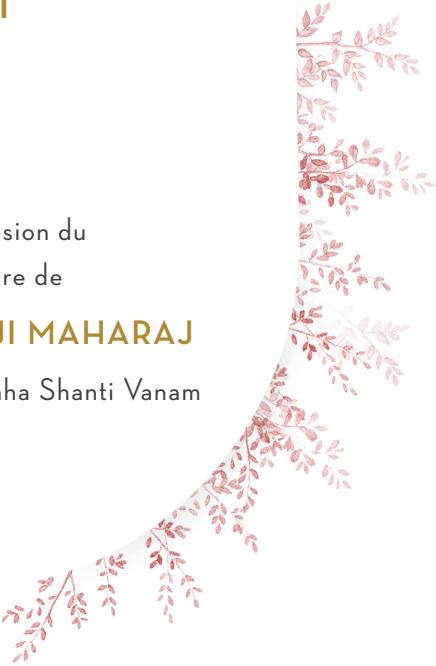




Le cœur divisé

DAAJI



Message à l'occasion du
153^e anniversaire de

PUJYA SHRI LALAJI MAHARAJ

1, 2 et 3 février 2026, Kanha Shanti Vanam



Le cœur divisé

Chers amis,

Un homme d'une cinquantaine d'années était assis devant moi. Il avait réussi selon tous les critères extérieurs, mais ses mains tremblaient légèrement lorsqu'il dit : « Je sais ce que je veux et je sais ce que je dois faire. Et pourtant, le moment venu, je me surprends à faire exactement ce que je m'étais promis de ne plus jamais faire. Chaque fois que je tombe, je perds une partie de moi-même. Le regret est écrasant, la honte me brûle, et pourtant, le schéma se répète. »

Il ne parlait pas de violence, de vol ou de trahison. Il parlait de quelque chose de plus intime, de plus tenace et, à sa façon, de plus dévastateur : la guerre qui fait rage dans le cœur humain entre le désir et l'aspiration.

Cet aveu prend plusieurs formes : le cadre d'âge mûr qui ne parvient pas à se libérer de ses comportements compulsifs ; le chercheur spirituel qui pratique assidûment le nettoyage mais voit les mêmes tendances revenir ; et le père de famille qui sait intellectuellement

qu'il perd au change en choisissant un plaisir éphémère contre la paix durable, mais qui se laisse emporter lorsque la tentation se présente. Les détails varient, mais la structure reste la même : un cœur divisé, une partie tirant vers la libération, l'autre vers l'esclavage.

La division intérieure

Que signifie l'expression « une partie de moi veut la liberté et l'autre veut suivre mon désir ? » Elle signifie que le cœur n'a pas encore pris sa décision, du moins pas de manière définitive. L'aspiration à la liberté est authentique, tout comme l'attrait du désir. Les deux coexistent, et en l'absence d'un mouvement intérieur déterminant, c'est la force la plus puissante qui l'emporte au moment de la confrontation.

C'est le conflit entre Preya et Shreya, l'agréable et le bon, un conflit qui est mis en évidence depuis l'époque védique. Lorsque le mental est divisé, il manque au cri intérieur la résonance nécessaire pour atteindre le Divin, car la moitié du cœur est encore accrochée au rivage.

De nombreux chercheurs se retrouvent piégés ici. Ils pratiquent la méditation, effectuent le nettoyage du soir et suivent la dixième maxime, se repentant au moment du coucher pour les torts commis, implorant le pardon, promettant de ne pas répéter les mêmes choses encore et encore. Et pourtant, la promesse continue d'être rompue. Chaque promesse rompue a un prix, la confiance s'érode, la volonté s'affaiblit et un désespoir subtil commence à s'installer, le sentiment que la liberté est peut-être destinée aux autres, mais pas à eux.

Qu'est-ce qui est allé de travers ?

Les deux loups

Selon un enseignement ancien, transmis dans de nombreuses cultures, deux loups vivent dans le cœur de chaque être humain. L'un représente notre nature supérieure, la patience, la bonté, la vérité, la discipline et l'amour pour ce qui est éternel. L'autre représente notre nature inférieure, l'impulsion, le désir, la tromperie, l'assouvissement des désirs et l'attachement à ce qui est éphémère.

Un jeune homme demande à son aîné : « Quel loup gagne ? » L'aîné répond : « Celui que tu nourris. »



L'enseignement est simple, mais son application ne l'est pas. Le chercheur qui lutte contre un désir persistant nourrit les deux loups. Lors de la méditation du matin le loup supérieur reçoit sa part et lors du nettoyage du soir le loup supérieur est renforcé. Dans les moments de clarté et de détermination le loup supérieur grandit.

Puis survient un élément déclencheur, et le loup inférieur qui a également été nourri par l'assouvissement, l'imagination et le plaisir secret de l'anticipation, se dresse avec la force qui est la sienne. Et dans ce moment de confrontation, c'est le loup le plus fort qui l'emporte. Le problème n'est pas dans la nature inférieure du chercheur, car tout le monde en a une. Le problème est que l'alimentation a été trop équilibrée, de sorte que les deux loups sont restés en vie et vigoureux. La guerre continue car on n'a laissé aucun des deux s'affaiblir de manière décisive.

Pourquoi le nettoyage seul ne suffit pas toujours

La pratique du nettoyage Heartfulness est profonde. Chaque soir, le chercheur s'assied, visualise que les complexités et les impuretés de la journée partent par son dos et qu'il reçoit la lumière divine qui pénètre en lui par devant. Les impressions s'estompent et l'organisme s'allège. La liberté se rapproche. Pourtant, certains chercheurs rapportent que malgré des années de nettoyage assidu, certaines tendances restent incrustées obstinément. Leurs désirs reviennent, parfois avec plus de force qu'auparavant, et le schéma de comportement persiste. Pourquoi ?

C'est parce que 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 technique continue à agir au niveau qui est le sien. En profondeur, la racine reste protégée par l'identité même qu'elle sert.

Regardez ce qui arrive lorsque le nettoyage est effectué le soir après une journée passée à succomber une fois de plus au même schéma. Le mental se repente, le cœur est rempli de remords, une prière est dite pour demander pardon et une promesse est faite. La question est : cette promesse est-elle sincère ?

La prière tiède

Il y a une grande différence entre vouloir une chose et la vouloir réellement. Un chercheur qui lutte contre un désir tenace peut sincèrement vouloir la liberté. Au moment du regret, le désir est intense. Au moment de la prière, l'aspiration semble réelle. Dans le calme de la méditation, la libération semble proche.



Il y a une grande différence entre vouloir une chose et la vouloir réellement. Un chercheur qui lutte contre un désir tenace peut sincèrement vouloir la liberté. Au moment du regret, le désir est intense. Au moment de la prière, l'aspiration semble réelle. Dans le calme de la méditation, la libération semble proche.

Puis l'élément déclencheur apparaît. Une situation se présente et l'ancien circuit s'allume dans le système nerveux, entraînant souvent des réactions enfouies dans les profondeurs du subconscient. Soudain, toute cette aspiration à quelque chose de plus élevé

s'évapore. Il ne reste plus que l'attrait brut du désir, et à ce moment-là, le chercheur découvre à quel point les racines de son aspiration étaient superficielles.

Ce n'est pas de l'hypocrisie, c'est la condition humaine. Le problème n'est pas que nous mentons sur notre désir de liberté. Le problème est que nous n'avons pas encore cultivé une aspiration assez profonde pour qu'elle survive à la confrontation. La prière est réelle, mais elle est aussi sans conviction.

Le marchand et le moine

Une histoire tirée de la tradition illustre bien cela. Un marchand, troublé par son incapacité à cesser de tromper ses clients, alla trouver un moine.

« Je sais que c'est mal », dit-il. « Tous les soirs, je fais serment d'être honnête, mais tous les matins, je me surprends à mentir de nouveau. Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? »

Le moine lui demanda : « Lorsque vous faites ce serment le soir, avez-vous vraiment l'intention d'être honnête ? » « Oui, absolument », répondit le marchand.

« Et le matin venu, quand un client se présente, avez-vous toujours l'intention d'être honnête ? »

Le marchand s'arrêta un instant avant de répondre : « À ce moment-là, je veux plutôt vendre. »

« Alors votre serment du soir est fait par un homme et votre choix du matin par un autre. Tant qu'ils ne seront pas réunis, vous continuerez à rompre votre serment. »

Le marchand demanda comment faire pour qu'ils soient réunis. Le moine répondit : « Vous devez découvrir ce que vous désirez plus que la vente. Lorsque vous l'aurez trouvé, le mensonge cessera de lui-même. »

L'érosion de la volonté

Un principe mécanique est à l'œuvre dans la répétition de l'échec. Chaque échec affaiblit la structure pour le test suivant. Un pont conçu pour supporter une certaine charge peut en supporter une légèrement plus lourde une fois, mais si cela se répète, des micro-fractures apparaissent. Le pont peut sembler encore solide, mais les dommages sont à l'intérieur. Finalement, ce qui semblait être une surcharge mineure provoque une défaillance catastrophique.

La volonté fonctionne de la même manière. Chaque fois qu'elle est ignorée, chaque fois que la décision claire de l'esprit supérieur est balayée par la vague du désir, quelque chose se fracture. La fracture peut rester invisible, et pendant ce temps, les dommages s'accumulent.

C'est pourquoi le chercheur qui a échoué de nombreuses fois déclare souvent se sentir plus faible qu'au début. Il s'attendait à ce que la pratique le rende plus fort, mais les échecs répétés ont érodé précisément la capacité qu'il s'efforçait de développer. La solution n'est pas d'éviter de mettre la volonté à l'épreuve, mais de cesser de la mettre en situation d'échec.

L'évaluation honnête

La transformation commence par une honnêteté inflexible quant à la condition réelle du cœur. La plupart d'entre nous surestimons notre engagement envers la liberté et sous-estimons notre attachement à nos schémas de comportement. Cette erreur d'évaluation nous amène à faire des promesses impossibles à tenir, érodant ainsi la confiance évoquée ci-dessus.

À quoi ressemblerait une évaluation honnête ? Elle impliquerait d'admettre, sans en avoir honte ni s'en défendre, la proportion exacte de désir qui existe en nous. Sur une échelle de un à dix, à quel point voulez-vous réellement la libération ? Et sur la même échelle, à quel point voulez-vous le plaisir que vous procurent vos schémas habituels ?

Pour beaucoup, la réponse honnête est une leçon d'humilité. L'aspiration à la liberté peut être évaluée à cinq ou six, tandis que l'attrait exercé par le schéma habituel peut être évalué à huit ou neuf. Compte tenu de ce rapport, l'issue de toute confrontation est prévisible. Cependant, ce n'est pas une raison pour désespérer, mais plutôt une raison pour élaborer une stratégie. Si votre aspiration est plus faible que l'attrait du désir, travaillez sur votre aspiration. Ne continuez pas à faire des promesses qui ne peuvent résister compte tenu du rapport actuel. Attachez-vous plutôt à changer ce rapport.

Ce qui renforce l'aspiration

L'aspiration au Divin ne se développe pas par la volonté ; elle se développe en s'exposant, et par l'osmose qui en résulte.

Lorsque nous passons du temps en méditation, ce qui arrive est au-delà de notre expérience consciente. L'organisme reçoit une transmission et le cœur absorbe une partie de la condition qui est transmise. Au fil du temps, par la répétition de l'exposition, il se crée une nouvelle base de référence, une nouvelle norme et un nouveau sens de ce qui est possible.



Lorsque nous passons du temps en méditation, ce qui arrive est au-delà de notre expérience consciente. L'organisme reçoit une transmission et le cœur absorbe une partie de la condition qui est transmise. Au fil du temps, par la répétition de l'exposition, il se crée une nouvelle base de référence, une nouvelle norme et un nouveau sens de ce qui est possible.

C'est pourquoi l'accent est mis sur le satsang, la compagnie de la vérité. En présence d'un Maître ou d'un formateur dévoué dont l'aspiration est devenue totale, quelque chose s'éveille dans notre cœur. Il se produit une résonance avec la fréquence du désir supérieur, et notre propre fréquence commence à changer.

De même, le temps passé à lire les mots de ceux qui ont fait le voyage, le temps passé à réfléchir à ce qui existe au-delà de nos schémas et de nos tendances, le temps passé à servir, qui détourne l'attention de soi, tout cela nourrit le loup supérieur, tandis que le loup inférieur reçoit moins d'attention.

Le changement se produit progressivement, de sorte qu'un jour, nous remarquons que la confrontation matinale avec l'autre semble différente. La tendance à réagir est peut-être encore là, mais il y a

également autre chose, quelque chose qui n'était pas là auparavant ou qui était présent mais plus faiblement. La proportion a changé.

La qualité du cri intérieur

Babuji Maharaj a remarqué un jour que si le désir de Dieu était aussi fort que le désir des choses matérielles, la réalisation serait instantanée.

Réfléchissons à ce que cela signifie. Lorsqu'un désir puissant surgit, il envahit tout notre organisme. Les pensées, les sentiments, le corps et la volonté s'alignent tous en vue de sa réalisation. La résistance s'effondre, car aucune force comparable ne s'y oppose. Qu'arriverait-il si le désir de libération était aussi total ? Il n'aurait pas à lutter contre des désirs moins forts, car il les engloberait tout simplement. De même qu'un grand fleuve absorbe un petit ruisseau, le courant le plus fort entraînerait toutes les eaux dans la même direction.

C'est pourquoi une prière tiède ne peut pas nous transformer. C'est pourquoi un repentir superficiel rebondit sur les schémas de comportement profonds et les tendances. L'intensité est disproportionnée : le désir de liberté est une bougie, tandis que l'attrait d'une habitude est un feu de joie. Tant que le rapport ne change pas, le résultat est écrit d'avance.

Le cocon et le papillon

On raconte l'histoire d'un homme qui découvrit un jour un cocon et observa comment le papillon se débattait pour en sortir. L'ouverture était minuscule et le papillon s'efforçait depuis des heures. Plein de compassion, l'homme prit une paire de ciseaux et incisa le cocon

pour agrandir l'ouverture. Le papillon sortit facilement, mais son corps était gonflé et ses ailes atrophiées, ce qui l'empêcherait à jamais de voler.

Ce que l'homme n'avait pas compris, c'est que cette lutte pour sortir par l'ouverture étroite était le moyen naturel par lequel le papillon faisait circuler le fluide de son corps vers ses ailes. Cette difficulté manifeste, qui semblait cruelle, lui était indispensable pour développer sa capacité à voler. De même, le chercheur qui souhaite que Dieu lui épargne les difficultés du chemin spirituel risque de se retrouver avec des ailes atrophiées.



De nombreux chercheurs prient pour être libérés de leurs tendances. Ils demandent à Dieu d'éliminer leurs désirs, de renforcer leur volonté et de leur faciliter le chemin, mais il semble souvent que rien ne se passe. Le désir demeure, la volonté reste faible et le chemin

difficile. Cela conduit certains chercheurs à douter et à perdre la foi. Ils pensent que Dieu ne les écoute pas, que Dieu s'en moque ou que Dieu n'existe pas... mais il y a une autre possibilité.

Et si la réponse de Dieu consistait à utiliser la difficulté elle-même pour la transformation ? Et si la lutte était le moyen par lequel le chercheur développe justement la force nécessaire pour la libération ? Réfléchissez à cette possibilité. Si Dieu éliminait simplement toutes les tendances gênantes sur simple demande, le chercheur resterait spirituellement immature. Il ne développerait jamais la musculature intérieure qu'exige la véritable liberté. Il serait libéré sans devenir libre. La lutte n'est pas la preuve de l'indifférence divine ; elle constitue le cursus.

Le moment du véritable repentir

Il y a une différence entre le regret et le repentir. Le regret dit : « J'aurais aimé ne pas avoir fait cela. Je me sens mal à cause de cela et j'espère faire mieux la prochaine fois. » Le repentir dit : « Je vois ce que j'ai fait, je vois quel en est le prix et je vois que je ne peux pas continuer ainsi. Quelque chose en moi prend maintenant, en cet instant, un tour différent. »

Le regret est émotionnel et souvent associé à un fardeau de culpabilité et de honte de plus en plus lourd, tandis que le repentir est existentiel. Le regret va et vient au niveau conscient, tout en continuant à reproduire nos schémas inconscients, tandis que le repentir marque un avant et un après clairs, exigeant d'agir pour briser ces schémas.

REGRET contre REPENTIR : l'anatomie du tournant

REGRET
(Le regard en arrière)



Fixation sur l'ego. « J'aimerais ne jamais avoir fait cela. »

Une spirale de honte. Boucle émotionnelle.

REPENTIR
(Le pivot existentiel)



Honnêteté totale. « Je ne peux pas continuer comme cela. Aidez-moi. »

Un « avant-après ». Un tournant vers l'avant.

¹La dixième maxime de Babuji Maharaj requiert le repentir, pas simplement le regret. L'attitude de supplication décrite par Babuji n'est pas une attitude d'apitoiement sur soi ou de tristesse, mais une attitude d'honnêteté face au Divin, comme un enfant, ne cachant rien, ne défendant rien, présentant simplement la condition réelle du cœur et demandant de l'aide.

Lorsque le repentir est sincère, il ne fait pas de promesses qu'il ne peut tenir. Au contraire, il dit : « Voici ce que je suis. Voici ce que j'ai fait. Je ne sais pas si je peux cesser, mais je sais que je veux cesser. Aidez-moi, je vous en prie. » Ce type de prière va plus loin que nos

¹Ram Chandra, 2019. *Commentaire sur les dix Maximes du Sahaj Marg*.
Shri Ram Chandra Mission, Inde.

schémas de comportement et nos tendances. Une telle honnêteté ouvre la voie à la grâce, là où les efforts ont échoué.

Ce que veulent réellement nos schémas de comportement

Il existe un secret qui change instantanément notre rapport aux désirs : nos schémas ne veulent pas ce qu'ils semblent vouloir, mais indiquent en réalité quelque chose de plus profond. Le désir ardent de plaisir physique est, à la base, un désir ardent d'union. La recherche incessante d'une satisfaction momentanée est, à la base, une recherche d'épanouissement permanent. L'attachement à ce qui passe est, à la base, une tentative de s'arrimer à ce qui est éternel. Les comportements ne sont pas mauvais de par ce qu'ils cherchent, ils sont mauvais de par là où ils le cherchent.

Lorsque cela est compris, nos comportements seront accueillis avec compassion plutôt qu'avec hostilité : « Je vois ce que tu essaies de trouver. Ce n'est pas ici, mais je sais où cela se trouve. Viens avec moi. »

Cette réponse est différente de celle consistant à lutter contre un comportement, à le réprimer ou à nier son existence. La lutte ne fait que renforcer les deux parties en présence et le déni laisse les choses s'envenimer dans le subconscient, où elles peuvent encore être activées. En revanche, les mettre en lumière dissipe le malentendu à la racine.

Le tournant qui change tout

À un moment donné du parcours, quelque chose change. Ce n'est pas un changement radical et il se produit sans fanfare. Souvent,

nous ne le remarquons pas immédiatement, mais notre centre de gravité bouge. Auparavant, le cœur était orienté vers le plaisir, avec quelques regards ponctuels vers la liberté. À présent, le cœur est orienté vers la liberté, avec des tiraillements occasionnels venant des vieux schémas. Les tiraillements continuent, mais l'orientation a changé.

Ce changement ne peut être forcé, mais nous pouvons nous y préparer. Une personne qui apprend à naviguer chavirera dans des vents violents et des vagues déferlantes ; pourtant, à force de pratique régulière, elle finira par devenir habile à naviguer quelles que soient les conditions météorologiques. De même, notre pratique, notre nettoyage quotidien, notre méditation quotidienne, notre auto-évaluation honnête, les conséquences de l'accumulation de nos défaillances et notre familiarité croissante avec ce qui est au-delà de nos schémas nous préparent à la suite du voyage. Puis, le changement lui-même se produit par la grâce, en temps voulu, lorsque le cœur est prêt.

Pour celui qui continue de tomber

Si en lisant ceci, vous reconnaissiez votre propre lutte, sachez que ces chutes n'ont pas été vaines. Chaque échec a déposé quelque chose en vous et chaque rétablissement a construit quelque chose. Le fait même que vous en ressentiez le poids suggère que quelque chose en vous n'a pas abandonné.

Ce dont vous avez besoin maintenant, ce n'est pas de redoubler d'efforts, mais de changer la qualité de votre désir. Voici quelques suggestions :

Cessez de faire des promesses que vous ne pouvez pas tenir. Faites plutôt une évaluation honnête : à quel point voulez-vous vraiment la liberté ? Comparez avec l'attriance qu'exercent sur vous les schémas de vos désirs. Soyez précis, soyez déterminé et prenez conscience des du rapport de force entre les deux.

Puis demandez-vous : « Comment ce rapport peut-il changer ? » Cela ne se fera pas par la volonté ou l'effort moral, mais en nourrissant la plus grande faim et en affamant la plus petite. Cela viendra en étant exposé à la transmission qui éveille l'aspiration profonde et en fréquentant ceux dont l'orientation vous rappelle votre potentiel le plus élevé.

La promesse qui vaut la peine d'être tenue

Il y a une promesse qui vaut la peine d'être tenue, celle de continuer à essayer. Il est inutile de promettre de réussir à chaque fois, car cela dépasse les capacités humaines. Continuer à essayer, continuer à s'élever, continuer à tourner son cœur vers ce qu'il y a de plus haut, tout cela est à notre portée.

Le Divin ne mesure pas le progrès à l'absence d'échec ; le Divin mesure le progrès à la persévérance dans l'aspiration. Le chercheur qui tombe mille fois et se relève mille et une fois prouve une chose importante : il refuse d'abandonner la voie. Ce refus est en soi une victoire, et la persévérance est en soi une transformation. Avec le temps, ce qui commence comme un effort obstiné et parfois mécanique mûrit pour devenir une orientation naturelle. Ce qui était une lutte devient un flux, et ce qui était divisé devient entier.

Le cœur divisé ne reste pas divisé à jamais.
Un jour, sans tambour ni trompette, il trouve simplement sa direction.

Et lorsqu'il la trouve, il se demande comment il a bien pu aller dans un autre sens.



La guerre intérieure est réelle. Le chemin qui la traverse est un désir sincère. Le résultat est déjà inscrit dans la nature même de la conscience : ce qui est vrai dure et ce qui est faux disparaît. Votre travail consiste à vous aligner encore et toujours sur ce qui est vrai, jusqu'à ce que cet alignement devienne permanent.

Cet alignement s'appelle liberté. Et la liberté vous invite à rentrer chez vous.

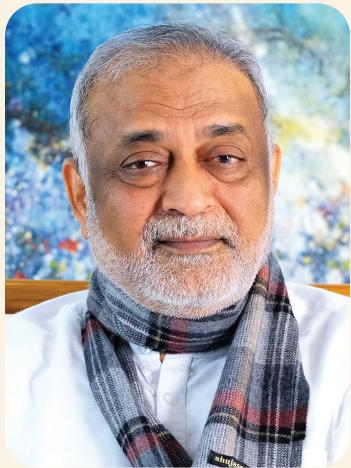
Om Shanti, Shanti, Shanti.

Avec amour et respect,
Kamlesh

Anniversaire de Pujya Shri Lalaji Maharaj, 2 février 2026



*Message à l'occasion du 153^e anniversaire de
Pujya Shri Lalaji Maharaj
1, 2 et 3 février 2026, Kanha Shanti Vanam*



Masterclasses avec 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.



Anglais :

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

Pratiques Heartfulness

Découvrez les pratiques Heartfulness :
en français.

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



En anglais :

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

heartfulness

purity weaves destiny

