

Regardez votre horizon en face



DAAJI

Message à l'occasion du 50^e anniversaire du
YOGASHRAM SHAHJAHANPUR
4^e groupe : du 24 au 26 février 2026

Regardez votre horizon en face

Chers amis,

Voici un récapitulatif de ce que nous avons appris jusqu'à présent :

- Dans *Le cœur divisé*, nous avons vu un cœur tiraillé entre deux directions, celle du désir et celle de l'aspiration.
- Dans *L'éveil à la raison d'être*, nous avons rencontré un cœur qui avait cessé d'avancer, pas par manque d'énergie, mais parce qu'il n'avait pas de raison d'être.
- Dans *Construire des fondations solides*, nous avons rencontré un cœur qui n'arrivait pas à se fier à ses propres fondations, doutant de la transformation même qu'il avait connue.
- Dans *Tendez vers le ciel*, nous avons vu un cœur qui avait confondu son enclos avec le ciel, l'égo se cristallisant autour de la réussite jusqu'à verrouiller la croissance elle-même.

Nous rencontrons maintenant un cœur avec une blessure différente. Ce cœur n'est ni divisé, ni sans vie, ni dubitatif, ni enfermé ; il saigne. Et ce qui est étrange, c'est que la blessure ne lui appartient pas.

Deux talents uniques

Deux musiciens étudiaient avec le même maître. L'un était doté d'une voix à faire pleurer les pierres. L'autre avait une précision technique qui laissait le public stupéfait. Chacun était extraordinaire. Et chacun dépensait son énergie non pas à célébrer son propre don, mais à déplorer de ne pas avoir celui de l'autre.

Le chanteur enviait la discipline du technicien. Le technicien enviait la grâce naturelle du chanteur. À eux deux, ils avaient tout. Mais en chacun d'eux il y avait un manque.

C'est l'arithmétique particulière de la **jalousie** : elle retranche de ce que vous avez en ajoutant ce que vous n'avez pas. Le grand livre affiche toujours un déficit, quelle que soit la richesse véritable du trésor.

Si chacun avait regardé son horizon en face et exploré les possibilités de ses talents uniques, peut-être se seraient-ils rencontrés un jour dans le ciel infini, au-delà de la pesanteur de l'individualité. Mais cela exige un travail intérieur.



Si chacun avait regardé son horizon en face et exploré les possibilités de ses talents uniques, peut-être se seraient-ils rencontrés un jour dans le ciel infini, au-delà de la pesanteur de l'individualité. Mais cela exige un travail intérieur.

Le regard de côté

Dans *L'éveil à la raison d'être*, nous avons fait une distinction entre deux moteurs du mouvement. L'un est propulsé par l'amour et a une destination. L'énergie s'écoule vers quelque chose de lumineux, et le corps suit car le cœur est déjà arrivé. L'autre est poussé par la souffrance et n'a pas de destination, juste une échappatoire. La jalousie est poussée entièrement par la souffrance, mais elle pousse dans une direction que nous n'avons pas encore examinée.

- Le désir vous propulse vers ce que vous voulez.
- La paresse vous immobilise et vous prive d'une raison d'avancer.
- Le doute vous tire en arrière, loin de ce que vous avez déjà trouvé.
- L'ego vous enferme dans un enclos.
- La jalousie vous tire vers le côté. Elle fixe votre regard sur l'horizon de quelqu'un d'autre.

Dans *Le cœur divisé*, nous avons exploré l'ancienne distinction entre *Preya* (प्रेय) et *Shreya* (श्रेय), l'agréable et le bon. Le désir est une bataille entre les deux : dois-je choisir ce qui me semble gratifiant maintenant ou ce qui m'aidera à grandir ? Mais la jalousie abandonne complètement la question de ce qui est bon pour le soi et la remplace par une autre question : pourquoi ont-ils ce que je n'ai pas ? Il ne

s'agit pas d'une insatisfaction à l'égard de votre vie, susceptible de vous pousser à grandir. Il s'agit d'une insatisfaction née de la comparaison, et la comparaison n'allume pas le feu. Au contraire, elle vous ronge lentement.

L'aspiration véritable regarde l'horizon et dit : « Plus loin. »
La jalousie regarde sur le côté et dit : « C'est injuste. »

La personne paresseuse dans *L'éveil à la raison d'être* doit lever les yeux. La personne jalouse doit cesser de regarder sur le côté et regarder vers son propre horizon. La direction du regard détermine la direction de la vie.

Le mécanisme du mécontentement

La paix n'est pas absence de difficultés, mais présence d'un ordre intérieur. Quand la conscience est stable, quand chaque élément de la vie intérieure occupe sa place légitime, il règne un calme que les circonstances extérieures ne peuvent troubler. La jalousie s'attaque précisément à cet ordre intérieur.



La paix n'est pas absence de difficultés, mais présence d'un ordre intérieur. Quand la conscience est stable, quand chaque élément de la vie intérieure occupe la place qui lui revient, il règne un calme que les circonstances extérieures ne peuvent troubler. La jalousie s'attaque précisément à cet ordre intérieur..

Le terme sanskrit *matsarya* (मात्सर्य) ne décrit pas simplement le fait de vouloir ce que possède l'autre, mais de souffrir parce qu'il le possède. La distinction est importante. L'aspiration regarde la

réussite de l'autre et dit : « C'est possible. Je vais travailler pour y parvenir. » La jalousie regarde la même réussite et dit : « J'aurais dû avoir cela. L'univers a été injuste. »

Ce sentiment d'injustice cosmique empoisonne la source de la paix en plaçant à l'extérieur de soi le centre de son bonheur. Lorsque mon contentement dépend du fait d'avoir plus qu'un autre, ou au minimum pas moins, j'ai remis la clé de mon sanctuaire intérieur à chaque personne que je rencontre. Le succès de chacun devient mon échec. La joie de chacun devient ma tristesse. Je deviens l'otage de la bonne fortune des autres, et la rançon demandée est précisément la paix que je recherche.

Dans *Construire des fondations solides*, nous avons vu comment le doute fabrique ses propres preuves, en remarquant sélectivement toutes les raisons de se méfier et en ignorant toutes les raisons de croire. La jalousie fonctionne selon la même comptabilité malhonnête. L'esprit jaloux remarque tous les avantages que possède l'autre et tous les inconvénients de sa propre situation. Il tient un registre méticuleux, mais ce registre est truqué. Les actifs de l'autre partie sont gonflés, tandis que les actifs de votre propre partie sont passés par pertes et profits. Le solde affiche toujours un déficit, car le registre n'a jamais eu pour objectif l'exactitude, mais la souffrance.

Le mécontentement chez les chercheurs

Voici une chose dont peu de traditions spirituelles parlent ouvertement, mais que toutes les communautés spirituelles savent : la jalousie ne disparaît pas à la porte de l'ashram, elle se raffine.

Dans *Tendez vers le ciel*, nous avons examiné l'observation de Chariji selon laquelle le domaine de la spiritualité est si doux et souple qu'il devient un terrain fertile pour l'orgueil. Cette même douceur en fait un terrain fertile pour la jalousie. Dans le monde matériel, la jalousie a des objets évidents : l'argent, la position sociale, l'apparence et le succès. Dans le monde spirituel, les objets deviennent plus subtils, mais non moins puissants. Qui est plus proche du Maître ? Qui a eu un sitting plus long ? Quelle condition semble plus profonde ? Qui a été reconnu, promu ou s'est vu confier une responsabilité ? Qui a été cité nommément ? Ce sont là les *vishayas* du monde intérieur, les objets sensoriels de la vie spirituelle.

Dans *Construire des fondations solides*, nous avons cité l'avertissement d'Ashtavakra : « *Vishayanvishavat tyaja* ». Il nous exhorte à abandonner les objets des sens comme on abandonnerait du poison. Cette citation s'applique ici avec toute sa force. Outre les distractions du monde extérieur et la corrosion intérieure engendrée par le doute, la jalousie entre chercheurs spirituels révèle une troisième dimension du même poison :

Ce n'est pas la **distraction**, le monde extérieur qui vous éloigne de vous-même.

Ce n'est pas le **doute**, le mental intérieur qui se retourne contre sa propre expérience.

C'est la **comparaison**, née de la jalousie, qui déforme la perception et sème le trouble.

La communauté spirituelle peut devenir une salle des miroirs, un lieu de comparaison, où l'on prend davantage conscience du voyage des autres que du sien. Au lieu de vous aider à regarder à l'intérieur,

la communauté peut devenir un endroit où vous **regardez sur le côté** en permanence.

La chaîne est précise. Dans *Tendez vers le ciel*, nous avons montré comment un ego non contrôlé crée le sentiment d'un droit spirituel. Quand ce droit est déçu, quand quelqu'un d'autre obtient ce que l'ego attendait, la jalousie s'enflamme. Et une fois qu'elle a pris feu, elle engendre la comparaison, la comparaison engendre la compétition, et la compétition engendre les jeux politiques que la vie spirituelle était justement censée dissoudre. Alors, l'orgueil érige un plafond, et la jalousie réduit la maison en cendres.

La cause première

La jalousie ne concerne jamais vraiment l'autre. Elle vient d'une croyance non remise en question selon laquelle ce que vous êtes et ce que vous possédez ne suffisent pas. C'est une blessure d'insuffisance, qui utilise le succès de l'autre comme un miroir où regarder ce qu'elle perçoit comme un manque chez elle.



La jalousie ne concerne jamais vraiment l'autre. Elle vient d'une croyance non remise en question selon laquelle ce que vous êtes et ce que vous possédez ne suffisent pas. C'est une blessure d'insuffisance, qui utilise le succès de l'autre comme un miroir où regarder ce qu'elle perçoit comme un manque chez elle.

C'est la même blessure que celle que nous avons examinée dans *Construire des fondations solides*, mais vue sous un angle différent. La femme qui avait médité pendant onze ans n'arrivait pas à avoir

confiance dans sa propre transformation. Elle se demandait : « Est-ce réel ? » Le chercheur jaloux commet une erreur similaire. Au lieu de douter de ce qu'il a trouvé, il nie que cela soit suffisant.

Le doute dit : « Ce que j'ai vécu n'est pas réel. »

La jalousie dit : « Ce que j'ai reçu ne suffit pas. »

L'une est une crise de confiance, l'autre une crise de contentement. Toutes deux empêchent l'âme de se reposer sur ce qui a été reçu.

La jalousie est l'ombre de l'ego, son inséparable compagne. Dans *Tendez vers le ciel*, nous avons décrit l'ego comme une serre d'identité. Son ombre, la jalousie, ne peut tolérer de voir un autre arbre pousser plus haut dans le ciel ouvert. La jalousie ne concerne pas vraiment l'autre arbre. Elle concerne le plafond, l'enclos de verre que l'ego a construit et qu'il ne peut supporter de reconnaître.

C'est pourquoi la jalousie ne peut pas guérir en obtenant ce que possède l'autre, car les critères évoluent. Celui qui enviait la position de l'autre trouvera, une fois celle-ci acquise, quelqu'un d'autre à envier. La blessure n'est pas dans l'absence de la chose, mais dans le fait de croire que cette chose rendrait complet.

La pratique Heartfulness du nettoyage du soir s'attaque directement à cela. Lorsque nous nous asseyons chaque soir pour laisser les impressions de la journée se dégager derrière nous, nous nous libérons non seulement des événements, mais de l'interprétation que nous en faisons. La promotion de votre collègue a été un événement. La brûlure ressentie à l'annonce de cette nouvelle a été votre interprétation, alimentée par votre blessure et filtrée par votre croyance que ce que l'autre obtient est une perte pour vous.

Mais voici la difficulté qui fait écho à ce que nous avons découvert dans *Le cœur divisé*. Le nettoyage élimine ce que le cœur est prêt à lâcher. Lorsqu'une tendance est secrètement chérie, lorsqu'une partie du psychisme s'y accroche avec une affection cachée, le nettoyage rencontre une résistance. La jalousie est parmi les sentiments les plus difficiles à lâcher, car admettre qu'on est jaloux est source de honte. On confesse volontiers sa colère, sa paresse, voire ses doutes, mais la jalousie ? Dire « Je suis jaloux de la spiritualité de cette personne » demande une humilité que l'ego jaloux refuse précisément d'offrir. La blessure reste enfouie, car la regarder reviendrait à admettre que l'image de soi est fissurée. Cela empire donc, année après année, jusqu'à une profondeur que le nettoyage du soir ne peut atteindre à lui seul, non pas parce que la technique est insuffisante, mais parce que le cœur n'est pas encore prêt.

Ce qui stabilise la paix

Le contentement, *santosha* (सन्तोष), n'est ni résignation ni acceptation passive de ce qui est moindre. C'est reconnaître profondément que ce qui vous a été donné est précisément ce dont vous avez besoin pour votre voyage ; pas celui d'un d'autre, mais le vôtre.



Le contentement, santosha (सन्तोष), n'est ni résignation ni acceptation passive de ce qui est moindre. C'est la reconnaissance profonde que ce qui vous a été donné est précisément ce dont vous avez besoin pour votre voyage ; pas celui d'un autre, mais le vôtre.

La graine n'envie pas l'arbre. Elle devient un arbre en étant pleinement graine. Ce processus ne peut être accéléré en regardant ce que sont

devenus les autres. Il ne peut être vécu qu'une étape à la fois, avec patience et avec la confiance que l'intelligence qui gouverne l'univers ne s'est pas trompée en ce qu'elle a placé en vous.

Dans *L'éveil à la raison d'être*, nous avons exploré le concept japonais d'*ikigai*, la raison d'être, la raison de se lever le matin. Celui qui a trouvé son *ikigai* ne compare pas. La comparaison est ce qui arrive quand la raison d'être est empruntée plutôt que découverte. Vous enviez ce que les autres possèdent, car vous n'avez pas encore découvert ce qui vous appartient en propre. La blessure empruntée est également une raison d'être empruntée : mesurer votre vie à l'aune du scénario d'un autre, car vous n'avez pas encore écrit le vôtre.

Lorsque la méditation s'approfondit, il arrive une chose remarquable à l'esprit jaloux. Il commence à entrevoir que chacun marche sur un chemin façonné par ses propres *samskaras*, les impressions qu'il a accumulées et son propre parcours de vie. Ce qui apparaît comme un avantage pour un autre peut être pour lui la plus grande des épreuves. Ce qui apparaît comme un désavantage pour vous peut être votre enseignant le plus puissant. L'univers n'est pas une compétition, mais une école, et chaque élève a un programme différent.

Si les deux musiciens avaient compris cela, ils auraient réalisé que leurs dons n'étaient pas en concurrence. La voix et la technique étaient deux expressions de la même musique, chacune incomplète sans l'autre, chacune enrichie par l'existence de l'autre. Ils n'étaient pas rivaux, ils étaient les deux moitiés d'une harmonie possible uniquement ensemble.

Le cœur qui connaît sa profondeur

La paix revient quand on cesse de lire le scénario d'un autre pour commencer à vivre le sien. Vous avez déjà le stylo à la main. La page est déjà devant vous. Il ne reste plus qu'à avoir la volonté d'écrire ce qu'il vous appartient d'écrire, sans jeter un coup d'œil sur la page à côté de vous.



La paix revient quand on cesse de lire le scénario d'un autre pour commencer à vivre le sien. Vous avez déjà le stylo à la main. La page est déjà devant vous. Il ne reste plus qu'à avoir la volonté d'écrire ce qu'il vous appartient d'écrire, sans jeter un coup d'œil sur la page à côté de vous

Babuji décrivait la personne la plus humble comme celle qui peut mener une vie plus riche que celle d'un roi, un cœur qui recèle la « merveille des merveilles » sans que personne ne le sache. Un tel cœur n'envie pas le sort de ceux que le monde reconnaît comme grands. Non pas pour avoir réprimé cet impulsion, mais pour avoir goûté en lui quelque chose de si profond qu'il cesse de remarquer les succès superficiels des autres. La blessure guérit quand vous découvrez que vous n'avez jamais manqué de ce dont vous croyiez manquer. Vous cherchiez simplement dans la mauvaise direction.

Le cœur qui a goûté à sa profondeur ne convoite pas ce qui lui apparaît chez l'autre. Méditez assez longtemps, plongez au plus profond de votre être et vous y trouverez quelque chose que nul autre ne possède et que personne ne peut vous ravir. Là, la jalousie n'est pas réprimée, elle ne trouve simplement aucune raison de se manifester.

Résumons :

- Dans *Le cœur divisé*, nous apprenons que le désir nous divise jusqu'à ce que nous apprenions à choisir avec sagesse.
- Dans *L'éveil à la raison d'être*, l'inertie nous paralyse jusqu'à ce que nous allumions le feu et trouvions notre raison d'être.
- Dans *Construire des fondations solides*, le doute nous ronge jusqu'à ce que nous le percions à jour et apprenions à nous fier à nos expériences.
- Dans *Tendez vers le ciel*, l'égo nous emprisonne et l'humilité nous libère.

Dans *Regardez votre horizon en face*, nous apprenons que la jalousie dévie notre boussole intérieure, nous éloignant de notre but et transformant le succès d'autrui en blessure pour nous. La jalousie n'est pas une douleur issue de notre réalité, mais créée par la comparaison.

Il y a cinq poisons, et chacun vous éloigne du but :

Le désir dit : « Je veux ce qui est là. »

La paresse dit : « Je ne peux pas arriver là où je dois être. »

Le doute dit : « Ce que j'ai atteint n'est pas réel. »

L'égo dit : « Ce que j'ai atteint m'appartient. »

La jalousie dit : « C'est à moi qu'aurait dû revenir ce qu'ils ont atteint. »

L'antidote à ces cinq poisons est la même révolution silencieuse : être complètement, sans réserve et courageusement ici et maintenant, dans ce cœur, dans ce souffle, dans cette vie qui vous a été donnée à vous et à aucun autre, pour des raisons que seul votre voyage vous révélera.

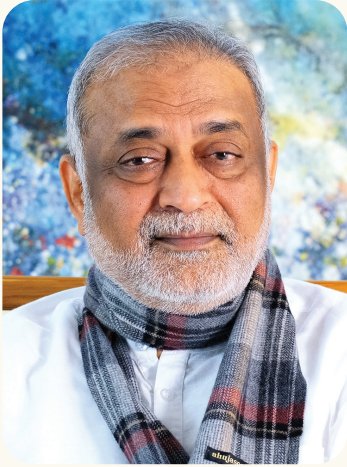
Regardez votre horizon en face et suivez votre chemin unique avec courage.

Avec amour et prières,

Kamlesh



*Message à l'occasion du 50^e anniversaire du
Yogashram Shahjahanpur
4^e groupe : du 24 au 26 février 2026*



Masterclasses with 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

