

SWÂMI PRAMOD CHETAN UDASIN

# ÉVEILLONS NOTRE CŒUR



*Editions*  
**Q**uintessence

**Du même auteur**

*S'élever par l'effort...*, Éditions Quintessence, 2013.

© 2017 - Éditions Quintessence

Rue de la Bastidonne - 13678 Aubagne Cedex - France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 - Port. (+33) 06 32 54 27 10

[www.editions-quintessence.eu](http://www.editions-quintessence.eu)

*Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.*

ISBN 978-2-35805-204-7

**Ô Seigneur, Toi qui n'as ni nom ni forme  
Qui es Un sans second  
Tu es la Lumière qui éclaire nos vies  
Qui réchauffe nos cœurs et nous apporte la Paix  
Ton Amour nous comble de Joie  
Ô Seigneur, je m'abandonne à Toi.**



Je suis heureux ici de témoigner ma profonde gratitude à mon Père spirituel Sa Sainteté *Shrî Chandra Swâmi Udasin Mahârâj* ainsi qu'à l'Ami spirituel Jean-François Durban pour le soutien éclairé dont il a toujours fait preuve, sans oublier *Aartîji*, ma compagne spirituelle, ma sœur, la mère de nos enfants.

Merci à Erik Sablé pour sa précieuse amitié. Merci enfin à tous ceux qui m'ont encouragé tout au long de la rédaction de cet ouvrage pour leur aide généreuse, sans lesquels rien n'eût été possible.



## Préface

---

J'ai connu *Swâmi Pramod Chetan Udasin* grâce à son premier ouvrage.

Il y parlait de son cheminement si particulier, de ses épreuves, de sa rencontre avec son Maître *Chandra Swâmi Udasin*.

À la suite de cette lecture, je suis allé à sa rencontre dans son *Âshram*, une petite « arche de vie » dans les Pyrénées. Je fus immédiatement frappé par son tempérament chaleureux, sa simplicité, son rayonnement et sa grande sincérité. Il ne se présentait pas comme un maître, mais comme un « ami spirituel ». Il est pourtant un des rares *sannyâsin* ordonnés, en France et même en Europe.

Ce nouveau livre est composé de dialogues qui abordent, pour la plupart, les questions que se pose tout chercheur spirituel.

À notre époque, où le marketing américain récupère et détourne des pratiques de méditation orientale pour les vendre à des Occidentaux pressés, ce nouvel ouvrage de *Swâmi Pramod Chetan* offre un enseignement spirituel authentique.

Le chemin présenté ici bénéficie de l'expérience d'une lignée de Maîtres très ancienne, de siècles et peut-être de milliers d'années de pratiques et de vécu spirituels.

Les enseignements sont simples en apparence, mais précieux, car ils soulignent des points importants, souvent oubliés.

Tout d'abord, le chemin vers le Soi, le centre de notre Être, demande un engagement dans le sens le plus total du terme et pas simplement une quête de bien-être.

L'auteur montre qu'une pratique de méditation seule ne suffit pas. Elle doit être accompagnée d'une recherche de sagesse,

d'un « travail de purification », comme toutes les traditions authentiques l'enseignent. C'est pour cela qu'il recommande une introspection quotidienne pour connaître les différents visages de son *ego*.

Cependant il ne s'agit pas de lutter contre les passions perturbatrices, qui voilent notre Être profond, mais de les observer depuis la « conscience témoin » afin de les comprendre.

*Swâmi Pramod Chetan* met aussi en garde contre certaines erreurs : écouter « radio fantôme », comme le font ceux qui entrent en communication avec les morts ou les anges et se détournent ainsi d'un véritable cheminement vers l'Essentiel.

Dans notre société moderne où la moindre personne qui vit une expérience spirituelle se prétend éveillée, illuminée, semblable à *Râmana Maharshi*, écrit des livres, fait des conférences, publie sur des sites Internet, il montre que le chemin peut être long, du premier Éveil à l'Accomplissement spirituel...

Par ailleurs, « un Maître spirituel authentique ne demande jamais d'argent », ce qui permet une juste discrimination bienvenue en cette période de « business spirituel ».

Ceux qui sont dans une pratique méditative sérieuse depuis longtemps trouveront eux aussi une nourriture dans ce livre. Par exemple, il ne faut pas oublier que le *mantra* est vivant. Sa récitation peut faire resurgir des « tourments émotionnels venus du passé », même en dehors du temps consacré à la méditation. La purification de notre Être peut passer par ce genre d'épreuve.

Tout cet enseignement simple et profond vient de son propre Maître : *Chandra Swâmi*.

*Chandra Swâmi* est certainement un des enseignants spirituels connus le plus extraordinaire que j'ai rencontré.

Il était venu me voir sur mon lieu de travail lors de son premier séjour en France organisé par mon ami Yvan Amar.

À l'époque, j'étais gardien d'immeuble avenue Deschanel à Paris pendant mes études. Un jour, j'ai vu un moine hindou



impressionnant à la grande barbe, apparaître à la porte de la loge de concierge où je demeurais. Il était accompagné d'Yvan. Tout de suite je fus frappé par son extraordinaire « présence », son silence. Et il est toujours demeuré pour moi l'image du Maître authentique qui ne fait aucune concession mondaine et demeure entièrement orienté vers le Divin.

*Chandra Swâmi* est hindou, mais il est un facteur qui peut nous rendre son enseignement encore plus familier à nous autres Occidentaux : son monothéisme, sa croyance en un Dieu unique.

*Chandra Swâmi* est un *Udasin*.

L'ordre *Udasin* fut revivifié, par *Bâbâ Shrî Chander Ji*, le fils aîné de *Guru Nanak*, le fondateur de la religion *Sikh*. Encore actuellement, le livre saint des *Sikh*, le *Guru Granth Sahib*, figure dans les sanctuaires *Udasin*. L'enseignement de *Guru Nanak* est profondément monothéiste. Il se situe dans la lignée de *Kabîr*, de *Namdev*, de *Toukaram*, et de tous ces Maîtres merveilleux que l'on nomme en Inde les « Sants ». Ils se veulent au-delà du Coran et du *Veda*, au-delà des religions particulières, au-delà des dogmes, des croyances, des cérémonies, des rituels. Ils se situent dans un domaine que *Swâmi Pramod Chetan* définit comme celui de la « spiritualité ».

Cet ouvrage a en outre l'immense mérite de faire connaître un peu plus l'enseignement de *Chandra Swâmi Udasin*.

Erik Sablé.



## Avant-propos

---

*Éveillons notre cœur* de Swâmi Pramod Chetan Udasin est la suite de son premier livre *S'élever par l'effort... Itinéraire d'un deux fois né*<sup>1</sup>. Ce nouvel ouvrage repose exclusivement sur les questions que des lecteurs lui ont posées et sur les réponses qui y ont été apportées.

Ces questions sont posées régulièrement par des chercheurs spirituels. Swâmi Pramod Chetan Udasin apporte des réponses issues du fruit de ses expériences, et il les donne selon l'évolution, le niveau de réflexion, le sens du discernement du chercheur. Ses conseils n'imposent rien. Il n'est pas un *Guru*, et il ne se fait pas le chantre d'une religion, ni d'une quelconque philosophie.

La méthode des questions-réponses conduit à une relation de cœur à cœur entre l'expérience d'un vécu et le chercheur. La réponse n'en est alors que mieux comprise, et ce, sans l'intervention de l'intellect. Par la suite, le chercheur se donnera du temps pour intégrer, grâce à la réflexion, l'explication qu'il a reçue. Pour cela, les questions-réponses ont été classées par thèmes afin de faciliter la recherche du lecteur.

Les questions et les réponses proposées peuvent convenir à tout un chacun. L'effet bénéfique de la recherche est alors fonction de la ferveur personnelle.

Pour une meilleure compréhension de tous, seuls quelques termes indispensables en sanskrit ont été utilisés. Vous retrouverez tous les mots en italique dans un glossaire à la fin de cet ouvrage (page 117).

---

1. Paru en septembre 2013, aux éditions Quintessence.

Nous pouvons découvrir le bonheur et faire évoluer la société dans laquelle nous vivons grâce à une prise de conscience d'abord individuelle, puis collective. En effet, si dans cet univers manifesté, chacun d'entre nous, par son travail spirituel, devient une petite lumière, alors les ténèbres de ce monde, toujours plus matérialiste et égoïste, pourront laisser place à la Lumière Divine.

Quelles que soient notre religion, notre tradition ou notre lignée, à un moment donné de la pratique spirituelle, ne nous bornons plus à philosopher sur la spiritualité, vivons-la au quotidien !

Comme le dit si bien *Shrî Râmana Maharshi* :

« Si nous progressons, le monde progressera.

Tels que nous sommes ainsi est le monde.

Sans comprendre le Soi, à quoi bon comprendre le monde.

Sans la connaissance de l'Être, la connaissance du monde est sans intérêt.

Plongez en vous-même et trouvez le trésor caché là.

Ouvrez votre cœur et voyez le monde à travers les yeux du véritable Soi.

Déchirez les voiles et contemplez la divine majesté de votre propre Soi. »

**OM !**

## Éveillons notre cœur

---

En chaque être humain vit un véritable trésor enfoui au plus profond de son Cœur spirituel. C'est de là que jaillit l'Amour divin absolu et infini. Ce temple intérieur abrite une Flamme, une Lumière, dans laquelle est contenu l'Univers tout entier, que l'on appelle le Soi ou *l'Âtman*, soutenant les mondes manifestés et non manifestés. Cette Lumière ne demande qu'à rayonner et à imprégner tout l'être jusqu'à la plus infime cellule.

Une discipline spirituelle soutenue nous conduit au-delà de l'identification au corps/mental et nous devenons, à ce moment-là, l'incarnation de l'Amour divin engendrant ainsi le Bonheur Éternel.

L'ego donne l'illusion que nous sommes un être individuel, alors que si notre Cœur est totalement éveillé, nous réalisons que nous sommes l'Être universel et Éternel. En effet, plus l'ego est présent, plus la Réalité Suprême est cachée par un voile plus ou moins opaque selon le degré d'évolution. L'ignorance du Soi conduit à une compréhension erronée de la Nature divine de l'homme. L'ego s'identifie alors au corps, au mental et à l'intellect à l'aide de ses cinq sens de perception : l'ouïe, le toucher, l'odorat, la vue et le goût.

Il est essentiel de comprendre, afin de pouvoir le déchirer, de quoi est composé le voile de l'ignorance (*avidyâ*). Il est tissé de nos attachements, nos désirs et nos peurs qui influencent nos pensées, nos paroles, nos actions, ainsi que toutes les réactions qui en découlent.

De par les impressions de ses vies passées, ses tendances et son éducation dans cette vie, l'être humain s'est créé tout un système de pensée qui l'a enfermé dans une prison invisible dont les barreaux sont la colère, l'hypocrisie, le mensonge, les

pulsions, les émotions négatives, l'arrogance, etc. Pour nous libérer de cette cage, nous devons observer, comprendre et éliminer un par un chacun de ces barreaux.

Afin de pouvoir évoluer vers le Soi, le chercheur de Vérité doit tourner son regard à l'intérieur de lui-même, vers la Lumière dissimulée dans ce Cœur spirituel (*Âtman*) dont il n'a pas conscience. Celui-ci est situé au niveau du cœur physique légèrement à droite du centre de la poitrine.

L'éducation et une discipline spirituelle peuvent nous amener à comprendre que c'est dans notre sanctuaire, le Cœur, que s'attise et se ranime cette Flamme sacrée. Un changement de comportement et une vigilance de chaque instant sont primordiaux, car tous les deux amènent à concevoir que tout ce qui est vécu à l'extérieur de nous entraîne des répercussions sur notre vie intérieure.

Retrouver la pureté de son cœur d'enfant est la tâche la plus importante de l'homme. Le pèlerin qui s'y attelle doit renoncer aux attachements, aux désirs et aux peurs de l'*ego*, bref, à toutes les impressions négatives qui, fermant le cœur, l'éloignent du Soi ou Réalité Suprême.

Une fois le cœur nettoyé et purifié, la compréhension devient de plus en plus claire et permet au chercheur de Vérité d'avoir un mental stable et serein apportant la paix et la joie, car l'amour et la confiance dans le Divin ouvrent le cœur alors que les impressions négatives le ferment.

Pour le pèlerin, nul besoin de dogmes ni de rituels, la pratique est devenue sa discipline. En accomplissant une introspection journalière, en observant ses pensées et ses comportements, il parvient ainsi à se débarrasser de ses tendances négatives, et ce, sans se culpabiliser.

Éliminer les pensées négatives tout en ayant une sincère aspiration à réaliser l'Absolu conduit à l'ouverture du cœur. Mais ce n'est pas suffisant. Pour que le Bonheur soit permanent, nous devons le nourrir en nous adonnant régulièrement à la lecture de livres spirituels et inspirés, en pratiquant des

exercices respiratoires, la prière, la méditation, et en cultivant la compassion.

Quant au temple, le chercheur de Vérité doit le construire, pierre par pierre, jour après jour, au plus profond de lui-même dans son cœur, et s'y recueillir aussi souvent que possible. Il doit édifier par sa pratique d'inébranlables fondations de manière que la construction subsiste, solide et résistante, pour amener le pèlerin tenace jusqu'à la réalisation du Soi.

Une fois l'édifice terminé, il lui faut dépoussiérer et nettoyer l'intérieur afin de supprimer définitivement les impressions et les influences résultant des vies antérieures et les imprégnations profondes de la personnalité qui déterminent les pensées, les désirs et les actions dans cette vie (*samskāra* et *vāsanā*).

Après plusieurs expériences d'Éveil, le chercheur comprend que tout ce qu'il a vécu était tributaire de l'illusion d'être par soi-même. La Lumière intérieure, définitivement intégrée et devenue Amour divin, lui apporte une paix et une joie inexprimables. Elle peut à ce moment-là rayonner et s'exprimer de façon permanente, étant devenue sa propre Réalité. Il se fonde alors dans le Bonheur et il vit dans l'Absolu, la Conscience et la Béatitude ou *Sat, Chit, Ânanda*.