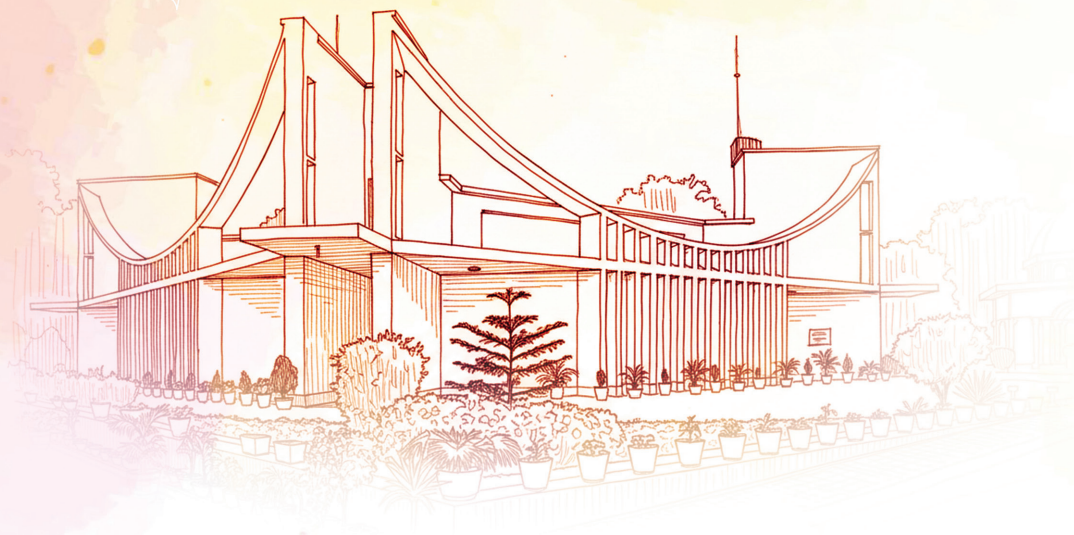


L'éveil à la raison d'être



DAAJI

Message à l'occasion des Célébrations du 50^e anniversaire du

YOGASHRAM SHAHJAHANPUR

12 février 2026



L'éveil à la raison d'être

DEUX QUESTIONS

Le premier soir de mon arrivée à l'ashram de Shahjahanpur, une jeune femme s'est approchée de moi, accompagnée de douze abhyasis. Avec une certaine urgence dans la voix, elle m'a dit : « Je veux tellement devenir profondément spirituelle, mais chaque fois que je prends la décision, j'échoue. »

Elle a poursuivi : « Je sais exactement ce que je dois faire de ma vie. J'en ai la capacité. J'en ai l'opportunité. J'ai même un plan. Mais quand vient le matin, je n'arrive pas à me lever. Quelque chose en moi m'en empêche tout simplement. »

Autour d'elle, les autres acquiesçaient en silence, y compris son père, qui est formateur depuis près de vingt ans. Avec une frustration visible et une pointe de douleur, il a ajouté : « Que puis-je faire, Daaji ? Je me trouve dans une situation similaire. »

Après l'avoir écoutée attentivement, je lui ai proposé de réfléchir sérieusement à deux questions :

- 1. Aimes-tu la direction que tu prends ?**
- 2. Es-tu insatisfaite de ta situation actuelle ?**

La jeune femme n'a pas su quoi répondre. Et tout le diagnostic se cachait dans ce silence.

L'amour par opposition à la souffrance

Ces deux questions portent-elles sur le même sujet ? Non, elles relèvent de deux moteurs totalement différents.

Le premier est actionné par l'**amour**. Il a une destination. L'énergie s'écoule vers quelque chose de lumineux, et le corps suit parce que le cœur est déjà arrivé là-bas.

Le second est poussé par la **souffrance**. Il n'a pas de destination, juste une échappatoire. L'énergie s'éloigne de la sensation désagréable et dès que celle-ci s'atténue, ne serait-ce qu'un peu, le moteur s'éteint.

C'est pourquoi nous sommes si nombreux à échouer chaque fois que nous prenons une décision. Lorsque notre carburant est l'insatisfaction et non l'amour, nous abandonnons trop facilement. Cette insatisfaction brûle un certain temps avec intensité, puis s'éteint, car le mental s'adapte à la sensation désagréable et cesse de fonctionner.

La raison d'être par opposition à la paresse

Nous ne comprenons pas très bien la paresse. Nous la considérons comme un défaut de caractère, un manque de discipline et une faiblesse qui peut être surmontée par la force. Mais la paresse n'est pas synonyme de manque d'énergie ; c'est de l'énergie sans but. Quand une personne prétendument paresseuse s'intéresse vraiment

à une chose, observez-la ; elle ne se fatigue jamais, elle ne mange pas et travaille toute la nuit sans se plaindre. L'énergie a toujours été là, mais la flamme manquait.

Dans un film d'animation bien connu, un panda apparemment paresseux découvre que le pouvoir qu'il cherche est déjà en lui. Le protagoniste, un gros panda, semble être la créature la plus paresseuse d'une paisible vallée. Il parvient à peine à monter les marches du palais. Il s'endort pendant l'entraînement. Le maître de kung-fu et les autres élèves considèrent ce panda comme un cas désespéré. À tous égards, il est l'incarnation même de *tamas*.

Mais vient alors le moment décisif. Le maître découvre que si le panda paresseux est motivé par quelque chose qui le stimule vraiment, il devient un être complètement différent. Dans la célèbre scène d'entraînement dans la cuisine, le panda réalise des prouesses acrobatiques, des grands écarts, des sauts et des mouvements à une vitesse époustouflante, tout cela pour un ravioli. Ce corps qui n'arrivait pas faire un seul abdo dans la salle de sport est soudain capable d'une agilité extraordinaire.

Cela montre que l'énergie était toujours là, mais que la **flamme** manquait. Quand une chose intéresse vraiment une personne prétendument paresseuse, observez-la. Elle ne se fatigue jamais.

Et la perspicacité profonde du maître de kung-fu boucle la boucle : lorsqu'il est enfin ouvert, le mystérieux parchemin est vierge ; il s'agit en fait d'un miroir. Cela prouve qu'il n'y a pas d'ingrédient secret ; le pouvoir était toujours là, à l'intérieur. Le feu ne s'était jamais éteint, il était seulement assoupi.

L'envie de manger une glace !

Demandez à un jeune garçon : « Aimerais-tu une glace ? » Que croyez-vous qu'il va répondre ? Devra-t-il faire appel à sa volonté ou lutter avec lui-même pour se convaincre ? Bien sûr que non. Lorsqu'il y a un intérêt véritable, l'énergie s'y dirige naturellement.



LE POIDS D'UNE RAISON D'ÊTRE NON VÉCUE

Les traditions spirituelles ne considèrent pas la paresse comme une maladie en soi, mais plutôt comme un signe. Dans le cadre du yoga, *tamas* est la qualité de l'inertie et de la lourdeur. Comment apparaît-elle ? Elle apparaît et s'installe progressivement dans une vie qui a perdu sa raison d'être. Par exemple, lorsqu'une rivière perd sa dénivellation, elle ne cesse pas d'être de l'eau, elle se transforme simplement en marécage. La force vitale reste la même, mais sa direction change. Ce qui a changé, c'est l'attraction, le dénivelé, l'appel muet qui disait autrefois « Viens par ici ».

Et l'ambition ? L'ambition n'est pas la même chose que la cupidité, comme certains le supposent. L'âme n'accepte pas facilement une vie plus petite que ce qu'elle sait être possible. Lorsque la véritable ambition s'estompe, elle ne disparaît pas sans conséquence. Elle laisse derrière elle une lourdeur qui peut se traduire par de la fatigue, de l'ennui, voire de la dépression. Mais souvent, il s'agit d'autre chose. C'est le poids d'une raison d'être qui n'a pu s'accomplir dans une vie qui a cessé de tendre vers son potentiel.

Babuji disait que l'âme veut se libérer de ses chaînes. Ce désir est une forme d'ambition, la plus noble qui soit. Nous **voulons** devenir ce que nous sommes déjà, mais que nous avons oublié. Sa troisième maxime le dit clairement : « Fixez votre but qui devrait être l'unité complète avec Dieu. Ne vous reposez pas tant que l'idéal n'est pas atteint. » Remarquez le verbe : ne vous reposez pas. Ce n'est pas « essayez de ne pas vous reposer » ni « espérez de ne pas vous reposer ». **Ne vous reposez pas.** Tant que ce but est vivant, la paresse ne peut pas prendre le dessus. Quand il est en sommeil, il n'y a pas moyen de remplacer ce qui manque par la sonnerie d'un réveil, des discours motivants ou des systèmes de productivité.

TROUVER VOTRE RAISON D'ÊTRE

Si la paresse est un signe, le remède doit s'attaquer à la racine du problème. Et la cause est toujours la même : l'absence de lien avec une raison d'être.

Les Japonais ont un mot pour désigner ce lien : **ikigai**, qui signifie raison d'être, raison de se lever le matin. À Okinawa, où vivent certaines personnes parmi les plus âgées de la planète, des chercheurs

ont découvert que les personnes âgées qui arrivaient à nommer leur ikigai vivaient plus longtemps et avaient une vie plus active que celles qui n'y arrivaient pas. Le corps qui a une raison de se lever n'a pas besoin de réveil. L'âme qui sait pourquoi elle est là ne négocie pas avec le matin.

La raison d'être n'est pas une idée, c'est une chose que vous **ressentez**. Lorsque vous méditez et ressentez quelque chose dans votre poitrine, comme de la chaleur, une attraction ou une insistance silencieuse qui vous dit qu'il y a plus en vous que ce que vous avez vécu jusqu'à présent, ce ressenti est la manifestation de votre raison d'être. Il n'est pas nécessaire que cela soit spectaculaire, ni que cela se présente sous la forme d'une voix ou d'une vision. Cela peut être un murmure qui vous dit : « Tu n'es pas fait pour cette médiocrité. »

Fondamentalement, la pratique Heartfulness de la méditation du matin est une **rencontre quotidienne avec sa raison d'être**. Pranahuti, la transmission yogique, fait plus que calmer le mental lorsqu'elle pénètre dans le cœur ; elle change l'orientation de la boussole intérieure. Elle rappelle au système, à un niveau plus profond que la pensée, où il va et pourquoi le voyage est important. C'est pourquoi une pratique régulière améliore à la fois la méditation et la journée qui suit.

Quiconque est véritablement ouvert n'a pas besoin d'inventer des raisons pour être motivé. La motivation naît d'un bref contact avec la logique de l'existence. Cela signifie que nous nous sentons motivé lorsque, ne serait-ce qu'un instant, nous nous rappelons **pourquoi** nous existons.

Il y a aussi la question de la compagnie. Le satsangh, la compagnie de la vérité, agit sur la paresse comme le soleil sur la glace. Lorsque nous sommes avec quelqu'un qui brûle d'ardeur, nous nous souvenons de notre propre flamme. Le feu se propage et passe d'un cœur à l'autre sans paroles ni instructions, simplement en étant proches les uns des autres.

C'est pourquoi les traditions soulignent l'importance de se réunir, de faire partie d'une communauté et d'être avec des personnes éveillées. Ce n'est pas parce que nous ne sommes pas capable de marcher seul, mais parce que marcher ensemble nous rappelle **pourquoi** nous le faisons.

FAITES UN PREMIER PAS

Les sages ont toujours su une chose que les experts en productivité négligent souvent : on ne peut pas sortir de la stagnation par la réflexion. Il faut se mettre en mouvement pour en sortir. Le mouvement n'a pas besoin d'être spectaculaire, il doit simplement être réel.

Babuji a fait un jour une distinction qui va droit à l'essentiel : « ***Les gens essaient, mais ne s'efforcent pas.*** »

Essayer implique la permission d'échouer. Cela permet de garder un pied sur un terrain sûr. S'efforcer est tout autre chose. Cela mobilise l'être entier dans une seule direction.

Mais que faire lorsque la distance semble impossible à parcourir ? Parfois, quand je dois marcher trente minutes sur le tapis roulant,

mon mental résiste. Tout en moi dit : « Pas aujourd'hui ». Dans ces moments-là, je me dis de ne pas me préoccuper de ces trente minutes et de le faire seulement deux ou trois minutes. » Alors, la magie opère. Deux minutes deviennent cinq, et cinq deviennent quinze. Avant même de m'en rendre compte, les trente minutes sont écoulées. Le corps qui refusait de commencer refuse maintenant de s'arrêter. Voici le secret : vous n'avez pas besoin de venir à bout de toute la distance. Il suffit de faire un premier pas. Une fois l'action commencée, une force plus grande que la volonté prend le relais. Il devient plus difficile d'abandonner la marche en cours de route que de la commencer.

Une action accomplie en pleine conscience brise le sortilège de tamas plus rapidement qu'une centaine de projets élaborés au lit. La Bhagavad-Gita ne dit pas : « Ayez de grandes pensées ». Elle dit : « Faites quelque chose ». Elle ne suggère pas non plus « Faites ce qu'il faut » ou « Accomplissez des actions impressionnantes », mais simplement « **Faites quelque chose** ». Le corps est en mouvement, les mains sont occupées et la volonté est concentrée sur une chose qui a de l'importance, peu importe laquelle. C'est le trou qui laisse pénétrer la lumière dans une pièce sombre.



Une action accomplie en pleine conscience brise le sortilège de tamas plus rapidement qu'une centaine de projets élaborés au lit.

Vous n'avez jamais à vous demander si vous avez de l'énergie. Vous en avez. La question est : vous souvenez-vous à quoi sert cette énergie ? Et se souvenir n'est pas un exercice mental. C'est une habitude. C'est la méditation. C'est la transmission. C'est l'acte quotidien,

patient et peu spectaculaire, qui consiste à rester assis avec votre cœur jusqu'à ce qu'il vous dise ce qu'il sait depuis toujours : *tadap*, un désir profond, une douleur intérieure, une aspiration intense.

Votre paresse n'a pas tué votre dynamisme, elle l'a simplement enfoui. Et ce qui est enfoui peut être retrouvé.

Le feu est toujours là. Il est seulement assoupi. Un souffle émanant de la raison d'être peut le réveiller, non pas chez ceux qui se contentent d'essayer, mais chez ceux qui s'efforcent vraiment.

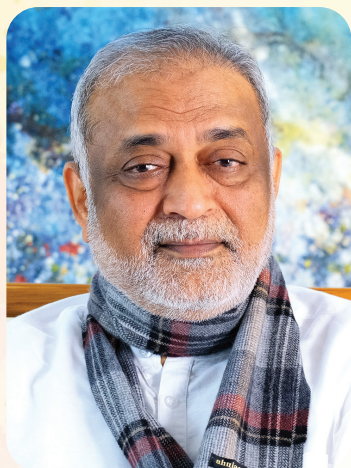
Ne vous reposez pas.

Avec mes prières.

Kamlesh

12 février 2026

*Message à l'occasion du 50^e anniversaire du
Yogashram Shahjahanpur, 12 février 2026*



Masterclasses Daaji

Vous pouvez commencer la méditation Heartfulness à tout moment ! Rejoignez Daaji pour une série de trois masterclasses en ligne, dans lesquelles il explique les bienfaits de la méthode Heartfulness et la manière d'ajouter la relaxation, la méditation, le nettoyage et la prière Heartfulness à votre routine quotidienne. Ces masterclasses sont gratuites.



<https://heartfulness.org/global/masterclass/>

Pratiques Heartfulness

Découvrez les pratiques Heartfulness : en français.

<https://fr.heartfulness.org/>



<https://heartfulness.org/in-en/heartfulness-practices/>





heartfulness

purity weaves destiny