfait, on doit être parfaitement déterminé à vivre une relation intime. L'intimité nourrit l'amour et favorise la croissance personnelle. Une relation saine exige un équilibre entre exaltation et



confort, entre nourrir l'autre et être nourri, entre spontanéité et continuité. Les plus belles relations sont celles où les partenaires se soutiennent et s'encouragent à évoluer vers une plus grande unité à tous les niveaux. L'objectif de la relation spirituelle est de nourrir la vie entière. Il existe une différence marquée entre l'amour et la romance. La romance peut s'avérer une grande distraction pour l'ascèse spirituelle et devenir plus importante que le désir de s'unir au Divin. La romance accapare la pensée et entretient la luxure. Elle stimule les sens et alimente le désir de jouissance, conduisant tôt ou tard à la souffrance. L'amour n'implique jamais la luxure, et l'union n'est pas un prétexte de jouissance sensuelle. De façon générale, en Occident, nous avons des rapports sexuels et seulement par la suite explore-t-on la possibilité d'une relation plus profonde. Or, l'on doit d'abord apprendre à se connaître avant d'explorer la dimension sexuelle. La luxure et les pulsions sexuelles peuvent être un obstacle majeur à l'évolution spirituelle, et cela même pour les méditants avancés. L'amour mutuel devrait stimuler la *sadhana* et amener un sentiment d'émerveillement devant la beauté de la vie. Sans aucun doute, il est possible de progresser sur le plan spirituel tout en intégrant la dimension sexuelle. En fait, pour les individus qui ont beaucoup d'énergie sexuelle en raison d'une forte sécrétion d'hormones dans le corps, une vie de couple pleinement accomplie est essentielle à la réalisation spirituelle. On dit que la *sadhana* n'est pas efficace lorsqu'elle est imposée ou guidée par la suppression des pulsions sexuelles. Dans le kriya yoga de Babaji, la relation sexuelle est une forme de communion avec le Divin. Celle-ci procure de la joie et ne consiste pas en une satisfaction immédiate. Il existe deux types d'orgasme. L'un s'obtient par une béatitude de tout l'organisme et l'autre se réalise dans le centre de la conscience. Les relations sexuelles peuvent contenir les deux types d'orgasme.

Les relations sexuelles comme catalyseurs de développement.

Les relations sexuelles peuvent servir de catalyseurs d'apprentissage et de croissance personnelle. L'énergie sexuelle représente la force créatrice de l'Univers. Dieu est amour, donc le flux d'amour entre deux êtres est une expression du Divin. Une union à la fois sexuelle et spirituelle est une des plus belle forme de communication entre deux êtres. Lorsque deux âmes entrent en communion sexuelle, c'est très profond. La sexualité libère une énergie créatrice et guérissante. L'énergie sexuelle équivaut à la puissance de l'énergie kundalini. Dans le tantra, l'union sexuelle survient uniquement lorsque les deux individus font monter l'énergie jusque dans les chakras supérieurs. Or, il est rare que l'énergie dépasse les trois premiers chakras. Trop souvent les relations sexuelles nourrissent un besoin de contrôler ou de posséder, de luxure, elles viennent satisfaire une pulsion



urgente ou combler une co-dépendance. La communion sexuelle tantrique a lieu lorsque la force vitale s'élève et fusionne avec l'énergie du partenaire dans tous les chakras et se stabilise dans le centre cardiaque. Ainsi, les relations sexuelles à caractère spirituel prennent racine dans le cœur et nécessitent l'engagement des deux âmes. Cet engagement favorise une acceptation totale de part et d'autre, permettant ainsi de maintenir une pureté d'intention. La doctrine du tantra invite à se réaliser pleinement à tous les niveaux, notamment sexuel, à condition de le faire avec tout notre cœur. L'ardeur développe l'engouement, qui à son tour nous apprend à engager tout notre être dans ce qu'on entreprend. Les siddhas enseignent à chercher à manifester le Divin dans tous les aspects de l'existence. Ils enseignent à employer l'énergie sexuelle de façon précise, et à reconnaître dans le partenaire une manifestation du Divin. Au moment de l'union sexuelle, à mesure que l'on plonge dans l'océan d'amour et de paix qui s'ouvre à nous, la conscience prend de l'expansion. La lumière divine brille en chacun de nous, dans le temple sacré du corps. Car tel est le corps : un temple divin, un temple d'amour. Les siddhas disent que le célibat représente une forme de retrait des sens. C'est une forme de jeûne, une accalmie, un moment de silence. Le couple peut être une forme de célibat dans la mesure où l'on est célibataire vis-à-vis de chaque homme et chaque femme, à l'exception de notre partenaire. Dans une relation exclusive, on s'abstient de relation sexuelle quelques jours par semaine pour se consacrer à l'ascèse spirituelle. Aimer, c'est faire l'expérience de la vérité. Avoir une vie spirituelle active c'est être au service de la vérité et de l'amour. Pour cette raison, la vie de couple a le potentiel d'être une vie supérieure. Nul besoin de changer notre style de vie extérieur, de renoncer, ou de se retirer dans une grotte. Le yoga nous transforme de l'intérieur. La recherche de la vérité est un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur.

Se purifier avec l'aide de nos amis.

Si des pensées de nature sexuelle dérangent notre pratique, diverses solutions doivent être envisagées. L'alimentation est un élément important. Le régime doit être « sattvique » (pur), uniquement végétarien et en portions réduites. Un régime « sattvique » se compose principalement de fruits et légumes de nature solaire, c'est-à-dire cultivés au moins à un mètre au-dessus du sol. La viande, l'alcool, les oignons et l'ail doivent être éliminés. Il est aussi recommandé d'inclure le tofu dans l'alimentation. Il importe aussi de ne lire aucun livre ou revue ni de regarder des films à caractère sexuel, et de ne pas non plus se laisser absorber dans les fantasmes. La pratique de *bhandas* et de certains *asanas* contribuent aussi à sublimer l'énergie sexuelle. La pratique régulière de *bhandas* tels *mula bandha* et *uddiyana bandha* et de postures comme *badha konasana* (posture du cordonnier),



gomukasana (posture de la tête de vache), *vajrasana* (posture de la foudre) et de diverses postures sur les orteils comme *vatayanasana* (posture du cheval volant) et *uttkutasana* (posture de l'empoté) apaise l'énergie sexuelle (dans certains traités de hatha yoga, la posture sur la tête est déconseillée aux personnes ayant des pulsions sexuelles fortes). Pour que la paix s'installe, il doit y avoir d'abord immobilité. En méditation, lâchez prise sur les pensées à caractère sexuel à mesure qu'elles surgissent. Sri Aurobindo disait que l'on doit savoir que les formes-pensées de notre environnement s'infiltrent dans notre aura et que l'on doit en prendre conscience afin de les détecter pour les expulser aussitôt. Lorsque des pensées troublantes émergent, chantez mentalement *Om kriya Babaji nama aum* et imaginez-vous les repousser avec le mantra à l'expiration. Si vous avez des fantasmes sexuels, remplacez-les par l'image de votre guru, d'un saint, d'une chandelle qui brûle, d'une fleur de lotus ou d'un bord de mer. Si un homme est uniquement intéressé par la vie spirituelle, qu'il ne désire pas de rapport sexuel et qu'il n'est pas marié, il peut employer une technique complexe appelée *vajroli mudra* qui consiste à contracter les muscles de l'organe génital et à abaisser le conduit urinaire pour diriger l'énergie sexuelle dans l'urètre. On commence d'abord par rediriger l'urine pour ensuite rediriger le sperme. Ces techniques sont expliquées dans le traité Hatha yoga pradipika et dans plusieurs traités de tantra. On dit qu'à la longue cette pratique paralyse la connexion nerveuse avec les glandes sexuelles, de sorte que les pulsions sexuelles ne circulent plus et que l'énergie est conservée pour ensuite se transformer en *ojas*, une forme plus subtile d'énergie vitale. Cette technique produit de la chaleur et de la lumière et permet de pratiquer un complet *brahmacharya* (célibat). Dans le *brahmacharya* complet, le système nerveux ne répond plus ni aux stimulations ni aux sensations sexuelles, ni même aux souvenirs qui leur sont associés.

Comment les autres peuvent nous aider à découvrir ce qu'il nous manque.

Pour vivre sa spiritualité dans la vie quotidienne, on doit faire face à toutes les situations en maintenant un idéal élevé. Pour ce faire, on doit lâcher prise sur ce que l'on n'est pas, afin de découvrir ce que l'on est. Pour évoluer en conscience, on doit apprendre à se connaître. On doit vouloir se libérer de ce qui obstrue la conscience, et ce avec assiduité. Cela est beaucoup plus aisé quand on côtoie d'autres personnes, car lorsqu'on vit seul il est facile de croire en sa perfection et de ne pas voir ses faiblesses. Il n'y a pas de mérite à pointer les défauts des autres. Par contre, il y a beaucoup à gagner à découvrir les nôtres, car nos faiblesses font obstacle à l'évolution.



Notre entourage ne peut pas vraiment ralentir notre évolution, nous seuls le pouvons. Les autres ne sont que le reflet de ce dont on doit se départir pour être soi-même. À partir du moment où l'on tourne délibérément la conscience vers l'idéal spirituel, la purification de la pensée et du cœur commence. Seule la purification du subconscient peut nous libérer. Ce nettoyage entraîne l'élimination de tous les *samskara* négatifs (tendances, conditionnements, manières d'être, de penser et d'agir). Peut être subira-t-on même l'humiliation. L'humiliation et la souffrance peuvent être des moyens forts efficaces de purification. Quant on se sent humilié ou non respecté, on a l'occasion de se départir de biens des choses. La discrimination est un outil de découverte et de purification extraordinaire. Toutefois, elle est souvent moins aiguisée si l'on vit seul, plutôt qu'avec d'autres. La discrimination est l'habileté à s'étudier, à s'observer et à investiguer la nature de nos émotions, humeurs, sentiments et gestes à mesure qu'ils se manifestent, laissant ainsi place au discernement et à l'inspiration.

La discrimination développe une force intérieure pleine d'amour, qui inspire à agir sans délai. Les émotions sont très puissantes. En apprenant à l'aide de la discrimination à maîtriser les pulsions, émotions et humeurs, on peut évoluer au point d'atteindre un état d'extase indescriptible, et apprendre à aimer sans condition. Si, au contraire, l'on utilise la puissance des émotions sans la discrimination, cela se retournera contre nous en créant le chaos autour de nous. Avec l'aide de la discrimination, on peut vivre dans l'harmonie et la paix d'esprit. En apprenant les leçons de la vie familiale, on peut ensuite porter cette vérité en nous et l'amener dans le monde.



Contemplations suggérées :

Les difficultés dans la relation surviennent quand on s'accroche à son point de vue, convaincu d'avoir raison. Les problèmes surgissent quand on reproche sans cesse à son partenaire ses erreurs passées. Pour oublier et pardonner, il faut regarder en avant. Ne vous épanchez pas sur des choses qui sont derrière vous, sauf pour comprendre la cause de votre souffrance.

- Est-ce que vous restez accroché sur une erreur passée? Avez-vous peur que quelque chose puisse arriver? Êtes-vous capable de lâcher prise sur cette pensée, cette peur ou ce désir? Pourquoi oui, ou pourquoi non?
- Acceptez-vous la réalité comme elle est sans vouloir rien changer? Faites une liste de ce que vous aimeriez changer dans votre relation. Discutez de vos besoins avec votre partenaire de manière succincte, sans émotion ni agitation. Soyez honnête avec vous-même.

Contemplez bien chaque thème avant d'en discuter avec votre partenaire. Méditez et faites l'effort de pardonner tout au long du mois.

Les bienfaits de la *sadhana*.

Pratiquer la *sadhana* ensemble renforce la relation en aidant à se connaître et à prendre conscience de nos besoins. Le yoga établit une base solide qui favorise une évolution constante. Il nous apprend à contempler et à méditer pour trouver des solutions à nos problèmes, et à être confortable dans le silence. Des périodes régulières de silence et de méditation profitent à chacun. Quant un seul, dans le couple, pratique le yoga avec sincérité, la jalousie et la peur que le Divin prenne trop de place peuvent se manifester. Cela se produit très souvent, peut-être à cause du karma ou à d'incompatibilité, ou parfois à cause d'une insécurité ou par arrogance. La patience, la compassion et une certaine indépendance de la part des deux partenaires renforcent les liens de la relation.

Lorsque les partenaires pratiquent l'ascèse ensemble, une communication intime et spirituelle se développe. La *sadhana* ouvre la porte au Divin dans la relation. Alimenter l'amour reste la clef. Néanmoins, la méditation et la contemplation peuvent aider à prendre du recul face aux sources de désaccord et de conflit. Ces pratiques aident naturellement à considérer et à respecter la perspective de l'autre, et ses besoins. La méditation peut être un moyen de



conciliation et un outil pour trouver des solutions pacifiques qui renforcent à la fois la relation et l'aspiration spirituelle.

À mesure que l'on développe sa capacité à se concentrer et à méditer, on apprend l'art de s'adonner à ses activités dans un espace d'immobilité où l'on est pleinement conscient de ce qu'on fait. La confusion et les problèmes surviennent lorsque la pensée n'est pas totalement présente ou quand on n'est pas certain de vouloir être là où on est. Lorsque la pensée est entièrement engagée dans l'action, le contentement qui en résulte engendre un état de parfaite harmonie. Quant deux personnes sont engagées et satisfaites dans une relation, cela produit entre eux un flux d'énergie puissant. Ce flux d'énergie peut les transformer tous les deux. Cependant, le pouvoir de transformation découle de l'idéal le plus élevé et le plus pur de la relation. C'est pourquoi il est si important que le contentement du couple émerge de la reconnaissance réciproque du Divin en eux. Car si Dieu nous a donné la possibilité d'aimer son conjoint, sa conjointe, ou son enfant, ça n'est pas par égard pour eux, mais pour l'amour du Soi.

Contemplations suggérées :

Méditez sur cette phrase : Dieu nous a donné la possibilité d'aimer son conjoint, sa conjointe, ou son enfant, non par égard pour eux, mais pour l'amour du Soi.

OM KRIYA BABAJI NAMA AUM

