

Introduction

*«Certains préfèrent être dualistes alors que
d'autres préfèrent être non-dualistes.
Aucun d'entre eux ne connaît l'Absolu qui est dénué
de dualité et de non-dualité.» Avadhuta Gita 1.37*

J'ai rencontré H.W.L. Poonjaji au début du mois d'août 1991. Deux semaines plus tôt, lorsque je me trouvais en Europe, j'avais acheté à Amsterdam un petit livre écrit par l'un de ses disciples. Je n'avais jamais entendu parler de *Sri Poonjaji* auparavant, ni de son message affirmant que «la réalisation se trouve ici et maintenant» et qu'elle n'est pas un événement situé dans le futur.

A partir de ce livre qui relatait l'histoire de la rencontre d'un Américain avec Sri Poonjaji en Inde, j'avais le choix entre trois villes de l'Inde. Ces villes étaient les seules indications que je possédais pour trouver Sri Poonjaji dans un pays d'environ un milliard d'habitants. Toutefois, vingt-quatre heures après avoir pris la décision d'aller le voir, mes amis et moi fûmes miraculeusement dépêchés à sa porte, dans un nouveau quartier de Lucknow situé dans l'Uttar Pradesh, en Inde. Ma première réaction, en entrant dans cette salle de séjour en béton brut, fut de penser que j'avais de la chance. Il n'y avait que huit autres personnes présentes ce matin là et nous fûmes chaleureusement accueillis bien que nous arrivions au milieu d'un entretien. Après avoir passé les dix années précédentes dans un grand *ashram* de l'Ouest de l'Inde en compagnie de milliers de disciples, j'étais heureux de voir si peu de monde autour de lui, mais ce n'était pas cela qui éveillait en moi cette sensation de chance.



En pénétrant dans la pièce, j'ai senti la présence d'un être réalisé, un de ces rares êtres humains qui ont cessé de s'identifier à leur propre corps et personnalité. En dépit du marketing actuel de l'illumination et de la réalisation instantanée, il n'existe en réalité que peu d'êtres éveillés sur notre planète et certainement pas ceux qui s'en réclament. J'ai passé les semaines suivantes à m'évertuer pour être «instantanément réalisé». J'ai posé plusieurs questions à Poonjaji sur le fonctionnement du mental, l'effort, la pratique, les soins et la méditation. Je venais de passer quinze années à méditer. Jusqu'à cet été, avant notre rencontre, j'y consacrais environ trois heures par jour. J'avais essayé plusieurs méthodes de respiration de *Yoga (pranayama)* et je venais de passer les cinq années précédentes à pratiquer la méditation *Vipassana* pendant une heure tous les matins. En tant que guérisseur, j'étais obligé de travailler intensément avec les courants praniques du corps, à l'aide de la respiration.

Toutefois, malgré ces quinze années de pratiques spirituelles, j'étais désillusionné et insatisfait de mes progrès. C'est la raison pour laquelle j'étais en moi-même si reconnaissant de rencontrer enfin un maître spirituel, avec lequel je pouvais entamer des conversations personnelles au sujet de ma transformation intérieure ou plutôt du manque de cette transformation. A cette époque, je ne savais pas que Poonjaji avait été dénommé le «boucher» par plusieurs Européens, dans les années 60 et 70, à cause de son aptitude à déchiqeter l'ego. Etant moi-même un cas un peu difficile, cela lui prit dix jours pour dissiper mes doutes et mon intellect. Lors de cette réalisation, mon «Je» a cessé d'exister, et ce qui est resté peut difficilement se décrire si ce n'est à travers quelque chose de familier comme mon propre «Soi» ou le véritable «Je». Toutefois, mon identification au corps et à l'esprit était puissante à cette époque et, après avoir passé cinq jours merveilleux de béatitude, le faux «Je» de l'identification psychologique a réapparu, revendiquant l'expérience d'unité comme étant sa propre expérience.

Une période de dépression, de vide intense a alors suivi tandis que je constatai l'éclipse du phénomène que je venais de vivre. J'avais jeté un diamant par habitude, en continuant à m'identifier au corps et à l'esprit. J'ai passé l'année suivante à découvrir la raison pour laquelle l'habitude que j'avais de me percevoir limité à une personnalité avait repris le dessus du substratum de la conscience pure, qui constitue la véritable nature de chacun. A force de passer plusieurs heures assis à écouter Sri Poonjaji, chaque matin, cinq jours par semaine durant l'année suivante, j'ai commencé à comprendre la nature de la création telle qu'elle est représentée dans la Psychologie de la Transformation. Le mouvement de la conscience dans la création est appelé *Samkhya* et appartenait à la vision des temps védiques anciens provenant des *Rishis* ou Sages yogiques. Je ne le savais pas à cette époque, mais je recevais quotidiennement les enseignements du *Samkhya*.

J'ai découvert les fonctions intimes du processus de la pensée, et la façon dont les émotions dépendent de son fonctionnement. J'ai découvert ces fonctions non pas à travers un processus intellectuel mais en expérimentant les profondeurs de la douleur psychologique. J'ai vécu à la fois l'angoisse mentale et la douleur physique qui accompagnent la perte des concepts profondément ancrés. J'ai passé des mois à avoir des maux de tête parce que mon corps vivait un processus de purification. Il était en train d'éliminer les habitudes passées à me complaire dans des troubles émotionnels passés, et qui sont considérés comme normaux en Occident. J'ai appris à développer lentement cette qualité perdue et cet attribut du mental que représente le pouvoir de discernement.

En été 1992, j'ai cru que j'avais finalement compris ce «Je» et décidai de quitter l'Inde, de retourner en Europe et de commencer à vivre une vie normale avec un travail, des factures à payer et une bonne dose de stress. Je considérais que la seule façon de découvrir si mon état de paix provenait d'une réidentification ou d'un état de paix généré silencieusement par mon *guru*, consistait à retourner



dans le monde soi-disant réel. Cela m'a pris environ sept mois avant de réaliser que la paix que j'expérimentais provenait davantage de mon maître que de mon aptitude à changer radicalement l'habitude consistant à m'identifier au fonctionnement du corps et de l'esprit.

Dès que cela fut possible, je suis retourné à Lucknow dans le Nord de l'Inde afin de saisir le sens de ce que je n'avais pas correctement compris l'année précédente. J'ai alors passé une année supplémentaire à assister à des entretiens presque journaliers, à écouter mon maître spirituel. Le sujet principal de ces entretiens consistait toujours à découvrir qui est ou ce qu'est notre véritable «Je», et après une rencontre avec le «Soi», de découvrir ce qui reste. Durant cette année-là, de même que l'année précédente passée avec Poonjaji, j'eus de nombreuses révélations du Soi ou du véritable «Je». Ces expériences étaient courantes chez les personnes rencontrant Sri Poonjaji. Il était connu comme ayant le don de faire taire, par sa simple présence, l'activité mentale du chercheur. Le chercheur découvrait alors sa propre nature du Soi ou le «Je» à la source des fonctions mentales.

Au bout d'un peu plus d'une année, j'ai voulu me tester à nouveau dans le feu de la vie moderne afin de vérifier si la paix que j'expérimentais provenait du Soi ou était quelque chose d'emprunté. Fin 1994, j'ai déménagé à Paris où j'entamais une nouvelle relation de couple, transformée en un heureux mariage encore à ce jour. Durant ces dernières années, j'ai vécu de nombreux moments difficiles et j'ai affronté de nombreux problèmes me permettant de tester mes anciens conditionnements.

Désormais, je n'ai plus de pratique structurée telle que les méditations assises. Mon courant de pensées est toujours là et perturbe souvent le fonctionnement psychologique. Je suis identique aux personnes qui m'entourent et ne suis dans aucun état particulier, je n'ai aucun don ou intelligence spécifique. Je ne ressens pas mon expérience comme étant unique. Toutefois, la relation que

j'entretiens avec mon esprit et mon corps est désormais très différente. J'ai été étrangement métamorphosé par le contact avec Sri Poonjaji et j'ai du mal à traduire cette transformation avec des mots.

Il est possible de comprendre cette transformation comme étant la *Psychologie du Yoga* ou de *l'union*. Il est également concevable de la décrire comme étant le Samkhya ou le chemin de la transformation fondé sur l'expérience. La *Psychologie de la Transformation* nous procure une méthode pratique et logique permettant premièrement de comprendre comment nous, les êtres humains, sommes prisonniers de cette habitude d'identification au fonctionnement de notre corps et de notre esprit. Deuxièmement, elle intègre cette connaissance dans le contexte de l'homme, élément à part entière de l'univers. Et enfin, la *Psychologie de la Transformation* nous ramène à notre visage originel, à l'être pur ou au «Je» qui est la conscience même.

Par un étrange processus naturel, j'ai commencé à expliquer, durant ces dix dernières années, ce système à de nombreuses personnes tout en enseignant l'*Ayurvêda*. A travers mon expérience, je peux affirmer que si nous utilisons notre vie comme un système de transformation, elle se métamorphose dans le meilleur sens du terme. Et il en est de même de notre vision du monde qui se modifie de manière profonde et significative.

Au cours des dix dernières années passées à enseigner, j'ai observé que nos contemporains ont généralement une grande difficulté à comprendre les différences essentielles existant entre la pensée védique et la pensée moderne. Cette tendance à la pensée conceptuelle se limite à définir le monde dans lequel nous vivons à travers la psychologie et l'intellect. Cette erreur est fondamentale lorsqu'elle s'applique aux sciences indiennes. Mais comment s'en étonner puisque le monde entier, l'Orient tout comme l'Occident, choisit une orientation plus matérialiste et plus psychologique.

Le but de ce livre est de développer une autre façon de percevoir le monde, qui n'est pas basée sur la psychologie, mais sur



l'expérience. J'appelle cette vision ancienne la «Psychologie de la Transformation selon le Yoga». Dans cet ouvrage, nous commençons par l'explication des concepts les plus fondamentaux du système du *Samkhya*, en termes simples, et nous analysons ensuite la façon dont ce concept yogique de la création transforme notre vie quotidienne. L'approche de ce livre n'est ni historique, ni intellectuelle, mais pratique et expérimentale.

Vous trouverez ici le fruit de mon expérience, mûri peu à peu à partir des nombreux entretiens dispensés par mon maître spirituel au début des années 90 ; issu également de ma pratique de professionnel de la santé, exercée durant les quinze dernières années, et en tant qu'enseignant en Ayurvéda depuis une dizaine d'années. Si vous relevez des erreurs, j'en suis responsable et non mon professeur. J'ai passé la plus grande partie des années 90 en Inde à absorber le *Samkhya* par osmose. Cette méthode reste encore de nos jours, en Inde, la principale méthodologie d'enseignement pratiquée entre les disciples et les maîtres de sciences traditionnelles. Par conséquent, nous pouvons affirmer que l'approche de ce livre est d'ordre existentielle et non pas intellectuelle.

De nos jours, les pensées conceptuelles sont fortement dominées par une approche individuelle et psychologique fondée sur la vision matérielle de la réalité. Utiliser les sciences indiennes traditionnelles avec cette «approche conceptuelle mécanique» est sans valeur. Alors que le chemin consiste précisément à comprendre la signification profonde de la vie et à aider l'humanité à découvrir le bonheur, la santé et la paix ici et maintenant. Ce sont les objectifs de cet ouvrage.

La *Psychologie de la Transformation en Yoga* nous montre la façon de vivre en bonne santé à l'aide de l'Ayurvéda. Il nous montre comment opère la fonction du temps et comment observer les périodes bénéfiques nous permettant d'effectuer des activités spécifiques à l'aide du *Jyotish* (Astrologie Védique). Toutefois, il

représente avant tout un système pratique, appelé *Yoga*, dans notre vie quotidienne.

La *Psychologie de la Transformation* nous révèle les significations cachées de la vie, de la mort, de l'âme, du bonheur, de la santé, de l'astrologie, des sciences ésotériques, de la *kundalini*, du *karma* et de la réincarnation, pour ne citer que certains aspects. Pratiquer n'importe quelle science indienne telle que l'Ayurvéda, le Yoga ou le Jyotish sans avoir une compréhension approfondie de la *Psychologie de la Transformation* entraînerait une présentation intellectuelle ou statique de ces disciplines. Une telle démarche ne nous rendrait aucun service parce que les aspects supérieurs de ces études disparaîtraient et finiraient par être dénaturés. Cependant, lorsque l'objectif profond du Yoga est révélé, ces mêmes pratiques servent à orienter l'humanité vers la santé, la vérité, le bonheur, la paix et la connaissance véritable qui est la rencontre avec le «Soi».

Matières

Dédicace à Sri H.W.L. Poonjaji	9
Introduction	11
1. L'Approche Empirique de la Transformation	19
2. La Conscience et la Matière dans les Etats Latents	27
Purusha: La Conscience Latente	28
Prakriti: La Matière Latente	31
Le Concept de la Dualité par opposition au Monisme	36
Le Principe du Prana	37
3. La Manifestation ou Mouvement Descendant de la Conscience	39
Mahat: L'Esprit Cosmique	39
Ahamkara: Le Sentiment de «Je»	42
Buddhi: L'Intellect Individuel	44
Manas: Le Mental Individuel	46
Les Tanmatras: La Matière sous sa Forme Subtile	50
Les Cinq Etats de la Matière	52
Les Cinq Formes de Réception	54
Les Cinq Formes d'Expression	55
Les Vingt Attributs de la Nature	58
4. L'Utilisation Correcte ou Erronée de la Manifestation	61
Le Karma	67
5. La Libération ou Mouvement Ascendant	73
6. La Méthode Yogique de Transformation	83
7. L'Astrologie Védique en tant que Méthode de Transformation	93
8. Méthode Ayurvédique de Transformation	105
9. Application du Samkhya dans la Vie Quotidienne	115
10. La Psychologie de la Transformation en tant que Yoga	127
Tableau: Relations dans le Système du Samkhya	142
Glossaire	145
Bibliographie	150
L'Institut Européen d'Etudes Védiques	152
A propos de l'auteur	155