

Pour en savoir PLUS

Avant-propos

Maharaji apporte un éclatant message d'espoir et de paix :

« Ce que vous recherchez est en vous. Votre vérité est en vous, votre paix est en vous, et je peux vous aider à y accéder. »

Son message va bien au-delà des mots. Il propose un moyen pratique de ressentir la paix qui se trouve en soi.

Pour en savoir plus présente la possibilité offerte par Maharaji et la façon d'en tirer le meilleur parti.

Propos de Maharaji

En nous

NOUS AVONS TOUS DES RÊVES. Et par bonheur, la réalité est plus belle que n'importe quel rêve.

Depuis des siècles, une voix retentit : « Ce que vous cherchez est en vous. Votre vérité est en vous. Votre paix est en vous. » Le désir de le ressentir est ce que je nomme *la soif*. Chaque être humain à, de façon innée, une soif simple et vraie, une soif de paix, de joie, de satisfaction. On a soif de quelque chose qui existe déjà en soi. On a soif de se sentir en paix, de se sentir comblé. On peut ressentir la paix qui réside dans son cœur quelles que soient les circonstances, que l'on soit riche ou pauvre, bon ou mauvais, joyeux ou triste, que l'on ait tort ou raison. Chaque être humain acquiert ce droit en naissant. C'est en cela que mon message est fondamentalement différent. La paix, la joie, la vérité sont en nous et attendent d'être ressenties. Je suis en vie, vous êtes en vie. Pour nous, c'est maintenant. Maintenant nous pouvons connaître cette chose en nous qui, par nature, est la plus profonde, la plus belle.

Accepter

CE QUE NOUS CHERCHONS EST EN NOUS, PAS HORS DE NOUS. En nous, nous pouvons trouver la sérénité, la paix et une joie simple. La paix n'est pas simplement une chose agréable à avoir, c'est aussi quelque chose que nous avons besoin de ressentir. Nous avons besoin de nous appuyer solidement sur la paix dans notre vie. C'est pourquoi ce voyage est si important. Comment se préparer à accepter que ce que nous cherchons est en nous ? Tout d'abord, il faut avoir espoir et confiance que ce que nous cherchons est en nous. Et faire décroître le bruit des distractions extérieures pour percevoir le contraste entre ce qui vient de l'extérieur et ce que l'on peut ressentir à l'intérieur. Quand on commence à percevoir ce contraste, il est de plus en plus facile de voir que la paix, la beauté et la joie que nous cherchons sont déjà en nous. Et nous acceptons un peu plus l'existence d'un monde intérieur.

Ressentir

NOUS SOMMES FAITS POUR RESENTIR. Nous sommes des machines à ressentir tout à fait étonnantes. Nous pouvons ressentir le chaud et le froid, la joie et la tristesse. Si on branche cette machine à ressentir vraiment extraordinaire à l'intérieur de soi, on expérimentera la paix, la joie, le bonheur. Cette expérience doit être ressentie, on ne peut pas la créer. Les symboles et les formules toutes faites du bonheur ne peuvent pas satisfaire le cœur. Le bonheur doit être senti. Le cœur a besoin de ressentir la paix. Ressent-il la sérénité et la beauté ? Ou ressent-il un vide ? Si nous voulons que ce vide disparaisse, laissons le cœur ressentir la plénitude qui, elle aussi, réside en nous. On peut ressentir la sérénité. On peut ressentir la beauté. C'est le propos de la Connaissance.

La Connaissance est un cadeau

JE N'AI PAS QUE DES MOTS À OFFRIR. J'offre le savoir-faire qui permet d'accéder à l'expérience intérieure de la paix et de la satisfaction. J'appelle ce savoir-faire la *Connaissance*. Ce que la Connaissance rend possible, c'est l'appréciation de la vie indépendamment des circonstances. Elle est un moyen de se relier à l'expérience du soi qui est en nous. Elle consiste en quatre techniques qui permettent de tourner notre attention de l'extérieur vers l'intérieur. Elle n'est ni le fruit d'une imagination ni une représentation abstraite. C'est un moyen pratique de porter son attention en soi pour accéder à ce qui s'y trouve déjà. Le voyage de la Connaissance est le voyage de la découverte de soi. À ceux qui veulent faire ce voyage, j'offre une aide pour se préparer à apprendre les techniques de la Connaissance ; et je leur procure, aussi longtemps qu'ils le souhaitent, inspiration et conseils pour que leur vie entière soit pleinement satisfaisante.

Que notre cœur soit le seul juge

DANS NOTRE VIE, NOUS N'AVONS PEUT-ÊTRE PAS EU LE TEMPS D'ÉCOUTER NOTRE COEUR. Il s'est peut-être passé beaucoup de choses, et nous avons été très occupés. Quand on est jeune, on est très occupé. En grandissant, on est encore occupé. Et avec l'âge on est toujours aussi occupé. Nous attendons que vienne le jour où nous ne serons plus occupés. Et jour après jour, les choses deviennent un peu plus complexes autour de nous. Ce que nous cherchons est simple. Et nous sommes simples. Le cœur est simple. Ce que veut notre cœur est d'une grande beauté : il veut la joie, tout simplement. Ce n'est pas être égoïste. Chaque être humain a un désir inné de ressentir la paix. Voilà pourquoi ce n'est pas égoïste. Ce n'est pas nous qui avons créé la soif d'être en paix. Et il faut bien que cette soif soit prise en considération. Écoutons notre cœur ; laissons-le être le seul juge plutôt que de laisser ce soin aux autres. Peut-on se permettre de ne pas écouter son propre cœur ?

Sans ambiguïté

AU COURS DE NOTRE VIE, NOUS AMASSONS UN TAS DE CHOSES – comme des souvenirs d'endroits que nous avons visités. Tôt ou tard, nous finissons par porter les bagages des autres. Nous avons appris à vivre avec des choses comme la peur, l'ambiguïté et le doute, alors que notre objectif est simplement d'être nous-mêmes. Nous ne savons pas à quel point ce poids sur nos épaules est un fardeau. Dans le voyage de la découverte de soi, il ne devrait y avoir que nous. Nous devons nous délester des bagages superflus. Et alors nous serons étonnés de constater à quel point nous sommes grands. Chaque fois que nous nous délesterons d'un bagage, nous serons plus grands encore. Ce sera un parcours magnifique permettant de mettre à jour, de découvrir ce qui nous appartient vraiment. Durant ce voyage, nous serons inondés de joie en découvrant la beauté de ce que nous possédons déjà. Voilà ce qui le rend si particulier. Pour faire ce voyage, nous avons besoin de ressentir et de faire confiance, confiance en notre cœur et en nous-mêmes.

S'éveiller

CHAQUE MATIN, ON S'ÉVEILLE. Quand on s'éveille, on ouvre les yeux. On regarde autour de soi ; on voit. Alors, on est conscient. Imaginons que dans notre vie, nous ayons passé notre temps à dormir. Que nous ayons été conscients de certaines choses et pas d'autres. Imaginons que nous souhaitions maintenant nous éveiller. Que nous souhaitions devenir conscients de ce qui est en nous. Un monde de paix attend en nous ; un monde de tranquillité attend qu'on le ressente. Nous avons un besoin fondamental de sentir que rien ne manque, de ressentir la plénitude. Nous nous accordons rarement la permission de sentir ce besoin qui vient de l'intérieur, qui vient du cœur. Le premier pas consiste à reconnaître ce besoin fondamental. C'est alors qu'on pourra commencer à le satisfaire. C'est alors que la Connaissance, ce savoir-faire qui permet de porter son attention en soi, prendra tout son sens.

Les réponses que l'on trouve en soi

EN NOUS, SE TROUVE UN OCÉAN DE QUESTIONS, mais on y trouve aussi un océan de réponses.

La préparation qui amène à la Connaissance est unique. Ce n'est pas une phase sans fin pendant laquelle on élabore des questions pour trouver des réponses. Les réponses arrivent au fur et à mesure que nous avançons. En nous cramponnant aux questions, nous n'obtiendrons pas toutes les réponses, car il y a des réponses pour lesquelles nous n'avons pas de questions. Les questions sont à l'extérieur. Les réponses sont à l'intérieur ; la compréhension est à l'intérieur. Au lieu de perdre du temps à élaborer des questions puis à leur trouver des réponses, nous pouvons prendre un raccourci. Le raccourci, c'est de plonger dans l'océan de réponses qui se trouve en nous. Quand la compréhension est là, les questions disparaissent. Et il ne nous reste que les réponses. Cette phase est très belle.

Chez soi

LA CONNAISSANCE N'EST PAS UNE SOLUTION À NOS PROBLÈMES, et elle n'améliore pas non plus le cours de notre vie. La Connaissance sert uniquement à porter son attention à un endroit, en soi, où l'on peut ressentir la joie, la paix, la tranquillité. Parce que cette expérience est essentielle, cette Connaissance est essentielle. Parce qu'il s'agit de l'expérience du soi, c'est la Connaissance de Soi. On ne peut expérimenter la paix et la joie que dans cet instant qu'on appelle *maintenant*. On peut essayer d'imaginer l'avenir ou de se souvenir du passé, mais on ne peut exister ni dans le futur ni dans le passé, ne serait-ce qu'un millième de seconde. On habite l'instant appelé *maintenant*. C'est là qu'on vit en réalité. C'est pourquoi il est si important de goûter la vie, instant après instant.

Une magnifique réalité

SI LA SOIF D'ÊTRE COMBLÉ N'EST PAS CLAIRE DANS NOTRE VIE, l'eau peut être partout, mais elle n'aura aucun intérêt. Au milieu du désert, lorsque la soif se fait sentir, ne serait-ce qu'un demi-verre d'eau devient extrêmement précieux. Placez tout l'or du monde et un demi-verre d'eau face à une personne qui se trouve dans le désert, et voyez lequel des deux elle choisira. Quand notre soif est évidente, tout prend un sens – il n'y a plus de mystères, plus de théories, plus de doutes, plus de questions. Nous nageons dans des eaux superbes, claires comme du cristal. Nous pouvons nous laisser aller. Nous pouvons savourer. Nous pouvons à nouveau être qui nous sommes censés être, qui nous sommes en réalité. Ce n'est pas une chose qui s'apprend. C'est quelque chose à trouver, à découvrir. Notre vie est une réalité magnifique. Nous sommes une réalité magnifique dans un monde magnifique. En nous, il y a une paix incommensurable. En nous, il y a une joie incommensurable. Cela n'a rien à voir avec l'étude de l'antiquité, ou des sciences modernes. Cela se passe en nous, dans le cœur de chaque être humain.

C'est simple

QUAND ON Y REGARDE DE PRÈS, LA VIE EST SIMPLE. Ce souffle est simple. La Connaissance est très simple. Et comprendre la Connaissance est très, très simple. La simplicité, parfois, ne consiste pas à faire mais à défaire. Elle ne consiste pas à apprendre mais à désapprendre, à découvrir ce qui est déjà là. Il ne s'agit pas d'introduire de nouveaux éléments. Il s'agit de mettre de côté ce qui est inutile, de retirer tout ce qui n'est pas nécessaire, tout ce qui est superflu. Comme le sculpteur débarrasse la pierre de ce qui masque la forme qui se révélera très belle. Et ce qui restera, ce sera un magnifique diamant étincelant : la vie elle-même.

Le voyage

AU COURS DE CE VOYAGE, L'EFFORT DEMANDÉ, C'EST D'ÊTRE ATTENTIF, de comprendre, d'aspirer à trouver cet endroit en soi. Tous les voyages que nous avons entrepris nous ont éloignés de nous-mêmes. Où ce voyage-ci mène-t-il ? À l'expérience intérieure. C'est un voyage qui nous ramène à nous-mêmes, rien qu'à nous. C'est pourquoi ce voyage n'est pas seulement beau et agréable. Il est aussi, et réellement, la découverte la plus fascinante qui soit. La Connaissance est un voyage pour le plaisir du voyage. Le but n'est pas seulement d'apprendre les techniques de la Connaissance, mais d'apprécier la vie, d'apprécier chaque souffle, chaque jour qui passe. Le voyage est la destination. C'est, en fait, le voyage de toute une vie.

MAHARAJI

Questions & Réponses

Maharaji, j'ai une vie plutôt heureuse. Ai-je tout de même besoin de la Connaissance ou est-ce seulement pour les gens insatisfaits ?

Beaucoup d'entre nous pensent être heureux, pas parce que nous ressentons un profond bonheur mais parce que nous suivons une recette. On se dit : « Puisque j'ai ceci et cela, je dois être heureux ». Ce bonheur vient-il d'un endroit en nous qui a toujours voulu ce sentiment ? Ou est-ce plutôt que nous regardons notre photo et tout ce qui nous entoure pour conclure : « Je pense que je suis très heureux » ? Si ce bonheur dépend d'éléments extérieurs, alors un jour notre réveil sera très brutal. Parce que ces éléments changeront, c'est leur nature. Mais si notre bonheur trouve ses fondations en nous, alors, quoi qu'il arrive, même au cœur de l'orage le plus violent, on a la possibilité d'être heureux.

Comment puis-je être pleinement heureux alors que j'ai tant de problèmes dans ma vie ?

Une des choses les plus fondamentales à comprendre est que la satisfaction que nous voulons ressentir se trouve en nous. Elle n'est pas à l'extérieur. Nous possédons tout le bonheur qu'il est possible de ressentir dans une vie, mais nous n'avons pas puisé dedans. Le jour où nous le ferons, le vrai bonheur se manifestera, et il ne dépendra pas de ce qui se passe à l'extérieur.

Si cette expérience existe en moi, pourquoi m'est-elle inconnue ?

Même si ce que nous cherchons est à l'intérieur de nous, beaucoup de choses l'ont recouvert. Lorsque nous ne comprenons pas une chose, nous avons tendance à l'ignorer ou à l'enterrer. Il ne s'agit pas de créer une nouvelle expérience ni d'apporter de nouveaux éléments à notre vie. Il s'agit de redécouvrir ce que nous avons déjà. Nous cherchons la paix à l'extérieur, alors qu'elle est ici, en nous. Si nous pouvons la redécouvrir, c'est nous qui en bénéficierons.

Puis-je accéder à la même expérience par d'autres moyens ?

La Connaissance apporte ce qu'elle apporte. On ne peut pas la comparer à quoi que ce soit. Tout ce qu'on peut dire, c'est qu'elle permet de faire l'expérience de ce qui est en nous. Si vous avez une formule pour obtenir la paix, allez-y, suivez-la pour obtenir cette paix-là. Ce que la Connaissance apporte est déjà en nous. Il n'est pas nécessaire d'y mettre une étiquette. Si vous sentez qu'un autre moyen peut vous conduire au même endroit que la Connaissance, commencez par ce moyen-là. La Connaissance mène à soi. C'est un voyage vraiment individuel, une expérience très personnelle.

Comment trouver le juste milieu entre mes responsabilités et l'envie d'écouter l'appel de mon cœur ?

Quelles que soient nos responsabilités, il faut les assumer. Mais nous avons une autre responsabilité, une responsabilité envers notre cœur. Inutile de sacrifier l'une pour l'autre. Trouver la paix dans notre cœur est aussi notre responsabilité, celle que nous avons envers nous-mêmes.

La Connaissance m'aidera-t-elle à résoudre les problèmes que je rencontre dans ma relation avec les autres ou dans mon travail ?

La Connaissance ne nous aidera pas à résoudre nos problèmes. Mais en devenant conscients dans notre vie et en évitant de créer des problèmes, nous n'aurons plus à les résoudre. Le principe de la Connaissance c'est de nous emmener en nous pour nous permettre de ressentir la joie qui s'y trouve, la sérénité, la paix, la tranquillité, peu importe le nom qu'on lui donne. Le monde entier s'active à essayer de résoudre des problèmes, et nous pensons que nous devons faire la même chose. Mais les problèmes vont et viennent. Ils ne sont pas notre vie. Nous rencontrons des problèmes dans le monde, mais notre monde a une autre dimension. Ne pas la connaître est un problème en soi. Comprendre qu'il y a en nous une dimension de beauté nous donnera une raison de nous réjouir chaque jour, à chaque instant. Où que nous allions, nous portons en nous une sensation de joie. Même dans l'endroit le plus isolé, nous ne sommes pas seuls. Cette sensation sera toujours là, jusqu'à notre dernier souffle. Ce dont je parle ne se résume pas à des mots. La Connaissance apporte une expérience.

A quoi dois-je renoncer pour apprendre les techniques de la Connaissance ?

Nous pensons qu'il faudra peut-être faire des sacrifices parce que jusqu'ici, tout ce que nous avons fait a demandé un sacrifice ou un autre. On renonce à ceci pour obtenir cela. Dans le processus de la Connaissance, on renonce seulement à ce dont on ne veut pas, à ce dont on n'a pas besoin : ses inquiétudes, ses peurs, ses doutes, un sentiment de vide. Alors qu'on commence à comprendre ce dont on a vraiment besoin dans la vie, on commence à comprendre aussi ce dont on n'a pas besoin et on s'en déleste. Le fardeau s'allège, et la vie peut devenir une belle expérience.

Si ce que nous cherchons est en nous, pourquoi une préparation ?

La préparation est une phase essentielle de cette redécouverte. Nous devons comprendre la priorité de la soif intérieure, du cœur. Cette responsabilité est innée et fondamentale dans notre vie. La soif a toujours été là, mais nous avons fait un merveilleux travail de camouflage. Beaucoup de choses se sont passées. Autrefois nous comprenions que la joie et le bonheur étaient de la plus haute importance. Aujourd'hui, d'autres choses se sont introduites furtivement et sont devenues prioritaires. Il faut redécouvrir notre soif. Demandez à un fermier comment il s'y prend pour obtenir une bonne récolte. Il vous dira qu'il doit préparer la terre. C'est une phase très importante du processus pour obtenir une bonne récolte. De la même manière, une phase essentielle qui mène à la Connaissance est d'être préparé. Se préparer à vivre avec la Connaissance est un voyage dans la compréhension. Il faudra prendre un peu de temps pour étudier, apprendre, grandir, comprendre. Une préparation attentive est essentielle si on veut tirer le meilleur parti de la Connaissance pour le restant de sa vie.

Si je suis vraiment sûr que c'est ce que je veux, pourquoi dois-je attendre ?

Il ne s'agit pas d'attendre, il s'agit de comprendre. Vous devrez vous interroger : « Me suis-je assez préparé ? Suis-je prêt à pratiquer cette chose-là ? ». Cela va demander un effort. Lorsque vous pourrez dire en toute sincérité : « Je peux le faire, je peux vraiment profiter de ce cadeau de la Connaissance », alors vous serez réellement prêt. Lorsque vous comprendrez la responsabilité que vous avez envers vous-même, vous serez vraiment prêt. Dans ce voyage, il s'agit de comprendre que chaque souffle doit compter, que chaque instant doit avoir de l'importance. Si vous êtes prêt pour ça, si vous en arrivez à cette conclusion en le comprenant par vous-même – non pas par curiosité ou au travers de ce que les autres vous en ont dit – alors vous êtes prêt à commencer. Vous êtes prêt à apprendre les techniques de la Connaissance.

Que ressentirai-je lorsque j'aurai la Connaissance ?

Ce sera ce que ce sera. C'est à vous de le découvrir. À courir après la curiosité, on se retrouve avec rien du tout, en fin de compte. C'est la compréhension que nous devons rechercher. Il est impossible de décrire ce que vous ressentirez. Chacun est unique. Même décrire le goût d'une orange, chacun le fait différemment parce que nous sommes tous différents. Pour ce qui est de la Connaissance, vous expérimenterez ce qui est déjà en vous. Faites la distinction entre la simple curiosité et une recherche sincère. Prenez appui sur votre force. C'est ce dont vous avez besoin dans la vie.