

La vie non vécue



DAAJI

Message à l'occasion du
127^e anniversaire de la naissance de
PUJYA SHRI BABUJI MAHARAJ
29, 30 avril et 1^{er} mai 2026,
Kanha Shanti Vanam



La vie non vécue

Comment la foi porte ce que la peur a abandonné

Chers amis,

Dans la série des messages du Bhandara publiés lors du Basant 2026, nous avons exploré six obstacles à notre évolution : ce qui arrive quand le désir et l'aspiration entraînent le cœur dans des directions opposées ; ce qui arrive quand l'énergie perd sa raison d'être ; ce qui arrive quand l'expérience est là, mais que la confiance ne suit pas ; ce qui arrive quand la réussite se fige et devient identité ; ce qui arrive quand le regard dérive vers la vie d'autrui au lieu de s'occuper de la sienne ; et ce qui arrive quand l'esprit se referme sur des conclusions héritées et confond verre coloré et vision claire.

Nous en arrivons maintenant à l'obstacle le plus profond de tous, celui qui se cachait au cœur de tous les autres.

Une parabole ancienne raconte l'histoire d'un homme qui passa toute sa vie à garder une porte. Lorsqu'il était jeune, on lui avait dit que derrière cette porte se cachait tout ce qu'il désirait, mais aussi tout ce qui pouvait le détruire. Il monta donc la garde et maintint la porte fermée à clé. Il vieillit là, et lorsque la mort survint enfin,

il demanda à l'ange : « Était-ce vrai ? La destruction se cachait-elle vraiment derrière cette porte ? » L'ange l'ouvrit, et la pièce était vide. Elle avait toujours été vide.

La peur ne nous protège pas toujours des vrais dangers. Elle nous protège aussi des dangers imaginaires, et ce faisant, elle nous empêche d'entrer dans la pièce où notre vie nous attend.

Le fil conducteur

L'affirmation suivante pourrait bien bouleverser tout ce que nous avons exploré jusqu'à présent : la peur n'est pas le septième poison, elle est le premier. Elle a toujours été là, revêtant différents déguisements et agissant sous différents noms.



La peur n'est pas le septième poison, elle est le premier. Elle a toujours été là, revêtant différents déguisements et agissant sous différents noms.

Regardons de nouveau le cœur divisé : pourquoi un chercheur continue-t-il de nourrir le loup inférieur alors que le loup supérieur est manifestement celui qui mérite d'être nourri ? Parce que choisir le loup supérieur, c'est se détacher de ce qui nous est familier et s'aventurer en terre inconnue, vers une issue incertaine. Le cœur divisé n'est pas véritablement divisé par le désir, il est divisé par la peur ; peur de ce qu'on va perdre si on choisit un côté et peur qu'une fois le pont franchi, le retour en arrière ne soit plus possible.

Regardons de nouveau le feu assoupi : pourquoi une jeune personne dotée de toutes les compétences, de toutes les opportunités et de tous les projets reste-t-elle au lit, incapable de bouger ? « Il y a juste quelque chose en moi qui m'en empêche », a-t-elle dit. Nous avons appelé cela paresse ou *tamas*, mais qu'est-ce qui a étouffé ce feu ? La peur : peur de la responsabilité, peur de ce qui arrive quand on se réveille vraiment, peur que si on essaie et qu'on réussit, il faudra continuer à réussir, et peur que si on essaie et qu'on échoue, cet échec confirmera ce qu'on a toujours soupçonné secrètement à propos de soi. Le feu assoupi ne s'est pas éteint tout seul. La peur l'a étouffé avant de monter sur les cendres et de les qualifier de paresse.

Regardons de nouveau les fondations fissurées : pourquoi cette femme, qui méditait depuis onze ans et dont la transformation était visible aux yeux de tout son entourage, continuait-elle de se demander : « Est-ce réel ? Est-ce que quelque chose a vraiment changé ? » Parce que croire en sa propre transformation signifiait s'exposer à la possibilité qu'elle lui soit enlevée. Le doute n'est pas intelligence ; il est peur du passé, peur que ce qui a été donné puisse être repris et peur que le sol sous nos pieds soit moins solide qu'en apparence. Nous l'avons appelé doute, mais son vrai nom est peur, revêtue d'une blouse de laboratoire.



Le doute n'est pas intelligence ; il est peur du passé, peur que ce qui a été donné puisse être repris et peur que le sol sous nos pieds soit moins solide qu'en apparence. Nous l'avons appelé doute, mais son vrai nom est peur, revêtue d'une blouse de laboratoire.

Regardons de nouveau le plafond créé par l'ego : pourquoi l'ego refuse-t-il de briser la serre qu'il a construite ? Parce que le ciel ouvert n'a pas de murs. À l'extérieur de la serre, il y a la vraie météo : le vrai vent, les vraies tempêtes et la vraie imprévisibilité. L'enclos de l'ego n'est pas vraiment fait d'orgueil, il est fait de protection. Si le verre est brisé, nous sommes exposés. L'ego est la peur revêtue des atours de la réussite.

Regardons de nouveau la blessure empruntée : pourquoi le cœur jaloux ne cesse-t-il de regarder du côté de la vie d'autrui au lieu de vivre la sienne ? Parce que vivre notre propre vie signifie affronter la question terrifiante de savoir si ce qu'on nous a donné est suffisant et si nous sommes nous-mêmes à la hauteur. La jalousie n'a pas grand-chose à voir avec les talents de l'autre ; elle a à voir avec la peur que nos propres talents soient insuffisants. L'envie est la peur revêtue du masque de la comparaison.

Et regardons de nouveau les murs que nous ne voyons pas : pourquoi le mental se barricade-t-il derrière des conclusions héritées et refuse-t-il de laisser entrer une lumière nouvelle ? Parce que l'ouverture est terrifiante. Admettre que notre vision du monde pourrait être incomplète, c'est admettre qu'il existe peut-être un autre sol que celui sur lequel nous nous tenons. Les préjugés ne concernent pas vraiment l'autre ou l'autre religion, l'autre communauté ou l'autre façon de voir. Ils concernent la peur d'ouvrir la fenêtre pour laisser entrer une couleur que nous ne connaissons pas et d'avoir éventuellement à reconsidérer tout ce sur quoi nous avons construit notre identité. Les préjugés sont la peur revêtue du masque de la certitude.

À la racine de ces sept poisons on trouve le même tremblement.



Ils concernent la peur d'ouvrir la fenêtre et de laisser entrer une couleur que nous ne connaissons pas et d'avoir éventuellement à reconsidérer tout ce sur quoi nous avons construit notre identité. Les préjugés sont la peur revêtue du masque de la certitude.

L'anatomie de la paralysie

La peur fonctionne par exagération. Elle prend un résultat possible et l'amplifie jusqu'à ce qu'il occupe l'horizon tout entier. Entre les mains de la peur, « Et si j'échoue ? » devient la certitude d'une catastrophe, « Et s'ils me rejettent ? » devient une vérité incontestable, « Et si je ne suis pas à la hauteur ? » devient le verdict final sur une vie qui n'a pas encore été pleinement vécue.

La *Katha Upanishad* raconte l'histoire du jeune Nachiketa qui pénétra volontairement dans la demeure de Yama, le Seigneur de la Mort, à la recherche de la vérité suprême. Lorsque le père de Nachiketa accomplit un rituel sacré, se débarrassant de vieux objets inutiles et gardant les meilleurs pour lui, le garçon, conscient du caractère vain de ce geste, lui demanda trois fois de suite : « À qui vas-tu me donner ? » Son père, dans un accès de colère, répondit : « Je te donne à la Mort. »

Le garçon partit donc. Voici un enfant marchant vers ce que tout adulte redoute le plus, non pas par témérité, mais parce que sa soif de vérité était plus forte que sa peur de disparaître. Yama, le Seigneur de la Mort, était absent lorsque Nachiketa arriva. Le garçon attendit donc trois jours et trois nuits aux portes de la Mort, sans nourriture,

sans abri et sans personne pour le réconforter. À son retour, Yama, impressionné par ce courage, lui offrit trois faveurs.

La première que Nachiketa demanda fut que la colère de son père s'apaise. La seconde fut d'apprendre le rituel du feu qui conduit au ciel. Toutes deux lui furent accordées sans hésitation. Mais la troisième faveur fit trembler même la Mort : « Montre-moi ce qui se passe après la mort. L'âme continue-t-elle d'exister ? Dis-moi la vérité. »

Yama tenta de le distraire avec tout ce que la peur aurait accepté. Il lui offrit richesses, royaumes, longue vie, belles compagnes et plaisirs inimaginables. Tous les présents que le monde juge dignes d'être recherchés furent déposés aux pieds du garçon, et Nachiketa les refusa tous en disant : « Ces choses ont une fin. Tu es le Seigneur de la Mort. Tu le sais mieux que quiconque. Dis-moi ce qui ne finit pas. »

C'est la foi dans sa forme la plus pure, le refus d'accepter une réponse mineure quand l'âme pose une question majeure. Il ne s'agit pas d'une absence de peur ; il s'agit d'un désir devenu si immense que la peur, par comparaison, est devenue petite.



C'est la foi dans sa forme la plus pure, le refus d'accepter une réponse mineure quand l'âme pose une question majeure. Il ne s'agit pas d'une absence de peur ; il s'agit d'un désir devenu si immense que la peur, par comparaison, est devenue petite.

Chariji médita un jour sur cette histoire et observa que la mort est le plus grand des maîtres pour ceux qui sont prêts à apprendre.

Nachiketa ne vainquit pas sa peur de la mort ; il désirait simplement la vérité plus que la sécurité. Et c'est la clé qui ouvre la porte gardée : la peur ne se surmonte pas en l'éliminant, mais en cultivant quelque chose qui la rend insignifiante. Une mère qui se précipite dans un immeuble en flammes pour sauver son enfant ne s'arrête pas un instant pour vaincre sa peur du feu. Son amour est simplement plus grand. Le feu n'a pas changé ; elle, si.

Les samskaras de ce qui n'a pas été vécu

Chaque rêve qui meurt sans que l'on ait tenté de le réaliser hante le rêveur plus obstinément que tout rêve vécu qui a échoué. Telle est la sagesse que les traditions ont toujours enseignée : les samskaras de l'inachèvement blessent plus profondément que les samskaras de l'échec. Même si une action achevée se termine dans le chagrin, elle possède une intégrité qui apporte de la paix, tandis qu'un rêve abandonné n'a pas une telle intégrité. Il reste vivant dans notre conscience, non résolu, et pose perpétuellement la question à laquelle la peur nous empêche de répondre.

Dans la pratique Heartfulness du nettoyage du soir, nous nous asseyons et laissons les impressions de la journée partir dans notre dos. Nous nous libérons de ce que nous avons fait, de ce que nous avons dit et de ce que nous avons vécu. Mais examinons un aspect rarement abordé : qu'en est-il des impressions formées par ce que nous n'avons pas fait ? La conversation que nous avons évitée, la vérité que nous n'avons pas exprimée, le pas que nous n'avons pas fait et l'amour que nous n'avons pas exprimé laissent aussi des impressions. Elles sont peut-être plus difficiles à nettoyer que les impressions de l'action, car ce ne sont pas des événements,

mais des absences. Ce sont des ombres, et comment faire pour balayer des ombres ?

Chaque fois que la peur empêche une action, cette action non-vécue dépose un samskara d'inachèvement. Au fil des mois, des années et des décennies, ces dépôts s'accumulent, créant de la lourdeur. Ils engendrent ce tamas qui ressemble à de la paresse, mais qui est en réalité le deuil d'une vie qui était possible et qui n'a pas été vécue.



Chaque fois que la peur empêche une action, cette action non-vécue dépose un samskara d'inachèvement. Au fil des mois, des années et des décennies, ces dépôts s'accumulent, créant de la lourdeur. Ils engendrent ce tamas qui ressemble à de la paresse, mais qui est en réalité le deuil d'une vie qui était possible et qui n'a pas été vécue.

Chaque fois que la peur vous empêche d'agir, il devient un peu plus facile de vous dérober et votre courage devient un peu plus faible. La vie qui n'a pas été vécue s'alourdit à chaque pas évité, et c'est le poids de ce qui n'a pas été vécu qui finit par rendre le pas suivant impossible. Non que vous soyez incapable de bouger, mais vous êtes restés immobiles si longtemps que le sol a poussé autour de vos pieds.

Qu'est-ce qui nous fait tenir ?

La foi, au sens spirituel, provient de la confiance née de l'expérience, et non d'une croyance sans preuve. Celui qui s'assied en méditation

et ressent manifestement une présence plus grande que lui rencontre une chose que la peur ne peut rationaliser. Cette rencontre, répétée jour après jour, année après année, construit sous les pieds de celui qui rêve des fondations solides que la peur ne peut éroder.



La foi, au sens spirituel, provient de la confiance née de l'expérience, et non d'une croyance sans preuve. Celui qui s'assied en méditation et ressent manifestement une présence plus grande que lui rencontre une chose que la peur ne peut rationaliser. Cette rencontre, répétée jour après jour, année après année, construit sous les pieds de celui qui rêve des fondations solides que la peur ne peut éroder.

Dans le système Heartfulness, *pranahuti* dissout le piège créé par la peur. Ainsi, lorsque cette Transmission entre dans le cœur, elle ne s'oppose pas à la peur, ni ne présente de contre-preuves ; elle remplit simplement l'espace avec une réalité si palpable que la peur perd son emprise. On ne peut avoir peur du noir quand quelqu'un a allumé la lumière. L'obscurité n'a pas été vaincue, elle a été rendue insignifiante.

Le Guide a également un rôle ici. L'enfant qui tient la main d'un de ses parents entrera dans une pièce où il n'irait jamais seul, pas parce que la pièce a changé, mais parce que la main lui donne le sentiment de pouvoir affronter tout ce qui se trouve dans cette pièce. Le Guide spirituel offre l'assurance vivante que le chemin a été parcouru, que la pièce derrière la porte gardée n'est ni vide ni dangereuse, mais pleine de ce que vous cherchiez, et qu'une main reste tendue aussi longtemps que vous en avez besoin.



Le Guide spirituel offre l'assurance vivante que le chemin a été parcouru, que la pièce derrière la porte gardée n'est ni vide ni dangereuse, mais pleine de ce que vous cherchiez, et qu'une main reste tendue aussi longtemps que vous en avez besoin.

Babuji a décrit un jour l'humanité avec une tendresse qui éclaire d'un jour nouveau tout ce dont nous avons parlé. Il disait que tous les êtres humains sont comme des enfants qui ont besoin d'être rassurés. Que nous en soyons conscients ou non, nous portons tous en nous une peur profondément enracinée, transmise à travers les âges. Loin de notre véritable patrie, nous ressentons un vide, et tôt ou tard, le besoin de le combler se fait sentir.

Je vous en prie, relisez ce paragraphe. Dans la vision de Babuji, la peur n'est pas un défaut de caractère, ni une faiblesse dont il faut avoir honte ; c'est une condition existentielle de l'âme qui s'est éloignée de sa source. La peur que vous ressentez n'est pas de la lâcheté, c'est le mal du pays. Et le rêve que vous gardiez derrière une porte verrouillée n'est pas une chimère, mais un souvenir de votre origine, qui vous appelle à rentrer à la maison.



Le rêve qui refuse de mourir

Qu'est-ce que la peur ne veut pas que vous sachiez ? Que le rêve que vous croyiez qu'elle avait tué est toujours vivant. Il vit dans cette fébrilité que vous ne pouvez pas expliquer, dans cette insatisfaction

qui persiste malgré le confort extérieur et dans ce frémissement étrange qui vous saisit à trois heures du matin, quand vos défenses sont abaissées et que votre cœur s'exprime sans permission. Ce frémissement n'est pas de l'angoisse, c'est le rêve qui frappe à la porte de l'intérieur, demandant qu'on le laisse sortir.

Et quel est le secret que la peur garde le plus jalousement ? C'est qu'il n'est pas indispensable de parcourir la totalité de la distance, il suffit de faire le premier pas. La peur prétend que la distance est infinie, alors que la foi affirme que c'est juste ce pas, juste cette respiration et juste cette méditation matinale.



La peur prétend que la distance est infinie, alors que la foi affirme que c'est juste ce pas, juste cette respiration et juste cette méditation matinale.

Toutes les traditions spirituelles racontent la même histoire : vous êtes faits pour bien plus que ce que la peur vous permet. La capacité de l'âme est infinie. La cage est construite par vous, et la porte que vous avez gardée toute votre vie n'a jamais été verrouillée de l'extérieur, elle était verrouillée de l'intérieur.

La boucle est bouclée

Nous avons commencé cette série de messages en février, avec un cœur divisé entre ce qu'il désirait et ce qu'il savait être juste. Nous avons exploré un feu qui avait oublié sa raison d'être, des fondations qui n'arrivaient pas à avoir confiance en elles, un plafond bâti sur

les réussites censées ouvrir les cieux, une blessure empruntée à la vie d'autrui et prise pour la nôtre, et des murs en verre coloré dont nous avons complètement oublié qu'ils étaient colorés.

Nous avons maintenant trouvé le fil conducteur qui fait le lien : la peur.

Le désir divise, parce que nous avons peur de choisir

L'inertie persiste, parce que nous avons peur de nous réveiller

Le doute ronge, parce que nous avons peur de faire confiance

L'orgueil nous enferme, parce que nous avons peur du ciel ouvert

L'envie emprunte la blessure d'autrui, parce que nous avons peur de ne pas être à la hauteur

et les préjugés bouchent les fenêtres, parce que nous avons peur de ce que la lumière sans filtre pourrait révéler.

Enfin, la peur elle-même, la mère des six autres, verrouille la porte de l'intérieur, car nous avons oublié que ce n'est pas la destruction qui nous attend derrière elle, mais la vie à laquelle nous étions destinés depuis toujours.

Il suffit d'une seule action pour faire tourner la clé. Ce n'est pas un geste grandiose qui surmonte d'un coup toutes les peurs, mais un petit pas irréversible par lequel vous faites aujourd'hui ce que la peur vous disait de ne pas faire.



*Il suffit d'une seule action pour faire tourner la clé.
Ce n'est pas un geste grandiose qui surmonte d'un
coup toutes les peurs, mais un petit pas irréversible
par lequel vous faites aujourd'hui ce que la peur vous
disait de ne pas faire.*

Alors, asseyez-vous en méditation quand la peur dit que ça ne sert à rien, exprimez la vérité quand la peur dit que c'est dangereux, aimez pleinement quand la peur dit que vous allez être blessé et faites un premier pas quand la peur dit que vous allez tomber.

Himmat e marda, madad e Khuda.

Quand vous faites un pas de courage, le Divin couvre le reste de la distance. (Proverbe urdu)

La peur dit : « Et si... ? »

La foi répond : « Même si... » pour vivre la vie qui attend.

Avec amour et prières,

Kamlesh



*Message à l'occasion du 127^e anniversaire de la naissance de
Pujya Shri Babuji Maharaj
29, 30 avril et 1^{er} mai 2026, Kanha Shanti Vanam*

heartfulness
purity weaves destiny