



**Conférence de Swami Sai Shivananda  
' Colloque FFY 2013**

**De L'ingénieur au maître spirituel**

**Comme vous le savez je suis docteur ingénieur, j' ai deux doctorat un en écologie et un en énergie solaire, aujourd'hui je suis président de la Fondation de Yoga, reconnu comme grand maître en yoga et était nommé à la Présidence mondiale du Yoga et est reçu le Patanjali Award ( l' équivalent du prix Nobel en Yoga ),...alors la question est comment passe-t-on d' ingénieur à grand maître en yoga. Quel est le parcours, c' est un peu ce que je veux vous présenter afin de donner des clés de réalisation de soi et d' accomplissement de soi.  
Car il s' agit bien de s' accomplir, cela est le chemin du yoga.**

**Certes il y a peu de swami et de docteur ingénieur en même temps mais cela existe nous faisons par exemple partie d' un comité de recherche science et yoga.**

**En tant qu' ingénieur j' ai développé deux dimensions spécifiques en relation science et yoga:**

- 1– la connaissance du cerveau et des états de conscience, cela avec des mesures scientifiques**
- 2– L' écologie du travail, que maintenant nous appelons yoga en entreprise, écologie du travail ne signifie pas plus de productivité mais accomplissement de soi dans son travail, et aussi bien sur meilleure concentration, meilleure créativité,...élément que le yoga nous apporte et qui sont applicables dans tout travail.**

**Le Yoga est une science du mieux-être, une science de réalisation de soi.**

Un point différent est que le scientifique lui ne fait jamais partie de l' expérience tandis que le yogi lui fait partie de l' expérience .

Le chemin du yoga est la connaissance de soi , disons entre 2 mots co et naissance soit naître à soi-même cad réalisé sa vie.

Lorsque l' on parle d' accomplissement de soi on ne parle pas de bonheur, le bonheur est toujours conditionnel, ' je serais heureux quand j' aurais réalisé ceci ou cela ...etc..' cela n' est pas la sagesse, le mot sagesse viens du latin ' sapere ' qui signifie ' goûter' ,,goûter la vie , le ' carpé diem ' latin aussi vivre l' instant présent et non vivre dans le futur hypothétique.

Bien sur pour la majorité des gens être ingénieur , avoir un bon salaire, un belle maison, une femme charmante, cela est réaliser sa vie ....non bien sur cela est très bien mais ne suffit pas à être un humain 'réalisé '..

J' ai enseigné des milliers de personnes et aussi des centaines de personnes âgées, et j' ai vu ces aînés de 80 ans ou plus , il avait accompli des choses dans leur vie mais n' étaient pas en unité avec eux mêmes car ils avait oublié l' être dans leur cheminement d e vie.

Dans le bouddhisme nous disons : ' le samsara est dans le nirvana et le nirvana dans le samsara ' soit l' être est dans le monde et le monde fait partie du Divin aussi.

Car qu' est qu' un humain réalisé ?

Devenir vraiment un ETRE HUMAIN cad un être en relation avec son humanité et un humain en relation avec sa spiritualité.

Teilhard De Chardin disait : Nous ne sommes pas des humains à la recherche de l' esprit mais des êtres spirituels à la recherche de leur humanité . ' C' est cela voyez vous et en plus : l' esprit à besoin de l' humain pour s' exprimer se matérialiser et aussi évoluer. Oui j' ai bien dis évolué car l' esprit évolue car si il n' évolue pas il serait inerte et donc mort.

Donc l' esprit à besoin de votre humanité ...et oui. ...

**C' est pour cela que si vous êtes à l' écoute de vous-même , si vous cheminez sur le chemin de la connaissance de soi vous aurez des indices, des orientations pour vous accomplir. Non ce n' est pas le destin mais des choix de vie.**

**Dans le Jnana Yoga ou Yoga de la connaissance il est dit ; le but du Yoga est d' être réel ' de vivre votre propre réalité dans le présent .**

**Être en réalité et non réalisé l' être ...qui est déjà en vous .**

**Disons dévoilé l' esprit en vous**

**Mon parcours, ce n' est pas : ' un jour je me réveille et ma vision du monde à changer ...' ou J' ai eu un éclair de conscience comme St Paul sur le chemin de Damas ( mais je ne suis pas sûr qu' il ne faisait pas un crise d' épilepsie en fait )**

**Si certaines personnes prétendent à des illumination soudaine , cela est comme le satori dans le zen , cette expérience n' est pas stable, c' est ce que l' on appelle un pic de conscience. Non le chemin est progressif, du reste dans le Bouddhisme le terme employé est ' La voie graduelle vers l' éveil' . Donc graduelle, il faut cheminer, apprendre, pratiquer**

**Qu' est-ce que j' ai pratiqué moi-même, plus de 40 années de démarches dans différentes voies spirituelles : yoga, bouddhisme, soufisme, ésotérisme chrétien... Dans ce cheminement vous découvrez l' humain et la conscience et vous vous ré-unifiez. Et ce sont vos choix de vie au quotidien qui vont déterminé votre accomplissement personnel.**

Oui il y a un travail d'harmonisation, de ré-unification de soi pour ensuite vire l' Unité, l' unité être et esprit, car voyez vous le terme 'samadhi' signifie 'UNITÉ', devenir un être humain unifié . Il ne s' agit nullement de vivre des expériences extra-corporelles ou mystique.

Bien sur j' ai été dans des ashrams et des monastères , bien des lieux de connaissance et plus propice à l' intériorisation. Mais tout centre de Yoga est aussi cela.

Non vous ne pouvez pas seulement dire je vais mieux me connaître en étant seulement attentif à mon quotidien il vous faut nécessairement des outils, des techniques et des professeurs pour vous les apprendre , comme dans n' importe qu' elle dimension de vie.

Il faut des efforts pour vivre le non-effort.

Dans le Bouddhisme comme dans le Jnana Yoga il nous ai dit que la souffrance vient par notre ignorance. Ignorance de nous-même et des causes et effets ( du Karma ) Notre ignorance nous amène a des identifications : au corps, aux émotions aux pensées...le yogi perçoit qu' il est plus que cela, non pas qu' il n' est pas corps-émotions-mental mais aussi esprit et que ces 4 dimensions sont reliées

Bien sur cela n' est pas facile mais ce n' est pas non plus difficile,

Pas facile car nous nous identifions à nos souffrances, souffrir nous donne le sentiment d' existence.

La non identification nous libère des souffrances

Le Yoga va découvrir une non-séparativité que toutes les dimensions de son être son relié et inter-dépendante, c' est la fin de la séparativité qui nous isole et que nous avons créer pour nous protéger en fait.

C' est encore une fois dans le Bouddhisme ce que nous appelons ' notre visage originel, cad notre visage réel notre être spirituel.

**Suivant les différentes pratiques méditatives ( Yoga, tibétain, soufisme,...etc ) le méditant développe des états de conscience qui sont différents car leur pratiques sont différentes. Peut-on dire que un méditant qui développe des états de conscience vit un état d' éveil ? Oui bien sur car il développe : la clarté mentale, le discernement, le contact intérieur, un changement d perception de ses valeurs et de lui-même... Donc oui la méditation amène cet état d' éveil et il nécessaire de la pratique pour le vivre et le but du Yoga est celui ci**

**Par ailleurs ce méditant qui va développer une plus grande lucidité va aussi développer plus de créativité , de dynamisme mental,...etc ce qui va favoriser son accomplissement personnel.**

**D' autre part , nous avons vu que la réalisation de valeurs courantes ne suffit pas à vivre votre accomplissement personnel car ce que vous faite aujourd' hui, votre travail, le pays ou vous êtes, ce n' est pas nécessairement ce que vous avait à vivre Et pour savoir si vous êtes dans votre chemin de vie LA SEULE POSSIBILITÉ est votre écoute intérieur la communication avec votre dimension spirituelle et cela nécessite votre pratique méditative**

**La méditation va ouvrir une porte mentale vers votre réalité d' être.**

**La méditation va éclairer avec lucidité et neutralité votre vie**

**Ne plus lutter c' est aussi ne plus lutter contre soi-même, le yoga ne veut pas que vous deveniez quelqu' un d' autre mais que vous deveniez vous-même, certes cela sera quelqu' un que vous ne connaissez pas encore et qui surprendra votre entourage.**

**Affirmer votre différence soyez vous même.**

**Être comme tout le monde relève du domaine de l' instinct et non d' l' intelligence humaine**

**Bien je vous donne des critères d' éveil spirituel:**

- . Non séparativité : Nous l' avons vu se ré-unifié**
- . Non désir : Cela n' est pas ne plus avoir de désir, non pas du tout , mais d' être libre du résultat**
- . Sans Attente : ce qui ne signifie pas que je n' ai pas d' objectifs, c' est l' unité avec votre objectif qui vous assurera de l' atteindre et d' être dans votre chemin de vie**
- . Non déterminé : C' est à dire que je ne pense pas que tout est déjà écrit, que ma vie ne peut pas changer, que toutes les valeurs et patterns peuvent se modifier, Si je reste dans le mental celui-ci va répéter ce que je connais car le connu est sécurisant, mais il n' y aura pas de nouveauté dans votre vie car c' est votre cerveau de droite qui crée la nouveauté, disons lui donne accès.  
Non déterminé c' est être dans le présent, je n' imagine pas mon futur mon devenir, car cela serait reproduire mon connu mon passé.  
En étant dans le présent je suis un homme neuf c' est la fin du vieil homme.  
En fait vous devez apprendre à vous surprendre au lieu de vous projeter**
- . Non Né : C' est à dire être en relation avec le ' Non Né ' en soi, soit l' être en vous qui ne meurt pas.**

**Sans espoir: Cad vivre le présent et non attendre le futur ou  
regretter le passé,  
. Et bien sur : unité : être et humain**

**C' est ce que prônait Jung quand il parlait ' d' Individuation' ,  
cad d'accomplissement de soi, et cet accomplissement nécessite  
le retour vers l' intérieur sans négliger l' extérieur**

**Quand des personnes parlent de ' Libération ' elles pensent se  
libérer de vos contraintes quotidiennes, de vos soucis, de votre  
passé,...etc...alors de quoi vous voulez être libre...eh bien de  
vous....mais en fait la ' libération spirituelle ' c' est ce libérer de  
soi-même cad de toutes ses attentes et bien comprendre la no-  
tion de non-attachement ( et non pas de détachement qui est en-  
core une lutte avec vous-même)**

**C' Est ce que disait Krishnamurti quand il parlait de :**

### **Se libérer du connu**

**Ces aspects de réalisation demanderons bien sur de nouveaux  
paradigmes ( cadres de pensées ) :**

- La dualité sera remplacer par l' harmonie
- L' ascétisme par l' équilibre
- Les interdits par le discernement
- La séparativité par l' universalité
- La dépendance par l' autonomie
- Le jugement et la culpabilité par la reconnaissance de soi
- Le profit par la sagesse : goûter la vie
- La recherche du bonheur par le contentement : la recherche in-  
cessante du bonheur vous empêche de vivre votre vie et de dé-  
velopper votre conscience témoin.
- La lutte par la tolérance et la compassion

**Tout cela n' étant pas simplement de la théorie mais des  
attitudes concrètes au quotidien.**

**Le changement véritable est la conscience**

**et non lutter pour que cela change.**

**La cessation de la lutte naît avec la Conscience Témoin**

Il suffit d' être et non de réaliser l' être.

Ne pas être un autre mais simplement soi-même en totalité

Ne pensez pas que votre accomplissement personnel vous apportera de la reconnaissance de vos amis, de vos collègues ou de votre famille,...Non, de la reconnaissance de personnes faisant le même travail d' accomplissement de soi seulement, mais à 80 ans quand vous vous assiérez dans votre fauteuil vous vous direz : ' je suis une personne en harmonie avec moi-même et le monde est meilleur après moi.