

Tendez vers le ciel

Comment l'humilité brise
le plafond que construit l'ego



DAAJI

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

YOGASHRAM SHAHJAHANPUR

3^e groupe : du 20 au 22 février 2026

Tendez vers le ciel

Comment l'humilité brise le plafond que construit l'ego

Chers amis,

Revenons sur les enseignements des trois premiers messages de ce Bhandara du Basant :

- Dans *Le cœur divisé*, nous avons rencontré un chercheur déchiré entre le désir et l'aspiration, se demandant lequel l'emporterait.
- Dans *L'éveil à la raison d'être*, nous avons rencontré un chercheur dont l'énergie était intacte, mais dont le but avait disparu ; un feu sans direction.
- Dans *Construire des fondations solides*, nous avons rencontré une chercheuse qui avait bien pratiqué et avait ressenti le changement intérieur, mais qui n'arrivait pas à avoir confiance dans la transformation qui se produisait dans son propre cœur.

Nous rencontrons maintenant un quatrième chercheur. Ce quatrième chercheur est allé un peu plus loin sur le chemin du voyage intérieur. Il a fait le bon choix, est motivé par un but et a pleinement confiance dans la voie. Et pourtant, il a cessé de grandir, non pas parce que ses capacités sont épuisées, mais parce que les acquis qui l'ont amené jusqu'ici se sont transformés subrepticement en cage.

Par analogie, pensez à un arbre qui a poussé jusqu'à atteindre le plafond d'une serre. Il rencontre un problème particulier : ses racines sont saines, ses feuilles sont vertes et, à tous égards, il est en pleine santé, mais il a cessé de pousser. Ce n'est pas parce qu'il n'a pas la capacité de le faire, mais parce qu'il a rencontré une **limite au-delà de laquelle il ne peut pas voir**.

La serre est l'**ego** et le plafond est l'**histoire** que l'ego se raconte à lui-même. L'arbre qui pousse contre le plafond de la serre prend celui-ci pour le ciel et croit avoir atteint sa taille définitive.

L'ego : un obstacle subtilement trompeur

L'ego est l'obstacle le plus subtil sur le chemin spirituel, car il se fait passer pour le chemin. Le chercheur le plus vulnérable aux machinations de l'ego est celui qui a accumulé des années de pratique, lu les textes, gagné le respect de la communauté et peut parler couramment de l'abandon et de l'humilité. En soi, ces acquis ne sont pas factices, mais le danger réside dans le fait que leur accumulation devient une *identité*. Et l'identité, même dans un costume spirituel, reste de l'ego.



L'ego est l'obstacle le plus subtil sur le chemin spirituel, car il se fait passer pour le chemin. Le chercheur le plus vulnérable aux machinations de l'ego est celui qui a accumulé des années de pratique, lu les textes, gagné le respect de la communauté et peut parler couramment de l'abandon et de l'humilité. En soi, ces acquis ne sont pas factices, mais le danger réside dans le fait que leur accumulation devient une identité. Et l'identité, même dans un costume spirituel, reste de l'ego.

Dans *Le cœur divisé*, nous avons parlé de deux loups dans le cœur, l'un supérieur, l'autre inférieur. Le désir est le loup inférieur, et il est facile à repérer, car sa faim est évidente. L'égo, quant à lui, est plus rusé. Il peut revêtir le pelage du loup supérieur, ce qui signifie qu'il peut se déguiser en quelque chose de « noble ». C'est ce qui le rend dangereux : il se cache à l'intérieur de ce qui a l'apparence d'une vertu. Il peut même apparaître comme de la dévotion ou de l'intensité spirituelle.

Un jour, Chariji a fait une observation qui devrait toucher tout pratiquant sincère. Il a dit que le domaine de la spiritualité est si doux et si souple qu'il devient un terrain propice à la manifestation de l'orgueil et à l'enracinement de la manipulation. Réfléchissez bien à ce que cela signifie.

Dans le monde matériel, l'égo est contrôlé en permanence, car le marché vous corrige, la concurrence vous rend humble et l'échec vous donne une leçon. Mais dans le monde spirituel, ces contrôles externes sont largement absents. Vous pouvez bâtir un empire de suffisance et l'appeler dévotion. Vous pouvez accumuler des décennies de pratique et prendre cette accumulation pour le but. Personne ne vous donne un rapport trimestriel sur votre état intérieur pour vous tendre un miroir. C'est donc la douceur même du chemin qui rend le piège si efficace.

Le paradoxe de l'accumulation spirituelle

La croissance nécessite deux choses : la **volonté** de recevoir et l'**espace** pour recevoir. Une tasse déjà pleine ne peut être remplie davantage. C'est une description précise de ce qui se passe dans la conscience lorsque l'égo occupe l'espace où la croissance devrait se produire.

Les samskaras de l'orgueil spirituel sont parmi les plus difficiles à déloger, car ils ressemblent à des vertus. Ils peuvent se traduire par des phrases telles que :

« Je pratique depuis vingt ans. »

« Je comprends profondément ces enseignements. »

« J'ai fait beaucoup de sacrifices pour suivre cette voie. »

Chaque affirmation peut correspondre à la réalité, mais lorsqu'elle se cristallise pour devenir une identité, elle devient un mur.

Les traditions anciennes appellent cela *abhimana*, l'**orgueil subtil** qui s'insinue jusque dans la pratique la plus sincère. Il ne s'annonce pas avec arrogance. Il murmure des comparaisons : « Je suis plus avancé qu'eux. » Il se cache dans de la fausse humilité : « Je ne suis rien », prononcé avec le plaisir secret d'être considéré comme humble. Il se fait même passer pour de la dévotion : « Ma relation avec le Maître est spéciale », comme si l'infini pouvait avoir des favoris.



La croissance nécessite deux choses : la volonté de recevoir et l'espace pour recevoir. Une tasse déjà pleine ne peut être remplie davantage. C'est une description précise de ce qui se passe dans la conscience lorsque l'ego occupe l'espace où la croissance devrait se produire.

Dans *Construire des fondations solides*, nous avons décrit le doute comme « la peur revêtue d'une blouse blanche et prétendant être de l'objectivité ». Le doute dit : « Ce que j'ai trouvé n'est pas réel » ou « Est-ce que cela en vaut vraiment la peine ? »

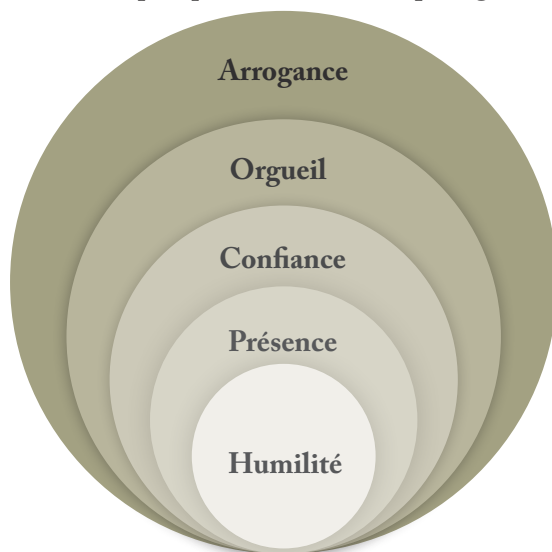
Abhimana reflète cela d'une manière différente, comme « l'ego enveloppé dans un langage spirituel et se faisant passer pour de

l'abandon ». L'ego dit : « Ce que j'ai trouvé *m'appartient* », tout en murmurant secrètement : « Je ne suis rien ».

Les deux empêchent de passer à l'étape suivante : le doute vous empêche de voir ce que vous avez, tandis que l'ego ne laisse aucune place à la croissance.

L'ego qui sert par opposition à l'ego qui étouffe

Voici quelque chose d'important : l'ego n'est pas l'ennemi. Dans le livre *Anatomie spirituelle*, nous avons exploré l'ego comme un spectre comportant cinq expressions : l'arrogance, la fierté, la confiance, la présence et l'humilité. L'arrogance est l'expression la plus grossière, avec un ego tellement hypertrophié qu'il fausse toutes les relations et toutes les perceptions. À l'autre extrémité se trouve l'humilité, qui n'est pas absence d'ego mais son expression la plus noble, un état de confiance totale dans quelque chose de bien plus grand que soi.



Le spectre de l'ego : de l'arrogance à l'humilité



L'arrogance est l'expression la plus grossière, avec un ego tellement hypertrophié qu'il fausse toutes les relations et toutes les perceptions. À l'autre extrémité se trouve l'humilité, qui n'est pas absence d'ego mais son expression la plus noble, un état de confiance totale dans quelque chose de bien plus grand que soi.

L'ego est comme un muscle ; il doit être assez fort pour fonctionner, assez souple pour céder et assez sage pour savoir quand avancer et quand reculer. Par exemple, une personne qui prononce un discours a besoin d'un certain niveau d'ego pour le faire avec conviction. La même personne assise en méditation a besoin que son ego s'efface presque complètement, afin que *pranabuti* puisse trouver un espace ouvert. Le problème n'est donc jamais l'ego lui-même, mais l'ego rigide qui s'est figé dans une position et refuse d'en bouger.

Dans *L'éveil à la raison d'être*, nous avons dit que la paresse n'est pas un manque d'énergie, mais de l'énergie sans but. Dans le même ordre d'idées, l'ego, sous sa forme figée, est une énergie avec un but, mais un mauvais but. Le feu de la personne paresseuse dort, tandis qu'il brûle chez la personne prisonnière de son ego, mais il réchauffe la serre au lieu d'atteindre le ciel ouvert. Cette analogie indique que l'énergie spirituelle du chercheur, sa sincérité et les résultats accumulés de sa pratique sont détournés pour maintenir, défendre et polir l'image de soi au lieu de la dépasser.

Dans *Le cœur divisé*, nous avons montré comment les échecs répétés produisent des micro-fractures dans la volonté et des dommages invisibles qui s'accumulent jusqu'à ce qu'une surcharge mineure provoque un effondrement catastrophique. Cela signifie que chaque fois que vous n'utilisez pas votre volonté, celle-ci s'affaiblit et finit par s'effondrer.

L'ego fonctionne en sens inverse. Les succès spirituels répétés créent des micro-inflations s'ils sont revendiqués comme des réussites personnelles. Chaque micro-inflation est invisible et donne l'impression d'un progrès, mais l'effet produit par leur accumulation est une **rigidité** qui empêche finalement la croissance que la pratique était justement censée produire.

Ce qui nourrit la croissance

Si l'ego est le plafond, l'humilité est le ciel ouvert.

L'humilité est très mal comprise ; elle n'est ni dévalorisation de soi, ni démonstration de petitesse. Elle représente en fait la perception exacte de la place que l'on occupe dans le grand ordre de l'existence. Le sommet de l'Himalaya est humble non pas parce qu'il s'abaisse, mais parce qu'il sait qu'il fait partie d'une chaîne qui s'étend au-delà de ce que peut voir un seul sommet.



L'humilité est très mal comprise ; elle n'est ni dévalorisation de soi, ni démonstration de petitesse. Elle représente en fait la perception exacte de la place que l'on occupe dans le vaste ordre de l'existence. Le sommet de l'Himalaya est humble non pas parce qu'il s'abaisse, mais parce qu'il sait qu'il fait partie d'une chaîne qui s'étend au-delà de ce que peut voir un seul sommet.

Quand le besoin d'être spécial disparaît, il ne reste plus que la présence sans démonstration, la force sans étalage et la confiance sans comparaison. Vous n'êtes en aucun cas réduit ou diminué ; au

contraire, vous êtes libéré du fardeau d'avoir à préserver une image. Vous gardez vos compétences, vos forces et vos idées uniques, mais votre identité et votre estime de soi ne se limitent pas à elles.

L'énergie qui était utilisée pour préserver, défendre et projeter l'image de soi est désormais disponible pour la croissance. L'humilité ne vous rabaisse donc pas. Elle vous libère.

Dans la pratique Heartfulness, *pranahuti* agit le plus puissamment dans le cœur qui lui a fait de la place. La transmission ne s'impose pas. Elle remplit ce qui est vide et attend sur le seuil de ce qui est plein. C'est pourquoi souvent les plus grandes transformations ne se produisent pas chez le pratiquant chevronné, mais chez le débutant novice qui s'assied sans attentes, sans cadre de référence, sans CV spirituel. Il n'a rien à défendre. La coupe est vide. La grâce la remplit sans résistance.



Dans la pratique Heartfulness, pranahuti agit le plus puissamment dans le cœur qui lui a fait de la place. La transmission ne s'impose pas. Elle remplit ce qui est vide et attend sur le seuil de ce qui est plein..

Pensez-y de cette façon. Dans *L'éveil à la raison d'être*, nous avons exploré le paradoxe de la crème glacée : un enfant n'a pas besoin de volonté pour avoir envie d'une glace. Lorsqu'il y a un intérêt sincère, l'énergie coule naturellement. Le même principe s'applique ici. L'humilité ne demande aucun effort lorsqu'il y a un respect profond et authentique. La personne qui a vraiment vu l'immensité n'a pas besoin de pratiquer l'humilité. Celle-ci arrive naturellement, avec de la régularité dans la pratique et de l'ouverture. À un niveau plus profond, nous ne manquons pas d'humilité, mais le problème est

que l'ego trompeur s'est mis entre nous et l'immensité, reflétant sa propre image et obscurcissant le ciel au-delà.

L'éternel débutant

Les Japonais utilisent le mot *shoshin* pour décrire ce qu'ils appellent « l'esprit du débutant ». Dans le mental du débutant, les possibilités sont nombreuses ; dans le mental de l'expert, elles sont rares. Cela ne veut pas dire qu'il faut faire semblant d'être ignorant. Cela implique d'aborder chaque instant, chaque méditation, chaque rencontre avec une attention renouvelée, comme s'il s'agissait de la première fois, car en fait, c'est le cas.

Celui qui s'assied aujourd'hui en méditation en attendant la répétition de ce qui s'est passé la veille a déjà mis un plafond à ce qui est possible. Le chercheur qui aborde le Maître en sachant ce qu'il va dire a déjà décidé de n'entendre que ce qui correspond à la structure existante. La croissance arrive dans l'espace entre ce que nous savons et ce que nous sommes sur le point de découvrir. L'ego remplit cet espace de certitude, alors que l'humilité le laisse ouvert.



La croissance arrive dans l'espace entre ce que nous savons et ce que nous sommes sur le point de découvrir. L'ego remplit cet espace de certitude, tandis que l'humilité le laisse ouvert.

Dans *L'éveil à la raison d'être*, nous avons rappelé le parchemin vierge de *Kung Fu Panda*, le dessin animé bien connu. Lorsque le parchemin a enfin été ouvert, il s'est avéré être un miroir. Il n'y avait

pas d'ingrédient secret ; le pouvoir était depuis toujours à l'intérieur. Mais cette vérité peut être reçue de deux manières différentes. L'ego déclare : « Oui, je suis le pouvoir ! » L'humilité reconnaît : « Le pouvoir passe à travers moi. » La première affirmation construit un plafond, alors que la seconde s'ouvre sur le ciel : c'est la même vérité, avec des conséquences opposées.

La troisième maxime de Babuji dit : « Fixez votre but qui devrait être l'unité complète avec Dieu. Ne vous reposez pas tant que l'idéal n'est pas atteint. » Nous avons déjà parlé dans le contexte de la paresse de « Ne vous reposez pas », mais cela s'applique ici avec la même force. « Ne vous reposez pas » signifie également « N'arrivez pas ». Dès l'instant où vous croyez être arrivé ou que le voyage est terminé, le plafond apparaît. Rappelez-vous qu'il y a toujours plus loin à parcourir, car le ciel est ouvert et illimité.

Cet entraînement intérieur n'est pas un acte unique, mais une pratique quotidienne. L'ego peut se reconstruire du jour au lendemain ; c'est pourquoi, chaque matin, le plafond doit être de nouveau enlevé. À chaque méditation, la coupe doit être de nouveau vidée. C'est le rythme de la croissance et la libération en continu des accumulations, afin de devenir de plus en plus ce que nous sommes déjà.

Le ciel sans limites

Babusji a décrit un jour la personne la plus humble comme étant capable d'avoir une vie plus riche que celle d'un roi, avec un cœur qui recèle la « merveille des merveilles » sans que personne ne le sache. C'est le portrait d'une âme qui a traversé le plafond. Elle ne fait pas la promotion de son élévation. Elle n'a pas besoin d'être

considérée comme grande. Elle grandit simplement, comme un arbre qui s'élève vers le ciel.



Babuji a décrit un jour la personne la plus humble comme étant capable d'avoir une vie plus riche que celle d'un roi, avec un cœur qui recèle la « merveille des merveilles » sans que personne ne le sache. C'est le portrait d'une âme qui a traversé le plafond. Elle ne fait pas la promotion de son élévation. Elle n'a pas besoin d'être considérée comme grande. Elle grandit simplement, comme un arbre qui s'élève vers le ciel.

L'arbre qui traverse le plafond de la serre ne cesse pas d'être un arbre. Il devient libre d'exprimer sa vraie nature, exposé à présent à la vraie lumière du soleil, à la vraie pluie et au vrai vent. Avec cette nouvelle perspective, il reconnaît maintenant que le plafond n'a jamais été le ciel et qu'il peut continuer à pousser.

En résumé :

- Dans *Le cœur divisé*, le désir nous divise jusqu'à ce que nous apprenions à faire des choix judicieux.
- Dans *L'éveil à la raison d'être*, l'inertie nous bloque 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*, nous voyons que l'ego nous enferme, si doucement et si progressivement que nous prenons l'enclos pour

la destination. Nous apprenons maintenant que l'humilité peut traverser le plafond créé par l'ego.

Mais parmi ces quatre éléments, le désir a au moins l'honnêteté de se présenter comme de l'appétit. La paresse est pesante et le doute est péniblement réel. Mais seul l'ego trompeur nous félicite d'être bloqués. Il donne l'impression que la stagnation est une réussite. Et c'est ce qui en fait l'obstacle le plus dangereux de tous.

Le ciel sans limites a toujours été là. La seule chose qui vous sépare du ciel, c'est la vitre que vous avez construite pour vous protéger des intempéries.

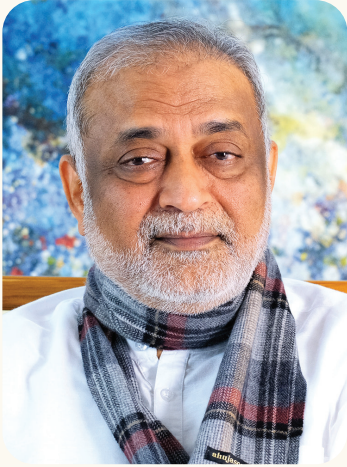
Sachez que vous avez toujours été assez fort pour supporter les intempéries. Maintenant, brisez le plafond et tendez vers le ciel.

Avec amour et prières,

Kamlesh



*Message à l'occasion du 50^e anniversaire du
Yogashram Shahjahanpur
3^e groupe : du 20 au 22 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

