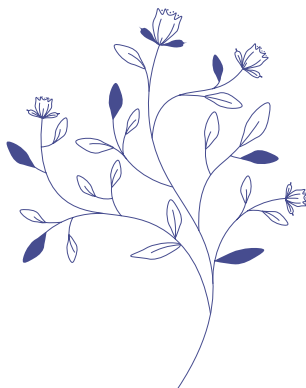


Construire des fondations solides

Engagement, raison d'être et confiance



DAAJI

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

YOGASHRAM SHAHJAHANPUR

2^e groupe: du 16 au 18 février 2026

Construire des fondations solides

Engagement, raison d'être et confiance

Chers amis,

Au cours des derniers jours de ce jubilé d'or, nous nous sommes penchés sur deux questions qui sont profondément ancrées dans la vie spirituelle.

- Dans *Le cœur divisé*, nous avons exploré le vieux conflit entre désir et aspiration. Il décrit comment un chercheur, qui sait ce qui est juste, est emporté une fois venu le moment de s'engager.
- Dans *L'éveil à la raison d'être*, nous avons examiné l'étrange paralysie d'une âme qui a toute l'énergie nécessaire, mais qui a perdu sa raison d'être, sa motivation.

Mais il reste un troisième ennemi ; celui-là ne divise pas le cœur et n'éteint pas le feu, mais il est beaucoup plus subtil. C'est celui qui attend que le cœur choisisse de s'engager, que la flamme s'allume et que la pratique porte ses fruits, pour murmurer : « **Es-tu sûr ?** » Cet ennemi, c'est le doute. Des trois, c'est peut-être le plus dangereux, car il n'attaque pas ceux qui ont échoué. Il attaque ceux qui réussissent tout en refusant d'y croire.

Ne pas se fier à son expérience

L'une de nos préceptrices m'a rapporté la situation d'une sœur *abhyasi* de son centre. Cette sœur méditait depuis onze ans, onze années sans interruption. Elle évoquait le calme qui emplissait ses matinées, la patience qui avait peu à peu remplacé sa réactivité, sa nouvelle capacité à supporter de rester assise en méditation sans tendre la main vers son téléphone.

Pourtant, elle ajoutait, avec la calme inquiétude de quelqu'un qui, debout dans un jardin, se demande si le printemps est vraiment arrivé : « Est-ce réel, ou suis-je juste en train de me faire des illusions ? »

Une autre *abhyasi* avait envie de lui dire : « Madame, si vous faire des illusions vous apporte onze ans de paix intérieure, alors écrivez un livre. » Quant à nous, nous nous dupons en nous laissant aller à l'inquiétude tout en l'appelant réalisme.

Réfléchissez à ceci : si ce prétendu aveuglement a produit onze ans de calme, ne mérite-t-il pas un peu plus de confiance ? Et pourquoi ne doutons-nous pas aussi facilement de nos soucis, alors qu'ils ne nous apportent que de l'agitation ?

Cette sœur *abhyasi* avait tout, sauf la seule chose qui comptait : **la confiance en sa propre expérience.**

Maintenant, considérez sa situation à la lumière de ce dont nous avons déjà parlé. Son cœur n'était pas divisé ; elle avait fait un choix judicieux et son feu intérieur était allumé. Elle pratiquait chaque

matin et, contrairement à l'homme d'une cinquantaine d'années dans *Le cœur divisé*, elle n'était pas déchirée entre aspiration et désir.

Elle n'était pas non plus la jeune femme dont la motivation avait disparu dans *L'éveil à la raison d'être*. Elle avait de la discipline, une raison d'être et des résultats positifs.

Et pourtant, elle était paralysée, car le doute s'était insinué en elle. Sa stagnation ne venait pas d'un manque de discipline ou d'aspiration, mais d'un doute subtil, silencieux et déstabilisant.

C'est pourquoi le doute mérite qu'on lui consacre une conversation à part entière. Alors que le désir s'attaque à la volonté et la paresse à l'énergie, le doute s'attaque à quelque chose de plus fondamental : la capacité à reconnaître sa propre transformation.

Le subtil poison du doute

Le doute diffère de la curiosité, car la curiosité ouvre des portes, tandis que le doute les ferme en les clouant et reste à l'extérieur en se plaignant qu'il y a du vent. Le Sahaj Marg fait une distinction claire entre *विवेक* (*viveka*), l'investigation avec discernement qui conduit à la sagesse, et *संशय* (*sanshay*), le doute corrosif qui empoisonne la perception.



Le Sahaj Marg fait une distinction claire entre *विवेक* (*viveka*), l'investigation avec discernement qui conduit à la sagesse, et *संशय* (*sanshay*), le doute corrosif qui empoisonne la perception.

Une investigation constructive demande « Est-ce vrai ? » Elle cherche le quoi, le comment, le où et le pourquoi ?

Le doute corrosif demande : « En suis-je capable ? » Il obscurcit la compréhension.

L'une recherche la clarté tandis que l'autre remet en question l'identité. Et une fois que vous commencez à remettre en question votre propre identité, vous vous disputez essentiellement avec un miroir.

Dans *Le cœur divisé*, nous avons réfléchi à l'image de deux loups en nous, l'un représentant notre nature supérieure et l'autre nos bas instincts. Nous avons compris que celui que vous nourrissez finit par l'emporter.

Le doute n'est aucun des deux loups. Le doute est la voix qui vous dit qu'il est inutile de se nourrir. Il reste en dehors de la bataille et murmure qu'aucun des deux loups n'est réel, que la nourriture que vous offrez est imaginaire et que toute l'entreprise de croissance spirituelle n'est qu'une histoire que vous vous racontez. C'est pourquoi il est plus subtil que le désir ou l'inertie. Il ne rivalise pas avec l'aspiration. Il sape les fondations sur lesquelles repose l'aspiration.

Il y a un bel échange qui montre à quel point le territoire du doute a des racines profondes. Lorsque Babuji entra dans la Région centrale, le plan le plus raffiné de l'expérience spirituelle, il ne trouva aucun des marqueurs que l'on associe à l'accomplissement : aucun signe de béatitude, aucune vision, ni aucune sorte de feu d'artifice. Cela ne ressemblait à rien pour un mental habitué aux effets spéciaux.

Il se confia à Lalaji : « Mes débuts étaient bien meilleurs. Cela ne ressemble à rien. » Lalaji lui demanda simplement : « Dois-je enlever cette condition ? » et Babuji répondit instantanément : « Non, mon Seigneur. Si vous faites cela, ce sera mon dernier souffle. »

À ce niveau, Babuji ne trouva ni beauté, ni attrait, ni aucun plaisir identifiable. Et pourtant, nous voyons que celui qui y a goûté ne peut exister sans cela. C'est ce qui se trouve au-delà du champ du doute : une condition si intimement liée à l'être que l'enlever équivaldrait à ne plus exister. L'âme ne discute pas de ce qu'elle sait.

C'est comme découvrir une symétrie parfaite au cœur même de son être. Elle ne brille pas et n'excite pas les sens. Mais lorsqu'on atteint cet équilibre intérieur, la vie semble stable et complète. Le supprimer briserait la symétrie ou la ferait pencher, déstabilisant ainsi l'individu.

L'architecture de la confiance

Le mot latin *con-fidare* signifie « avec confiance ». Il ne garantit pas le succès, mais indique une confiance profonde dans votre capacité à naviguer à travers tout ce qui se présente dans votre vie.



C'est comme découvrir une symétrie parfaite au cœur même de son être. Elle ne brille pas et n'excite pas les sens. Mais lorsqu'on atteint cet équilibre intérieur, la vie semble stable et complète. Le supprimer briserait la symétrie ou la ferait pencher, déstabilisant ainsi l'individu.

Le doute brise cette confiance. Le mot latin *dubius* vient d'une racine qui signifie « deux », suggérant la dualité ou la division. Une fois que le mental se divise entre l'acteur et le critique, c'est comme si vous aviez engagé un juge interne qui ne se repose jamais.

Le doute se présente comme une recherche de la vérité, et lorsqu'une action soumise au doute échoue à cause de l'hésitation, celui-ci atteste qu'il avait raison depuis le début : « Je te l'avais bien dit ! » Ainsi, le doute fabrique ses propres preuves en produisant des résultats qui confirment son point de vue ; une astuce remarquablement malhonnête de la part de ce qui prétend rechercher la vérité.

Dans *L'éveil à la raison d'être*, nous avons vu que la paresse n'est pas un manque d'énergie, mais de l'énergie sans but. Le doute agit de manière similaire. Le doute n'est pas un manque d'expérience, mais de l'expérience sans confiance. La personne paresseuse a le combustible, mais pas la flamme. La personne qui doute a à la fois le combustible et la flamme, mais elle vérifie sans cesse si le feu est réel, et ce faisant, laisse le feu s'éteindre.

La Bhagavad Gita est implacable : elle nous dit *Samshayatma vinashyati*, le soi qui doute est détruit.

La personne qui doute de sa pratique commence à douter de son chemin. La personne qui doute de son chemin commence à douter de son guide. La personne qui doute de son guide commence à douter de la guidance elle-même.

Chaque exemple de doute équivaut à tirer sur le fil d'un pull et être surpris quand on finit par grelotter. Vous dépouillez la structure petit à petit, jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien.

Qu'en est-il de l'humilité ? L'humilité n'est pas le doute. L'humilité dit : « Je ne sais pas tout », alors que le doute dit : « Je ne suis pas assez ». L'une ouvre la porte à la croissance, tandis que l'autre la ferme à double tour et avale la clé.

Rappelez-vous la métaphore du pont dans *Le cœur divisé*. Nous avons vu comment les échecs répétés créent des micro-fractures dans la volonté. Ce sont des dommages invisibles qui s'accumulent jusqu'à ce qu'une charge supplémentaire, apparemment légère, provoque un effondrement catastrophique. Le doute agit de la même manière sur la foi. Chaque fois qu'une expérience est écartée, chaque fois que la voix intérieure dit « ce n'était qu'imagination », une micro-fracture apparaît dans la structure de la confiance. La foi peut encore avoir l'air solide de l'extérieur, mais les dommages sont internes. Et un jour, ce qui aurait dû être un léger vacillement devient un effondrement total de la confiance. Non pas car la pratique a échoué, mais car les rejets accumulés ont finalement cassé les fondations.

Ce sont des fondations fissurées, cassées non pas par l'échec, mais par le refus de reconnaître le succès.

Le courage : l'antidote au doute

Si vous avez combattu le doute directement, vous avez combattu sur son terrain, sur son propre territoire. Il est vraiment difficile de battre le doute sur son territoire. Le mental qui débat avec le doute a déjà perdu, car le doute dispose de munitions infinies et n'a absolument aucun intérêt à parvenir à une conclusion.



Considérez le doute comme un passager permanent dans le véhicule de votre vie. Il peut parler et même raconter des catastrophes élaborées. Il peut prédire seize façons différentes dont les choses vont mal tourner, mais il ne devrait jamais être autorisé à toucher le volant.

Considérez le doute comme un passager permanent dans le véhicule de votre vie. Il peut parler et même raconter des catastrophes élaborées. Il peut prédire seize façons différentes dont les choses vont mal tourner, mais il ne devrait jamais être autorisé à toucher le volant.

En d'autres termes, le doute peut alarmer, avertir ou commenter, mais ne le laissez pas diriger votre vie.

Dans *Le cœur divisé*, nous avons vu que la guerre entre le désir et l'aspiration ne se gagne pas en combattant l'attraction inférieure, mais en augmentant l'aspiration supérieure jusqu'à ce qu'elle englobe tout le reste. Le même principe s'applique ici. Vous ne mettez pas le doute en échec en discutant avec lui. Vous le mettez en échec en accumulant tellement d'expériences directes que la dispute devient hors de propos. Une personne qui a goûté au miel n'a pas besoin de débattre de l'existence du goût sucré.

Ainsi, l'antidote au doute est à la fois l'expérience directe et le courage. Le courage permet au doute d'exister tout en lui refusant le pouvoir de s'opposer à l'action. L'expérience directe le dissout complètement.

La foi, en revanche, fonctionne différemment du doute et de la certitude. Elle ne discute pas. Elle se tient juste sur un terrain connu et dit : **cela tient la route.**

La trajectoire de la croissance

La spiritualité, dans son essence, est l'art de faire l'expérience de ce que nous avons longtemps considéré comme de simples croyances. Nous commençons par des mots empruntés, tels que « Dieu est amour » ou « l'âme est immortelle ». Ce sont de belles croyances, certes, mais les croyances sont comme des billets à ordre. Jusqu'à ce que le paiement arrive, le doute continue de murmurer : « Et si ce billet à ordre n'avait aucune valeur ? »

Dans *L'éveil à la raison d'être*, nous avons noté que lorsqu'une personne prétendument paresseuse s'intéresse vraiment à quelque chose, elle ne se fatigue jamais, ne mange pas et travaille toute la nuit sans se plaindre. Cela indique que l'énergie était là en permanence, mais que la flamme était absente. Il y a un parallèle ici. Lorsque l'expérience arrive véritablement, lorsque le méditant ressent incontestablement quelque chose dans sa poitrine, le débat intellectuel sur l'efficacité de la méditation devient absurde. L'expérience était toujours là, mais il manquait la confiance.

Le cheminement qui va de la croyance à l'expérience suit une trajectoire précise. D'abord, nous ressentons. Quelque chose bouge dans notre cœur pendant la méditation ; ce n'est pas une idée du Divin, mais une rencontre ressentie avec lui. Mais ce sentiment reste un visiteur qui arrive et repart.

L'approche se poursuit donc. Nous commençons à devenir ce que nous ressentons assez souvent. La patience qui n'apparaissait autrefois que pendant la méditation est désormais évidente aux feux de signalisation. Le calme qui était visiteur devient résident, et

enfin, propriétaire. Ensuite, quelque chose de plus profond change. Nous ne « pratiquons » plus la patience, nous devenons patients.

La chaîne de la croissance commence par une décision prise tranquillement avant l'aube : je vais m'asseoir en méditation. Non pas parce que j'en ai envie, mais parce que quelque chose en moi en a décidé ainsi, et cette décision n'est pas négociable. La détermination mène à la pratique, peu importe quoi, où, quand et comment ! La pratique mène à l'expérience. L'expérience produit une foi qu'aucun argument ne peut ébranler, car elle n'a pas été construite à partir d'arguments. Elle a été construite à partir du témoignage du cœur.



La détermination mène à la pratique, peu importe quoi, où, quand et comment ! La pratique mène à l'expérience. L'expérience produit une foi qu'aucun argument ne peut ébranler, car elle n'a pas été construite à partir d'arguments. Elle a été construite à partir du témoignage du cœur.

Chaque soir, avec le nettoyage, nous simplifions le paysage intérieur. Et voici l'éclairage qui change tout : le doute a besoin d'un narratif compliqué pour survivre. Simplifiez le paysage intérieur, et le doute meurt de faim. Il a besoin de drame comme le feu a besoin de combustible. Supprimez le drame, et il n'a plus rien à brûler.

Maintenant, rappelez-vous le cocon et le papillon dans *Le cœur divisé*. L'homme qui a coupé le cocon pour faciliter les choses n'a obtenu qu'un papillon aux ailes ratatinées qui ne pourrait jamais voler. Le doute fait quelque chose de tout aussi destructeur, mais en sens inverse. Au lieu de supprimer prématurément la lutte,

le doute dit au papillon que les ailes qu'il a dépliées ne sont pas réelles. La lutte est terminée, les ailes sont solides et la capacité de voler est pleinement développée, mais le doute dit : « Es-tu sûr de pouvoir voler ? Tu devrais peut-être rester dans le cocon un peu plus longtemps. Juste pour être sûr. » Le papillon qui écoute cette voix ne s'envolera jamais. Non pas parce qu'il ne peut pas voler, mais parce qu'on l'a persuadé que ses ailes sont imaginaires

Les fondations qui tiennent

Revenons maintenant à notre sœur abhyasi qui a médité pendant onze ans. Elle a cru. Puis elle a ressenti quelque chose : le calme, la patience, l'équanimité. Elle a franchi le premier seuil sans s'en rendre compte. Puis l'expérience ressentie a remodelé son caractère. Elle a franchi le deuxième seuil également. Et pourtant, elle restait là, se demandant : « Est-ce réel ? »

Le doute n'avait pas empêché sa transformation, mais il avait fait quelque chose de plus subtil : il l'avait empêchée de la reconnaître. Le mental entraîné au doute rejettera chaque expérience dès qu'elle se présentera : « Ce n'était que de la relaxation. Ce n'était que de l'imagination. » Reconnaissez ce rejet pour ce qu'il est : non pas de l'intelligence, mais de la peur déguisée en blouse blanche, prétendant être de l'objectivité. Elle n'avait pas besoin de plus d'expérience. Elle avait besoin de confiance et de courage pour croire en son expérience.

Dans *Le cœur divisé*, nous avons décrit des chercheurs qui ne cessent de faire des promesses qu'ils ne peuvent tenir, qui surestiment leur engagement envers la liberté et sous-estiment leur attachement aux schémas de comportement. Cette abhyasi avait le problème

inverse. Elle sous-estimait sa transformation et surestimait l'autorité de son doute. C'était une chercheuse accomplie qui ne voyait pas son propre succès.

Le cœur divisé doute de son engagement. Le feu endormi doute de son énergie. Les fondations fissurées doutent de leur propre solidité. Parmi ces trois cas, le dernier est le plus grave, car les fondations sont déjà en place. Le travail est déjà fait. Il ne reste plus qu'à lui faire confiance.

La confiance qui aide un chercheur à traverser cette prise de conscience n'est pas la confiance naïve avec laquelle il a commencé. La vie brise celle-là, et c'est peut-être nécessaire. Mais quelque chose de plus profond émerge des décombres: la connaissance tranquille de celui qui a douté et qui a quand même pratiqué, qui est passé de croire à ressentir puis à devenir, sans avoir besoin d'applaudissements. Cette deuxième confiance ne signifie pas que vous ne rencontrerez jamais le doute, mais au contraire que vous ne le laisserez pas diriger votre vie.

Chaque matin, la méditation vous emmène plus loin que la croyance. Chaque soir, le nettoyage élimine ce qui ne vous appartient pas. Chaque acte de courage affaiblit l'autorité du doute. Vous avez suivi ce chemin : vos propres matins en témoignent et votre propre patience le révèle. Votre cœur, plus calme aujourd'hui qu'il y a quelques années, le prouve. La seule question qui reste est de savoir si vous allez faire confiance à ce que votre vie vous a déjà montré ou si vous allez rester sur le seuil de votre propre devenir, en demandant sans cesse des preuves supplémentaires.

Un antidote pour tous

Au fil de ces trois messages, nous avons dressé ensemble la carte du territoire intérieur :

Le cœur divisé a exposé un cœur déchiré entre ce qu'il veut et ce qu'il sait.

L'éveil à la raison d'être a montré la futilité de l'énergie sans but.

Construire des fondations solides renforce la confiance en nos propres expériences en empêchant le doute de les miner.

Ce sont là trois poisons qui peuvent retarder votre voyage. Et pourtant, si nous les examinons ensemble, un fil conducteur les relie tous les trois.

Il y a des millénaires, Ashtavakra donna un enseignement si condensé qu'il pouvait tenir en un seul souffle : *Vishayanvishavat tyaja*. Abandonnez les objets des sens comme vous abandonneriez un poison. Pour Ashtavakra, les *vishayas* (objets des sens) étaient le poison ; les séductions du monde extérieur, le défilé infini d'attraits qui dispersent l'esprit et maintiennent l'âme attachée à la surface.

Babuji, s'exprimant depuis les profondeurs de sa réalisation, a identifié un poison encore plus subtil : « Le doute est un poison pour la spiritualité. »

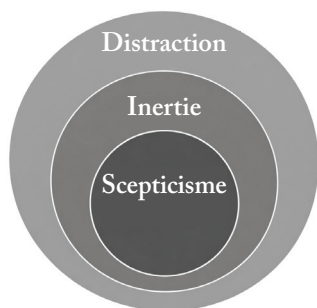
Remarquez comment ces deux avertissements se complètent à travers les siècles. Ashtavakra met en garde contre le poison qui vient de l'extérieur : le monde qui vous éloigne de vous-même. Babuji met en garde contre le poison qui surgit de l'intérieur :

le mental qui se retourne contre votre propre expérience. L'un corrompt le chercheur qui cherche l'épanouissement à l'extérieur. L'autre corrompt le chercheur qui s'est déjà tourné vers l'intérieur mais refuse de faire confiance à ce qu'il y trouve. Ensemble, ils cartographient l'ensemble du territoire du danger spirituel. Le poison extérieur dit : « Cherche ailleurs ». Le poison intérieur dit : « Ce que tu as trouvé ne suffit pas ».

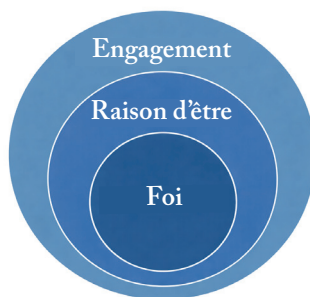
Et qu'en est-il du poison situé entre les deux, cette lourdeur qui s'installe lorsque le but disparaît ? Cela aussi est abordé. Les *vishayas* dispersent l'attention vers l'extérieur. Le doute ronge la confiance à l'intérieur. Et l'absence de raison d'être, le *tamas* que nous avons exploré dans *L'éveil à la raison d'être* est ce qui comble le vide lorsque l'attraction vers l'extérieur et la confiance intérieure sont perdues.

Trois poisons : la distraction, l'inertie et le scepticisme. L'extérieur, le milieu et l'intérieur.

Trois antidotes : l'engagement, la raison d'être et la foi. L'extérieur, le milieu et l'intérieur.



Les trois poisons



Les trois antidotes



La sagesse ancienne dit : « Himmate marda to madade Khuda ». Cela signifie que lorsque nous trouvons le courage de faire un pas, le Divin parcourt la distance restante.

La sagesse ancienne dit : *Himmate marda to madade Khuda*. Cela signifie que lorsque nous trouvons le courage de faire un pas, le Divin parcourt le reste de la distance.

Le cœur divisé a besoin de courage pour choisir.
Le feu endormi a besoin de courage pour se mettre en mouvement.
Les fondations fissurées ont besoin du courage de faire confiance.

Et dans chaque cas, dès que nous trouvons ce courage, quelque chose de plus grand vient à notre rencontre. L'antidote aux trois poisons est le même : **la foi et le courage unis dans l'action.**

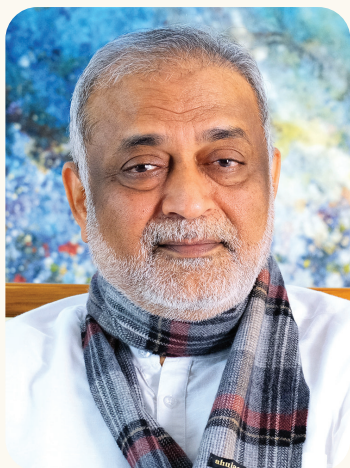
Avec amour et prières,

Kamlesh



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

2^e groupe: du 16 au 18 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

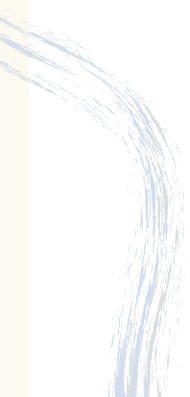
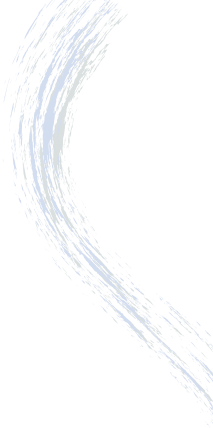
Découvrez les pratiques Heartfulness : en français.

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



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





heartfulness
purity weaves destiny