

**TECHNIQUES MENANT A L'ILLUMINATION -
RETOUR AUX SOURCES :
LE KRIYA DE AHIMSA**

par Swami Shraddhananda

" Votre douleur est la fracture de la coquille qui enserme votre compréhension."
- Kahlil Gibran -

Nous savons d'expérience que lorsqu'une crise percute nos vies, il est très vraisemblable que l'émotionnalité obscurcisse notre mental. Cela peut durer un jour, une semaine ou plus encore. D'autant plus lorsque la crise touche grand nombre d'entre nous simultanément. Le doute, la douleur, le chagrin, -- toute souffrance offre une nouvelle conscience de la réalité, une fois que la discipline permette à l'émotionnalité et à l'ego de s'écarter. L'impermanence de toute chose, excepté l'esprit, est mise en lumière. Il nous est montré que les désirs régis par notre ego sont temporaires, n'offrant pas la moindre sécurité.

Ce sont les moments où nous voyons clairement comment le choix sculpte nos vies et combien s'avère l'assertion de Kriyananda selon laquelle "les pensées sont des choses". Nous faisons quotidiennement des choix à tous nos niveaux karmiques, -- en tant qu'individus, en tant que membres d'une famille, d'une communauté, d'une nation, et en tant que fragments de lumière incarnés dans un corps. Que le voile de l'ignorance soit soulevé doucement ou qu'il se déchire violemment, nous sommes face au choix de vivre dans l'amour ou dans la peur dans des centaines de situations chaque jour. C'est la vérité de Aham Brahmasmi. C'est lors de moments de grande insécurité que nous avons l'opportunité d'aller au cœur des enseignements du yoga.

Des huit membres du yoga, le premier est les Yamas, -- les Restrictions. Des Yamas, la première est Ahimsa, la non-violence. Pourquoi pensez-vous qu'elle vienne en premier ? Quelle puissance de méditation de tant de sages par delà le temps et l'espace a incité la non-violence en première place ? Comment s'applique la non-violence dans nos vies dans un état d'éveil ? Où apparaît Ahimsa dans nos pensées, nos paroles et nos actions dans notre vie quotidienne ? Qui est responsable de l'enseignement et de la pratique de la non-violence maintenant ? Où commence Ahimsa ? Où va-t-elle ?

Le 11 septembre, une poignée de gens, -- agissant par peur plutôt que par amour, sans Ahimsa, dans l'ignorance que nous sommes tous des êtres de lumière --, ont entrepris leurs dernières actions engagés dans la violence, infligeant ainsi une immense souffrance. Au même moment, des milliers de personnes ont entrepris leurs dernières actions sur cette Terre dans le service en essayant d'alléger la souffrance d'autrui, ainsi que la leur.

Pour honorer tous ceux qui vont encore souffrir sur cette planète, pour apporter plus de lumière et de conscience à cette planète, pour assurer à chacun une vie et une mort paisible, chacun d'entre nous peut choisir des réponses fondées sur l'amour plutôt que sur la peur.

Les pensées qui ont conduit à tant de souffrances en septembre, les pensées qui ont conduit à une violence de représailles qui a affecté des gens innocents, ne peuvent être surmontées par plus encore de pensées et d'actions de violence. Une force nouvelle et plus puissante s'est construite sur ce plan terrestre : le pouvoir de la non-violence peut ouvrir le chemin à un changement profond. Vient le moment d'étudier les écritures et les mystiques de toutes confessions sur le sujet de la non-violence. Vient le moment d'étudier l'histoire des victoires de la non-violence.

Il n'est guère difficile de militer pour la non-violence lorsque tout apparaît harmonieux. Il est spirituellement courageux de pratiquer la non-violence lorsque l'on est confronté à la terreur. La clarté, le courage, la communauté, la compassion naissent de la pratique. Méditez sur la signification du Kriya Yoga. Méditez sur la fracture de la coquille qui enserme la compréhension. Méditez sur Ahimsa.