

4) APPLICATIONS A LA VIE DE TOUS LES JOURS

- Nourritures, sommeil, santé et maladie.

● Interrogé sur les règles à suivre pour se nourrir, Svâmiiji répondait que tout était neutre et qu'on pouvait manger tout ce qui était mangeable. Il s'agit d'une possibilité théorique. Il appartient en effet à chacun de déterminer ce qui lui convient le mieux. C'est à dire ce qui permet le meilleur fonctionnement de son organisme.

« Possibilité : le corps est la quintessence de tout ce qui est physique, il peut donc tout manger.

Probabilité : le corps ne peut absorber qu'en fonction de sa constitution, de son hérédité, de son état de santé. »

Svâmiiji se place sur un terrain pragmatique et raisonne souvent en terme d'énergie. On mange pour avoir l'énergie suffisante pour accomplir ce que l'on veut faire. Cette énergie, pour lui, venait des protéines. L'alimentation traditionnelle indienne à base de riz, de galettes de blé (*chapatti*) et de légumes, lui paraissait déséquilibrée, c'est à dire insuffisante en protéines. C'est la raison pour laquelle, disait-il, les indiens, en général, ont un niveau énergétique faible (*low stamina*). La viande est donc vivement recommandée :

« La meilleure forme de protéine... la plus facilement assimilable. »

Si Svâmiiji lui-même était végétarien et ne mangeait pas de viande, ce n'est pas qu'il y était opposé, mais pour des raisons de commodité. Il n'était pas facile en effet de trouver de la viande dans le petit village du Bengale où il habitait. Par contre, il prenait du *channa*, préparation de fromage blanc à base de lait, « pour absorber la quantité de protéines nécessaire à sa santé. »

D'une manière générale, on donne en Inde deux types de raisons pour interdire l'absorption de viande. La plupart des hindous se réfèrent à la classification du *Samkhya* de tous les éléments de l'univers en trois *guna* : *sattva* (blancheur, pureté), *rajas* (rouge, énergie), *tamas* (obscurité, paresse, torpeur). Pareillement, les aliments sont répartis entre ces trois *guna*.

Pour les brahmanes, ceux qui étudient ou méditent, est recommandée une nourriture *sattva* censée donner le calme : lait, céréales, légumes frais. Pour les guerriers, les hommes d'action, est recommandée la nourriture *rajas* censée donner de l'énergie (viande, poisson, oignons, carottes, épices). Par contre, seules les castes inférieures ont le droit d'absorber de la nourriture *tamasique* (tout ce qui est fermenté : Fromage, alcool...) censée produire torpeur et somnolence. Svâmiiji ne s'est jamais référé à cette division en *guna*, qui ne lui paraissait pas scientifiquement fondée : « Dire que manger de la nourriture pure (*sattvika*) vous rendra pur (*sattvika*), c'est de l'ignorance. Tout dépend de la manière dont vous prenez cette nourriture. »

Autre raison invoquée en faveur d'une nourriture végétarienne : la non-violence (*ahimsâ*), l'interdiction de tuer. Svâmiiji répondait : « Qui est végétarien ? Boire du lait, ce n'est pas être végétarien. Végétarien veut dire « ne pas tuer ». Mais tuer, c'est vivre. On ne peut pas vivre sans tuer. Le bouddhisme n'a jamais enseigné la non-violence (*ahimsâ* litt. : non-désir de tuer), mais il a enseigné de « s'abstenir de trop tuer ». » Svâmiiji ajoutait qu'aux temps védiques, *mamsa* (la viande) signifiait « ce qui était désiré (*what you covet*) », qu'il était recommandé de manger de la viande « si on voulait avoir un fils » et que l'interdiction courante de manger de la viande s'est répandue dans l'hindouisme sous l'influence du jaïnisme, essentiellement par ignorance car « il n'est pas possible de vivre sans tuer ».

On peut donc tout manger, et il est même recommandé de manger de la viande. L'essentiel est de manger avec modération (*samyama*) : « Un mode de vie juste, c'est une vie sans excès. Ni trop, ni pas assez. Vous ne devez jamais ni moins, ni plus de nourriture que nécessaire. »

● Si on vit ainsi, il n'est pas nécessaire de jeûner : « Un brahmane ne jeûne pas. Pourquoi ? Parce que le jeûne est pour ceux qui mangent trop. Un brahmane ne mange pas trop. »

● Pas nécessaire non plus de recourir aux drogues, ni aux stimulants :

« En général, on fume ou on absorbe de l'alcool seulement pour refuser ce que la nature exige, seulement pour se rendre insensible. Si vous menez une vie régulière, si vous êtes heureux, vous n'avez pas besoin de recourir à ces choses-là. »

« Pourquoi fumez-vous ? Vous vous êtes fatigué. La nature exige du repos. Et vous ne satisfaites pas aux exigences de la nature. Vous voulez encore continuer. Alors vous avez recours au tabac. Vous ne fumez que lorsque vous cherchez à vous rendre insensible. »

● Par contre, la continence est recommandée, particulièrement la continence sexuelle, toujours dans une optique de préservation de l'énergie :

« Un peu d'ascétisme est nécessaire et particulièrement la continence, de façon à donner une force plus grande à votre expression. »

« Techniquement, un brahmacârin est celui « qui vit en brahman », c'est à dire qui n'est pas en relation avec la vie de ce monde... il s'en est retiré, retiré en lui-même, il a abandonné la vie de ce monde, la vie de famille, la vie ordinaire. Le sens exact de brahmacârin, c'est l'étudiant. L'étudiant est à l'écart de toute vie mondaine : les plaisirs de ce monde, les souffrances, les tentations. Il est totalement un avec ses études et l'acquisition de connaissances. Ainsi, par exemple, si un étudiant s'engage dans des activités sexuelles, peut-il étudier correctement ? Non. Pour un étudiant, son travail essentiel est de conserver son énergie, d'acquérir de l'énergie et des connaissances. »

● Mêmes règles pour le sommeil ; Ni trop, ni trop peu. Se reposer chaque fois que nécessaire : « Dormir, c'est revenir à soi-même. Quand on sort dehors, on est malheureux. Pourquoi ? Parce qu'on attend quelque chose (de l'extérieur). »

● Quelle que soit l'action, le but recherché est la mesure et l'équilibre en toute chose pour aboutir au bien-être :

« La santé veut dire un sentiment de bien être. Que signifie svastha (bonne santé) ? C'est sva + stha (soi-même + se tenir) : Celui qui se tient en lui-même. »

Etre malade, c'est donc sortir de soi-même : « Ce qui détermine la santé ou la maladie d'un individu, c'est à la fois la quantité d'amour qu'il se porte à lui-même et la situation extérieure qui lui donne ou non la satisfaction qu'il cherche. »

Pour retrouver la santé, cela implique de trouver la cause et d'y porter remède : « Tout événement a une cause. La cause d'une maladie peut-être (a) physique, (b) mentale, (c) physico-mentale, (d) congénitale. Il faut déterminer ce que c'est. Si on ne peut ramener la cause à (a), (c) et (d), il faut la rechercher en (b). »

- Le rythme de vie et la régularité des habitudes ont pour but de préserver de l'énergie, qui est limitée : « Essayez de rendre votre vie régulière dans tous ces aspects. Une vie régulière permet de conserver l'énergie, de ne pas la gaspiller. »

« Le rythme est le sel de la vie. Menez une vie régulière. Observez un rythme physique et mental. »

Svâmiiji insistait particulièrement sur la nécessité de prendre suffisamment de repos, notamment dans la journée :

« Essayez d'organiser votre vie de manière à ce que le travail et le repos soient correctement ajustés. Le meilleur repos, c'est la relaxation physique et mentale pendant la journée. »

« La relaxation de toute personne, de tout animal ou de tout être, c'est le sommeil. Sans sommeil, vous ne pouvez pas fonctionner. Qu'est-ce que le sommeil alors ? Une relaxation naturelle. Vous devenez libre de toute lutte, de toute activité, de tout. Consciemment aussi, il est possible de vous relaxer pendant un certain temps, dans la journée, et si vous en prenez l'habitude, vous pourrez également vous relaxer en travaillant. »

« Pendant la journée, prenez quelques instants et relaxez-vous complètement, physiquement et mentalement. Ne pensez à rien, ne faite aucun projet, aucun plan à ce moment-là. La relaxation doit-être complète ? En procédant ainsi, vous ressentirez aussitôt un sentiment de bien-être (you will feel refreshed). »

« Dans tous les domaines, trouvez vos limites et fonctionnez à l'intérieur de ces limites. Si vous pouvez fonctionner à l'intérieur de vos limites, votre vie suivra son cours naturel et vous progresserez de manière continue jusqu'au but final. »

« Pour celui qui dépasse ses limites, sa vie est une tragédie. Vous pouvez voir que toujours dans la vie, partout où il y a une tragédie ou un malheur, c'est qu'une limite a été dépassée. » « Etant un individu, une entité particulière, vous avez des limites physiques, mentales, nerveuses, etc. Si vous connaissez vos propres limites et si vous essayez de rester à l'intérieur de ses limites, vous êtes libre. »

J - APPLICATIONS A LA VIE DE TOUS LES JOURS

1 – COMMENT SE NOURRIR ?

- La nourriture (annam), c'est ce qui est mangé et mange. Ce qui ne peut-être mangé, ne mange pas.
- Possibilité : le corps est la quintessence de tout ce qui est physique, il peut donc tout manger.
Probabilité : le corps ne peut absorber qu'en fonction de sa constitution, de son hérédité, de son état de santé.
- Dire que manger de la nourriture pure (sattvika) vous rendra pur (sattvika), c'est de l'ignorance. Tout dépend de la manière dont vous prenez cette nourriture.
- Qui est végétarien ? Boire du lait, ce n'est pas être végétarien. Végétarien veut dire « ne pas tuer ». Mais tuer, c'est vivre. On ne peut pas vivre sans tuer. Le bouddhisme n'a jamais enseigné la non-violence (a-himsâ, litt. : non-désir de tuer), mais il a enseigné de « s'abstenir de trop tuer ».
- Un mode de vie juste, c'est une vie sans excès. Ni trop, ni pas assez. Vous ne devez jamais ni moins, ni plus de nourriture que nécessaire.
- Un brahmane ne jeûne pas. Pourquoi ? Parce que le jeûne est pour ceux qui mangent trop. Un brahmane ne mange pas trop.
- Un brahmane ne jeûne pas. Pourquoi ? Parce que le jeûne est pour ceux qui mangent trop. Un brahmane ne mange pas trop.
- En général, on fume ou on absorbe de l'alcool seulement pour refuser ce que la nature exige, seulement pour se rendre insensible. Si vous menez une vie régulière, si vous êtes heureux, vous n'avez pas besoin de recourir à ces choses-là.
- Pourquoi fumez-vous ? Vous vous êtes fatigué. La nature exige du repos. Et vous ne satisfaites pas aux exigences de la nature. Vous voulez encore continuer. Alors vous avez recours au tabac. Vous ne fumez que lorsque vous cherchez à vous rendre insensible.

2 – SOMMEIL

- Dormir (*svapiti*), c'est revenir à soi-même. Quand on sort dehors, on est malheureux. Pourquoi ? Parce qu'on attend quelque chose (de l'extérieur).

3 – SANTE

- La santé veut dire un sentiment de bien être. Que signifie *svastha* (bonne santé) ? C'est *sva + stha* (soi-même + se tenir) : Celui qui se tient en lui-même.
- Ce qui détermine la santé ou la maladie d'un individu, c'est à la fois la quantité d'amour qu'il se porte à lui-même et la situation extérieure qui lui donne ou non la satisfaction qu'il cherche.
- Tout événement a une cause. La cause d'une maladie peut-être (a) physique, (b) mentale, (c) physico-mentale, (d) congénitale. Il faut déterminer ce que c'est. Si on ne peut ramener la cause à (a), (c) et (d), il faut la rechercher en (b).
- Vous vous sentez comme un citron pressé ? Si la cause n'est pas mentale, elle est physique alors. Vous avez dépassé vos limites.

4 – CONTINENCE

- Un peu d'ascétisme est nécessaire et particulièrement la continence, de façon à donner une force plus grande à votre expression.
- Techniquement, un *brahmacârin* est celui « qui vit en *brahman* », c'est à dire qui n'est pas en relation avec la vie de ce monde... il s'en est retiré, retiré en lui-même, il a abandonné la vie de ce monde, la vie de famille, la vie ordinaire. Le sens exact de *brahmacârin*, c'est l'étudiant. L'étudiant est à l'écart de toute vie mondaine : les plaisirs de ce monde, les souffrances, les tentations. Il est totalement un avec ses études et l'acquisition de connaissances. Ainsi, par exemple, si un étudiant s'engage dans des activités sexuelles, peut-il étudier correctement ? Non. Pour un étudiant, son travail essentiel est de conserver son énergie, d'acquérir de l'énergie et des connaissances.

- Pourquoi la tradition fait-elle si grand cas de l'abstinence sexuelle ? demande un disciple. Parce qu'il est dit : « Si vous conservez la semence (*bindu*), c'est la vie, si vous la détruisez, c'est la mort. »
- Il est dit également : « Le sexe est obscurité aveuglante, l'amour est soleil immaculé. »

5 – LE RYTHME DE VIE ET LA RÉGULARITÉ, DANS LES HABITUDES ONT POUR BUT DE PRÉSERVER L'ÉNERGIE, QUI EST LIMITÉE.

- Quelle est la nécessité d'une vie régulière ? Préserver l'énergie.
- Essayez de rendre votre vie régulière dans tous ces aspects. Une vie régulière permet de conserver l'énergie, de ne pas la gaspiller.
- Le rythme est le sel de la vie. Menez une vie régulière. Observez un rythme physique et mental.
- Le rythme est la vérité, le *brahman* suprême.
- Essayez d'organiser votre vie de manière à ce que le travail et le repos soient correctement ajustés. Le meilleur repos, c'est la relaxation physique et mentale pendant la journée.
- La relaxation de toute personne, de tout animal ou de tout être, c'est le sommeil. Sans sommeil, vous ne pouvez pas fonctionner. Qu'est-ce que le sommeil alors ? Une relaxation naturelle. Vous devenez libre de toute lutte, de toute activité, de tout. Consciemment aussi, il est possible de vous relaxer pendant un certain temps, dans la journée, et si vous en prenez l'habitude, vous pourrez également vous relaxer en travaillant. »
- Pendant la journée, prenez quelques instants et relaxez-vous complètement, physiquement et mentalement. Ne pensez à rien, ne faites aucun projet, aucun plan à ce moment-là. La relaxation doit-être complète ? En procédant ainsi, vous ressentirez aussitôt un sentiment de bien-être (*you will feel refreshed*). »
- Dans tous les domaines, trouvez vos limites et fonctionnez à l'intérieur de ces limites. Si vous pouvez fonctionner à l'intérieur de vos limites, votre vie suivra son cours naturel et vous progresserez de manière continue jusqu'au but final.
- Pour celui qui dépasse ses limites, sa vie est une tragédie. Vous pouvez voir que toujours dans la vie, partout où il y a une tragédie ou un malheur, c'est qu'une limite a été dépassée.
- Etant un individu, une entité particulière, vous avez des limites physiques, mentales, nerveuses, etc. Si vous connaissez vos propres limites et si vous essayez de rester à l'intérieur de ses limites, vous êtes libre.

6 – PURIFIER, C'EST AVOIR UNE VIE ÉQUILIBRÉE

- Une vie juste veut dire marcher sur le chemin de la vie, les yeux ouverts, en posant des questions : Quoi ? Pourquoi ? Comment ?
- Purifier sa vie, c'est fonctionner de manière juste, c'est à dire en restant à l'intérieur de ses limites.

7 – CONNAÎTRE SES LIMITES ET NE PAS LES DÉPASSER

- Il y a une limite pour l'effort d'un individu. L'énergie certes est limitée mais tout dépend de la manière dont on l'utilise.
- Vous vous êtes senti paresseux toute la journée ? Probablement un excès de travail.
- Pas au-delà des limites des circonstances et des forces dont on dispose.
- Plus vous faites un effort, plus forte est la réaction. Il est préférable d'avancer lentement.

8 – CONTROLER ET NON REFOULER

- Refouler veut dire rejeter. On prétend être libre. Contrôler signifie accepter, vérifier.

Certes, l'énergie du désir peut-être refoulée. Celui qui y parvient peut alors obtenir le pouvoir, ou même des pouvoirs occultes (*siddhi*) mais non la paix (*santti*), signe de la délivrance (*moksa*). Quand on tue le désir, on acquiert des pouvoirs. Mais contrairement à la *Bhagavad Gîtâ*, les *Upanisad* enseignent :

- « Quand on est libre de désirs, on trouve la paix. »
- Ne pas refouler, mais contrôler selon les circonstances.
- Vous venez auprès de Svâmi Prajnâpad pour devenir humain et non pour vous conduire comme un animal. Exprimez-vous en vous contrôlant, sans refoulement.
- Par le refoulement, vous renforcez ce que vous refoulez. Acceptez-le de manière consciente. Alors vous serez comme un enfant, mais pas enfantin.

- Le refoulement donne des résultats mais non la vérité. Dans le refoulement, il y a asservissement. Le contrôle est facile avec l'acceptation.
- Gandhi était un grand homme. Une telle volonté fondée uniquement sur le refoulement sexuel. Il fut grand dans le domaine qui était le sien, mais cela n'a rien à voir avec la vérité.
- Gandhi a établi son pouvoir par le renoncement. Il a tué ses désirs et obtenu le pouvoir.

Il ne faut pas confondre maîtrise et refoulement :

- La maîtrise vient du sentiment de sa propre dignité, du respect de soi-même, du fait de ne pas dépendre que de soi ou de la clarté de sa vision. Il n'y a pas de refus dans la maîtrise, contrairement au refoulement qui entraîne contrainte et servitude.