

QUELQUES PENSÉES-CLÉS : SADHANA, ILLUMINATION, RÉINCARNATION

Q : *Il y a beaucoup d'écoles de pensées orientales et chacune a sa propre philosophie et méthodologie. Quelle est selon vous la pensée clé commune à toutes ?*

Kriyananda :

La pensée-clé de la philosophie orientale est liée au problème de la souffrance. La souffrance est causée par soi-même parce que les gens vivent dans l'illusion. L'illusion consiste en une mauvaise compréhension de la manière dont l'univers fonctionne et une mauvaise perception de la manière dont vous voyez le monde. C'est être inconscient de qui l'on est réellement et de notre vraie place dans l'ordre des choses. L'illusion est causée par un transfert génétique négatif accompagné d'avidité et d'aversion.

Dans un état d'illusion, vous n'êtes pas en harmonie avec vous-même et donc pas en harmonie avec la Vie. L'illusion vous empêche de vivre en accord avec votre devoir le plus élevé qui est le "Connais-toi toi-même" car lorsque vous vous connaissez, vous savez comment agir et que faire.

Affecté par les toxines de l'illusion, vous regardez à l'extérieur de vous pour trouver la satisfaction et le bonheur ainsi que les solutions à vos problèmes. Ce regard vers l'extérieur crée plus de frustration et de colère qui à leur tour produisent plus d'illusion, vous empêchant de comprendre que vos actions engendrent soit de la souffrance et des limitations ou alors du bonheur et de la liberté. Bref, tout revient à l'effet de vos actions.

Ce qui est nécessaire, c'est une *sadhana* (disciplines spirituelles) de purification. En pratiquant votre *sadhana*, vous pouvez faire l'expérience de la réalité sans les distorsions causées par les désirs, attentes et peurs et ainsi vous libérer de l'illusion. Une *sadhana* de purification nécessite persistance et patience parce que les gens ont été sur le mauvais chemin pendant de nombreuses incarnations. Le but de la *sadhana* est de libérer votre mental de son brouillard et des obstacles qui obscurcissent son éclat naturel et de les transformer afin que l'Illumination et la libération puissent se manifester.

D'abord, vous devez commencer votre *sadhana* à l'endroit précis où les toxines se forment - dans le mental lui-même - ou plus précisément, dans la forme-pensée qu'est votre ego social, votre personnalité sociale. Vous pouvez briser les chaînes de karma négatif et vous libérer de la souffrance en émettant des pensées de compassion et en aidant les autres. Les pensées positives envers les autres, incluant votre propre corps et mental vous induiront à vivre une vie heureuse et épanouie en permettant à ceux qui sont autour de vous de participer à ce bonheur.

Puis, apaisez votre mental en lâchant les désirs et l'avidité et en ôtant les émotions. En faisant cela, vous voyez profondément en vous-même, reconnaissez les limitations des pensées et émotions négatives et ainsi vous les éliminez. En résumé, vous devez juste les reconnaître quand elles commencent à se manifester.

En étant attentif et conscient, vous discernerez comment les influences négatives sont profondément enracinées et enchevêtrées dans votre pensée quotidienne et dans vos actions - extérieures et intérieures.

La tâche suivante est d'acquérir une conscience attentive de ce qui se passe dans votre mental, vous donnant la capacité de transformer ces obstacles. Pour atteindre cette étape de maîtrise, vous devez pratiquer l'art de l'*asana*, de la *concentration* et du *pranayama*.

Puis, lâchez toute attitude de jugement dans votre vie quotidienne afin de permettre aux pensées et aux émotions de traverser le mental sans y réagir ou vous y accrocher. Apprenez à les voir pour ce qu'elles sont, mais ne les autorisez cependant pas à circuler. Ne les laissez pas se cadénasser dans votre mental car c'est là que le problème commence.

Grâce à cette sadhana, vous deviendrez plus conscient du mental et de son contenu dans les circonstances quotidiennes et vous serez capable de remarquer lorsque les émotions du mental commencent à vous perturber. C'est à ce moment-là que ces obstacles peuvent être aisément contrôlés avant qu'ils ne vous blessent, vous ou autrui. Au cours de la pratique de votre sadhana, vous parviendrez à une compréhension plus profonde du fonctionnement de votre mental et donc de celui du monde. Avec cet aperçu profond, vous pourrez vous libérer des chaînes de l'illusion. Le contentement et le bonheur s'ensuivront et vous réaliserez que l'Illumination est votre vraie nature. Vous êtes un Esprit habitant un mental, ayant un corps physique ; vous n'êtes pas un corps ayant par hasard une âme.

Q 1 : *Étant donné qu'il y a maintenant beaucoup plus de gens vivants qu'il y a 5000 ans et qu'à cette époque, il y avait beaucoup plus de gens vivant qu'il y a 20000 ans etc. Comment défendre l'idée que nous nous réincarnerons continuellement ? Il me semble qu'il devrait y avoir le même nombre de gens vivant à tout moment pour rendre le principe de la réincarnation possible... sinon, comment expliquer ce fait ?*

Kriyananda :

Je ne ressens pas le besoin de défendre une idée ou un concept. Les idées et les concepts sont des choses qui nous donnent une plus grande liberté. Moins l'on a de concepts, moins l'on a de liberté. Plus une personne a de concepts, plus grande est sa liberté. Ainsi les concepts ne doivent pas être défendus, mais rassemblés et utilisés pour faire face aux problèmes de la vie terrestre.

Cela dit, c'est correct : cela n'aurait aucun sens de penser que seule la terre soit habitée. Ce n'est pas le cas. Le cosmos est organique et rempli de mondes peuplés d'êtres vivants. Le cosmos est animé par des êtres qui vivent dans d'innombrables royaumes différents, certains en dessous du plan terrestre (du point de vue de la conscience) et d'autres au-dessus du plan terrestre.

Chaque être est dans un royaume en harmonie avec son karma. Comme le karma change notablement, le royaume où vit une âme change également. Le nombre d'âmes supplémentaires qui viennent sur le plan terrestre provient de ces autres mondes ou plans de conscience.

Nous ne nous incarnons pas éternellement sur Terre. Achevant leur cycle d'incarnations sur Terre, certaines âmes vont vers d'autres royaumes plus subtils (du point de vue de la conscience) et ne retournent pas sur Terre. Bref, cette Terre n'est qu'un point de passage jusqu'à ce que toute âme maîtrise la leçon à apprendre sur ce plan terrestre et soit donc prête à évoluer vers un autre royaume.

La plupart des âmes se réincarnent sur Terre de nombreuses fois avant de continuer. Les anciens sages ont estimé que l'âme moyenne se réincarne sur la terre environ 1.200.000 fois avant d'évoluer vers un autre plan d'existence dans le Tout.

Dans les écoles mystiques de pensées, l'âme ne transmigre pas, c'est-à-dire qu'elle ne passe pas d'une incarnation animale à une incarnation humaine. C'est un concept que possèdent la plupart des Bouddhistes et des Hindous. Ce n'est pas un concept yogique ésotérique.

Quelle que soit la façon dont on souhaite appeler l'essence d'un être humain (esprit, *atma* ou âme), cette essence reste toujours la même. Ce qui change est le conteneur extérieur que l'essence habite. La forme extérieure que prend l'essence se fonde sur l'environnement où elle se trouve à cause de son karma auto-créé. L'environnement n'est jamais une punition mais plutôt un nouvel environnement permettant à l'essence de gagner une plus grande Conscience de Soi afin de devenir, à la fin, totalement libre en forme et en nom. Bref, le Soi atteint l'Illumination.

Q2 : " Supposons qu'une guerre nucléaire ou une super nova élimine toute vie sur Terre. Où vont aller toutes ces âmes qui se seraient sinon réincarnées à nouveau en tant qu'êtres humains ?"

Elles iraient où elles vont lorsqu'elles quittent la Terre pour attendre la réincarnation sur Terre. Elles iraient dans le monde astral. Si la terre était détruite, ces âmes resteraient dans l'astral jusqu'à ce que renaisse la terre. Oui, c'est correct. Personne ne meurt sans renaître. La Terre est part et non à part de la Vie Cosmique. En mysticisme, tout est vivant, et cela inclut la Terre. Ainsi, quand la terre renaîtra, ces âmes qui se reposaient dans le plan astral et qui doivent retourner sur le plan terrestre s'y réincarneraient.

Selon la plupart des mystiques, tant que toutes les âmes ont besoin de la Terre, la Terre ne peut être détruite. Oui, c'est une autre loi ésotérique qui dit que "Tout changement vient d'abord de l'intérieur et non d'une loi physique extérieure de la nature." Cela s'appelle la *Loi du Mantra*. Il y a un ordre dans l'univers et cet ordre se manifeste d'abord dans l'astral puis dans la conscience puis dans le mental et finalement, dans le monde extérieur.

Toute cette suite d'incarnations est là pour apprendre la *Loi du Mantra*. Apprendre une loi n'est pas la mémoriser mais la manifester afin de créer davantage d'harmonie dans le cosmos intérieur.

Shanti & Prem

Goswami Kriyananda.

OM
