



Le parfum de l'amour spirituel

Quand le cœur apprend pourquoi il existe

À l'occasion du 71^e anniversaire de

PUJYA DAAJI

28 septembre 2026, Kanha Shanti Vanam



Le parfum de l'amour spirituel

Quand le cœur apprend pourquoi il existe

Chers amis,

Toutes les traditions spirituelles nous disent que l'amour est au cœur du voyage. Nous hochons la tête, croyant avoir compris, mais est-ce vraiment le cas ? Dans ce message, nous suivrons la progression de l'amour à mesure qu'il s'épanouit et exhale son parfum. Mais d'abord, quelle est la nature de ce parfum ? La fleur choisit-elle d'être parfumée ? Non, le parfum se diffuse tout naturellement quand la fleur devient ce qu'elle doit être. Le parfum est ce qui déborde. L'amour, au sens spirituel, est aussi ce qui déborde.

Nous avons commencé les neuf messages précédents par *Le cœur divisé*, puis nous avons décrit les obstacles qui empêchent la plénitude et l'épanouissement, et comment les surmonter. Ces obstacles étaient l'inertie qui engourdissait notre raison d'être, le doute qui fragilisait nos fondations, l'orgueil qui édifiait un plafond, la jalousie qui nous faisait regarder de côté, les préjugés qui teintaient notre perception et la peur qui verrouillait la porte de l'intérieur. Lorsque

la porte s'est ouverte dans *La rivière apprend son nom*, la peur s'est transformée en confiance. Puis, dans *Le sol avant la graine*, la foi a préparé le terrain intérieur. Ce dixième message est ce qui suit naturellement. Nous y explorons comment un cœur rendu réceptif par la foi permet à la Grâce d'entrer. Tout ce que la Grâce remplit devient amour. Et l'amour qui reconnaît sa Source devient bhakti.

Le mot 'amour' est de ceux les plus employés et les plus mal compris. Il désigne ce qu'une mère ressent en prenant son nouveau-né dans les bras, l'émotion d'un jeune dans l'enthousiasme du premier coup de cœur, le sentiment d'un patriote pour son pays ou celui d'un dévot pour le Divin, et même notre plaisir devant une bonne tasse de café. Nous avons tellement élargi le sens du mot qu'il finit par comprendre quasiment tout.

Alors, que signifie l'amour dans le domaine spirituel ? Un test simple pour reconnaître l'amour spirituel est comment nous considérons ceux qui ne partagent ni notre foi, ni notre voie, ni même notre conception de Dieu. Lorsque nous les excluons parce qu'ils pratiquent un culte différent du nôtre, l'amour ne s'est pas encore épanoui en nous. Lorsque nous aimons vraiment Dieu, nous ne pouvons rejeter aucune de Ses créatures. Tolérer les autres est un début. Accepter les autres est plus profond. Reconnaître la même essence sacrée en chacun est le mouvement de l'amour.

L'amour spirituel apparaît lorsque le cœur connaît une transformation profonde. Cette transformation se révèle dans cette magnifique progression :

*Du désir ardent à shraddha, puis à la réceptivité,
à la grâce, à l'amour, et enfin à bhakti.*

Chaque étape prépare la suivante. Chacune est cachée dans la précédente, tout comme la fleur est cachée dans la graine et le parfum dans la fleur.



L'amour spirituel apparaît lorsque le cœur connaît une transformation profonde. Cette transformation se révèle dans cette magnifique progression : du désir ardent à shraddha, puis à la réceptivité, à la grâce, à l'amour, et enfin à bhakti.

Le désir ardent : le premier élan

Avant que ne commencent la méditation et la quête consciente de Dieu, un sentiment de mal-être surgit souvent. Il nous manque quelque chose. Même si nous avons une vie confortable, du succès, une famille, la reconnaissance d'autrui, des connaissances et tout ce qui apporte des satisfactions, une douleur sans réponse reste en nous.

Certains tentent de combler ce vide en s'activant davantage, en acquérant davantage de biens, en voyageant et en se divertissant. Nous courons après les relations, les réalisations et les expériences, notamment spirituelles. Mais cette douleur revient. Et si cette douleur n'était pas le problème ? Et si c'était une invitation ?

La graine plantée dans le sol réagit à un soleil qu'elle n'a jamais vu. Une intelligence invisible sait qu'elle doit se diriger vers le haut et l'attire vers la croissance et l'achèvement. Le désir ardent est ce même élan en nous. Nous ne connaissons pas la destination, mais quelque chose nous attire. Nous sentons que la vie recèle une profondeur que nous n'avons pas encore atteinte. Il existe une vérité que nous

n'avons pas encore incarnée, une demeure que nous n'avons pas encore atteinte. Notre voyage spirituel commence par ce désir. Et lorsque le désir reconnaît une direction, il devient shraddha.

Shraddha, là où le cœur s'installe

Nous avons évoqué shraddha dans *Le sol avant la graine*. Ce mot est généralement traduit par « foi », même si cette traduction en rend mal la richesse. Shraddha va plus loin que croire en l'impossible. Elle va aussi plus loin que l'acceptation passive, l'obéissance aveugle ou la mise entre parenthèses de l'intelligence. C'est un élan de l'être entier, qui sous-entend l'idée d'*installer* ou d'*ancrer le cœur*.

« Où est-ce que j'installe mon cœur ? » a plus de sens que « En quoi est-ce que je crois ? » Nous pouvons croire en Dieu tout en installant notre cœur dans le statut social. Nous pouvons beaucoup parler de spiritualité tout en installant notre cœur dans la quête de reconnaissance. Nous pouvons vanter la simplicité tout en installant notre cœur dans les possessions matérielles. Nous pouvons parler d'amour tout en concentrant notre attention sur le ressentiment.

La Bhagavad Gita l'exprime ainsi¹ :

*śraddhā-mayo 'yaṁ puruṣo
yo yac-chraddhaḥ sa eva saḥ*

Une personne est façonnée par shraddha ;
elle devient ce que reflète la qualité de sa shraddha.

¹ Bhagavad Gita, Chapitre 17, Verset 3.

Autrement dit, *shraddha détermine ce que nous sommes*. Ce notre cœur reçoit sans cesse nous modèle peu à peu. Nous devenons ce à quoi nous accordons notre attention, notre confiance, notre aspiration et notre amour.

Shraddha peut se manifester d'abord sous forme d'intérêt, de vénération, d'aspiration ou simplement de la volonté de méditer tous les matins et de se tourner vers l'intérieur. Lorsqu'elle est nourrie, elle s'approfondit. Ce qui commence comme une orientation devient de l'attirance. L'attirance devient intimité. L'intimité prépare la voie à l'amour.

Shraddha, c'est le cœur qui apprend où s'installer. L'amour est ce qui coule lorsqu'il trouve sa demeure. On pourrait même dire que shraddha est l'amour qui ne s'est pas encore reconnu comme tel. L'aspiration demande : « Où est Ce que je cherche ? » Shraddha répond en installant le cœur dans cette direction. Et quand le cœur s'y installe encore et toujours, il s'ouvre. Shraddha devient alors réceptivité.



Shraddha peut se manifester d'abord sous forme d'intérêt, de vénération, d'aspiration ou simplement de la volonté de méditer tous les matins et de se tourner vers l'intérieur. Lorsqu'elle est nourrie, elle s'approfondit. Ce qui commence comme une orientation devient de l'attirance. L'attirance devient intimité. L'intimité prépare la voie à l'amour.

La réceptivité, le courage de s'ouvrir

Un cœur fermé, tout comme un poing fermé, ne peut rien recevoir. Nous pouvons demander la Grâce, prier pour la transformation,

aspirer au plus haut et méditer chaque matin, tout en restant liés intérieurement à nos préférences. À titre d'exercice, posez-vous la question : « Est-ce que je veux la transformation sans être bousculé, l'abandon tout en gardant le contrôle, l'Infini sans réaménager le mobilier ? Autrement dit, est-ce que je veux le Divin à mes propres conditions ? »

Shraddha transforme cela progressivement. La confiance s'approfondit, ce qui diminue notre besoin de nous défendre. Nous cherchons moins à contrôler la suite des événements. C'est cela la réceptivité, *une disponibilité intérieure*, une volonté d'accueillir ce que le cœur ne peut produire lui-même. Nous nous rendons disponibles au courant divin. Nous préparons le terrain intérieur afin de pouvoir accueillir le don de la Grâce. Tel est le but de la pratique spirituelle.

Se préparer à l'envahisseur

Babuji utilisait une image saisissante pour décrire ce qui est offert. Il parlait de préparer le terrain pour « l'envahisseur ». D'ordinaire, un envahisseur n'est pas le bienvenu, mais ici le sens est complètement différent. L'amour entre et prend possession des lieux lorsque les conditions deviennent favorables. Et la Grâce est le moteur de cette invasion une fois que le terrain intérieur est réceptif. Pour nous préparer à cette réceptivité, il faut arracher des racines profondes afin qu'une vie nouvelle puisse s'installer. Ces racines sont nos attentes, nos préjugés, nos peurs, nos préférences et nos aversions, les impressions accumulées, l'obstination à être nous-mêmes et notre exigence que la vie spirituelle se déroule selon nos vœux.

La Grâce est toujours là, elle attend. Nous devons nous rendre disponibles. Shraddha prépare en nous l'espace où la Grâce ne rencontre plus de résistance. Nous nous confions alors à l'amour. Au début, nous disons : « Je crois. » Plus tard, nous disons : « J'ai confiance. » Plus tard encore, la confiance devient inutile, car la distance entre celui qui fait confiance et Ce en quoi nous avons confiance disparaît. L'amour pénètre comme un envahisseur, seulement pour se révéler comme l'occupant légitime du cœur.



La Grâce est toujours là, elle attend. Nous devons nous rendre disponibles. Shraddha prépare en nous l'espace où la Grâce ne rencontre plus de résistance. Nous nous confions alors à l'amour.

Amour et transaction

L'amour ordinaire comprend souvent une part de transaction. Nous donnons, tout en attendant quelque chose en retour, même si cette attente est inconsciente. L'affection cherche l'affection. L'attention cherche l'attention. Le sacrifice cherche la reconnaissance. La sollicitude cherche la gratitude.

Lorsque l'échange se déroule comme prévu, nous nous sentons aimés. Si ce n'est pas le cas, nous sommes déçus. L'amour se mêle ici à un besoin. Là où il y a besoin, la peur rôde. Cela peut être la peur de perdre ce que nous possédons, la peur de ne pas recevoir ce que nous désirons, ou encore la peur d'être oublié, remplacé, rejeté ou abandonné.

La peur contracte, tandis que l'amour dilate. La peur demande : « Que va-t-il m'arriver ? », alors que l'amour n'a pas besoin de poser la question. La peur érige des barrières, l'amour dissout les barrières. Et shraddha est le pont entre les deux. La peur dit : « Protège-toi », tandis que shraddha murmure : « Aie confiance en toi ». Passer de l'autoprotection à la confiance en soi est l'une des grandes transitions de la vie spirituelle. Elle ouvre la voie au cœur, pour qu'il devienne réceptif à la Grâce.



La peur érige des barrières, l'amour dissout les barrières. Et shraddha est le pont entre les deux. La peur dit : « Protège-toi », tandis que shraddha murmure : « Aie confiance en toi ». Passer de l'autoprotection à la confiance en soi est l'une des grandes transitions de la vie spirituelle. Elle ouvre la voie au cœur, pour qu'il devienne réceptif à la Grâce.

L'amour véritable est un état subtil, fruit d'un travail intérieur intense, réalisé lentement dans le silence et l'anonymat. À l'inverse, l'amour qui s'affiche est souvent un amour moindre. Dès l'instant où il cherche une réponse, il porte en lui le parfum de l'ego. La rose ne se tourne pas vers le passant pour lui demander : « As-tu remarqué mon parfum ? » Elle donne, car donner est sa nature même.

La clôture qui se dissout

Les racines les plus profondes du sol intérieur sont celles de l'ego, ce « je » distinct qui prend le champ de l'existence, vaste

et sans frontières, en délimite une parcelle, puis passe sa vie à en défendre le périmètre. Tout ce qui se trouve à l'intérieur de la clôture est « à moi », tandis que tout ce qui est à l'extérieur devient désirable, menaçant, utile ou sans intérêt. L'ego domine lorsque la conscience se contracte pour tenir dans cette parcelle clôturée. L'amour s'épanouit lorsqu'il n'y a plus de clôture. Et pour que cela arrive, l'amour ne détruit pas la clôture ; il la rend simplement inutile.

Lorsque la conscience s'étend au-delà de la clôture, elle passe du « je » au « nous ». Elle découvre ainsi qu'elle se protégeait de ce qu'elle cherchait. La clôture autour de l'ego est en fin de compte une clôture érigée par la peur. Et qu'est-ce qui dissout cette clôture de l'intérieur ? La chaleur. L'amour réchauffe le cœur jusqu'à ce que l'ego fonde, tout comme le givre disparaît d'une fenêtre quand le soleil brille.

La fenêtre et la lumière

Les quatre pratiques de Heartfulness nous aident à cultiver la réceptivité.

La méditation ouvre la fenêtre à la Lumière.

En méditation, nous tournons doucement notre attention vers la présence de la Lumière divine dans le cœur. Nous ne forçons aucune expérience et ne fabriquons aucune image. Nous devenons disponibles intérieurement.

Le nettoyage enlève les impuretés de la vitre.

Avec le temps, les impressions, les tendances, les fardeaux émotionnels et les complexités obscurcissent notre perception. Le nettoyage les enlève, afin que la Lumière puisse passer plus librement.

La prière ouvre grand la fenêtre à la Grâce, avec humilité.

La prière reconnaît que la Lumière ne nous appartient pas. Elle atténue l'illusion d'être autonomes et nous place face à la Source avec humilité, ouverture et la volonté d'être guidés par une sagesse supérieure à la nôtre.

Le souvenir constant garde la fenêtre tournée vers la Source de la Lumière tout au long de la journée.

Même lorsque nous travaillons, parlons, servons, créons ou prenons soin d'autrui, le cœur demeure orienté vers l'intérieur. Le souvenir maintient l'orientation mise en place par shraddha.

La méditation invite la Lumière.

Le nettoyage élimine les obstacles.

La prière nous ouvre humblement à sa Source.

Le souvenir constant garde le cœur tourné vers la Source.

La méditation et le nettoyage agissent sur la condition du cœur. La prière établit notre relation avec la Source. Le souvenir constant maintient l'orientation du cœur. Et la Grâce offre ce qu'aucune de ces pratiques ne peut fabriquer.



La méditation et le nettoyage agissent sur la condition du cœur. La prière établit notre relation avec la Source. Le souvenir constant maintient l'orientation du cœur. Et la Grâce offre ce qu'aucune de ces pratiques ne peut fabriquer.

La Grâce ne peut être produite par l'effort

Nous ne créons pas la Grâce, de même que l'agriculteur ne crée pas la pluie. Nous nous préparons à la recevoir, de même que l'agriculteur prépare le sol. Il enlève les pierres, ameublit la terre, sème les graines et attend avec vigilance. Quand vient la pluie, le champ est prêt. La pratique spirituelle est notre préparation.

Cette distinction nous protège de deux erreurs. La première est l'orgueil, la conviction que notre condition spirituelle est une réussite personnelle. La seconde est la passivité, la conviction qu'aucune préparation n'est nécessaire puisque la Grâce est donnée. Les deux sont incomplètes. Nous nous préparons avec sincérité et la Grâce achève ce que l'effort seul ne pourrait jamais réaliser.

Pranahuti et la coupe débordante

L'eau ne peut être versée à partir d'une coupe vide. De même, dans les relations humaines, nous ne pouvons donner ce que nous n'avons pas. Pourtant, nous passons une grande partie de notre vie à aimer alors que nous sommes vides, nous efforçant de donner ce que nous cherchons nous-mêmes désespérément. C'est pourquoi l'amour humain devient souvent épuisant. Donner

exige un effort, car l'espoir de recevoir reste sous-jacent. Les amoureux deviennent des mendiants, quêtant l'un de l'autre l'aumône de l'amour !

L'amour spirituel commence par recevoir. Dans la tradition Heartfulness, nous nous asseyons en méditation et nous ouvrons à *pranahuti*, la transmission yogique. Méditation après méditation quelque chose change, presque imperceptiblement. La coupe se remplit. À mesure qu'elle se remplit, l'amour commence à déborder naturellement et sans effort. *La plénitude s'exprime*. C'est la puissance transformatrice de l'amour. Celui-ci embellit tout et redonne vie au cœur le plus aride. Sa puissance vibratoire n'est pas une chose que nous créons ; c'est plutôt nous qui devenons un canal pour l'amour que nous recevons.

Revenons sur cette progression.

L'aspiration éveille la quête.
Shraddha donne une direction à la quête.
Shraddha s'approfondit et devient réceptivité.
La réceptivité accueille la Grâce.
La Grâce remplit le cœur.
Le cœur rempli déborde d'amour.
L'amour reconnaît sa Source et devient bhakti.

Bhakti, quand l'amour trouve sa Source

Une fois éveillé, l'amour déborde dans nos relations, notre travail, nos paroles, notre service et notre façon de voir le monde. Il adoucit

le jugement et fragilise les murs de séparation. Alors commence un mouvement encore plus profond. L'amour se souvient d'où il vient. Il se tourne vers sa Source aussi naturellement que le fleuve se dirige vers la mer. Ce tournant est bhakti. Bhakti, c'est l'amour qui reconnaît son origine et se tourne entièrement vers elle.

Shraddha, c'est le cœur qui s'oriente vers le Bien-aimé. L'amour, c'est le cœur qui se remplit du Bien-aimé. Bhakti, c'est le cœur qui ne souhaite exister qu'en le Bien-aimé.



Shraddha, c'est le cœur qui s'oriente vers le Bien-aimé. L'amour, c'est le cœur qui se remplit du Bien-aimé. Bhakti, c'est le cœur qui ne souhaite exister qu'en le Bien-aimé.

L'aspiration, shraddha, la réceptivité, la Grâce, l'amour et bhakti ne sont pas distincts. Ils forment la séquence que suit la vie en se déployant, tout comme la plante se déploie à travers une graine, une racine, une tige, une fleur, un parfum, avant le retour de ce parfum à sa Source.

La loi du retour

La nature nous enseigne une autre qualité de l'amour. Le manguier a besoin de terre, de soleil, d'eau et d'un peu de bouse de vache. À partir de ces cadeaux ordinaires, il donne en retour un jus sucré, un parfum, un aliment, de l'ombre et d'innombrables possibilités de vie nouvelle. Le cocotier puise dans la terre, la pluie, le soleil et l'air, transformant ces éléments en quelque chose de bien plus riche que ce qu'il a reçu. La vache a besoin d'herbe, de fourrage, d'eau, de soleil, de soins et d'affection. En retour, elle donne un lait nourrissant.

La nature reçoit le simple et donne le sublime en retour.

Et nous ? Nous recevons ce qu'il y a de plus beau. Nous recevons la lumière, l'air, l'eau, un corps extraordinaire, l'affection d'autrui, la sagesse de ceux qui nous ont précédés, le sacrifice de nos parents et de nos enseignants, la générosité de la Terre et, par-dessus tout, la possibilité de la Grâce.

Que pouvons-nous donner en retour ? Nous ne pouvons pas rendre la lumière à l'astre solaire ni l'eau aux nuages. Nous n'avons pas besoin de rembourser la Grâce à sa Source. Il ne manque rien au Divin que nous devrions combler. Il n'est qu'un seul don digne de notre attention, celui de *transformer ce que nous avons reçu*.

Si le manguier transforme le fumier en goût sucré, le cocotier l'eau ordinaire en eau de coco nourrissante et la vache l'herbe en lait, nous devons, nous aussi, posséder cette capacité sacrée de transformation.

Lorsque nous sommes blessés, pouvons-nous offrir le pardon ?
Lorsque nous sommes face à la colère, pouvons-nous offrir la compréhension ?

Lorsque nous subissons la haine, pouvons-nous offrir la compassion ?

Lorsque nous acquérons le savoir, pouvons-nous offrir la sagesse ?

Lorsque nous recevons l'abondance, pouvons-nous offrir la générosité ?

Lorsque nous obtenons la Grâce, *pouvons-nous offrir l'amour ?*

C'est la dignité de l'être humain. Notre grandeur réside dans *ce que devient la vie en passant par nous*. L'arbre révèle la qualité de son travail intérieur à travers ses fruits. Nous aussi. Le Divin attend de voir ce que nous Lui permettons de faire de nous.

Lorsque l'amour devient notre nature, nous ne nous soucions plus de savoir qui le reconnaît, qui y répond et qui l'apprécie. Le véritable amour n'a pas besoin de témoin. Son parfum est son témoignage.

Heartfully vôtre,

Kamlesh



*À l'occasion du 71^e anniversaire de
Pujya Daaji
28 septembre 2026, Kanha Shanti Vanam*



heartfulness
purity | weaves destiny