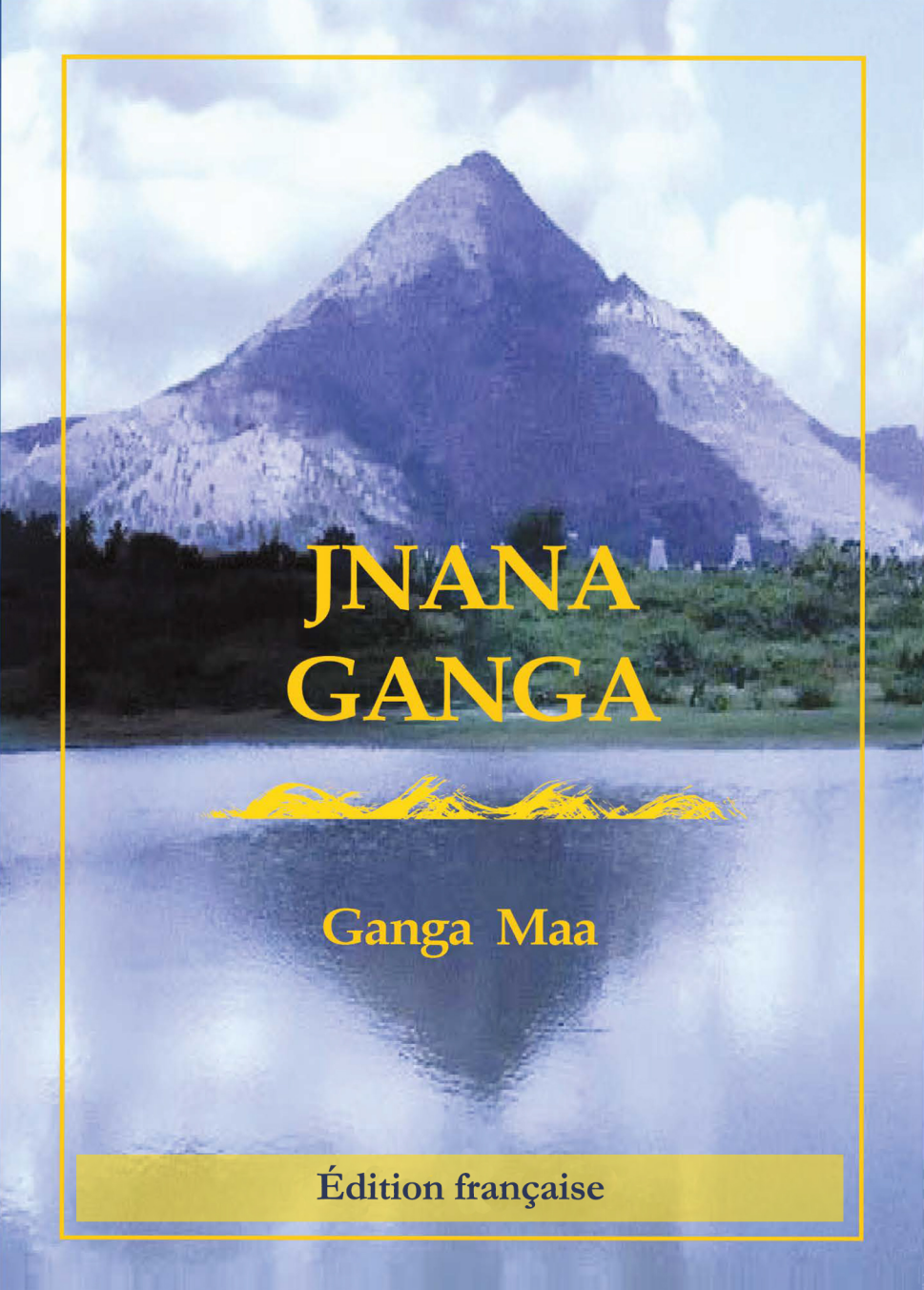




JNANA GANGA

Ganga Maa

Édition française



Ganga Maa,

appelée avec tendresse et vénération « Amma », qui baigne dans la Grâce de Bhagavan, est l'incarnation vivante de la « Vérité » sous forme humaine. En tant qu'océan infini de compassion, Amma personnifie le *Guru Tattvam* (le principe du Guru), dont la Grâce illimitée a enveloppé et transformé la vie de nombreux êtres.

Amma est l'union rare du Guru sous forme de Mère, emplie du pur amour, et de la connaissance suprême. Paix et silence s'installent naturellement en Sa présence divine.

Selon les propres paroles d'Amma, « **le Guru ne donne pas de réponse à votre question, mais Il vous amène à la réponse qui est en vous.** » Telle fut l'expérience de nombreux disciples et chercheurs qui Lui ont soumis leurs questions dans une véritable quête de clarté. Les 101 *upadeshas* (instructions spirituelles) de « Jnana Ganga » sont quelques-unes des réponses qui ont émanées du Cœur d'Amma et qui ont été transmises directement au cœur de ceux qui L'interrogeaient, dissipant l'ignorance et insufflant une sagesse immédiate.

Jnana Ganga

JNANA GANGA



Ganga Maa

Édition française

© *Édition originale anglaise : mars 2021*

© *Édition française : juillet 2025*

Publié par Hridaya Kshetram Trust

110/73 RS Nagar,
Tiruvannamalai – 606603
Tamil Nadu – Inde

publications@hridayakshetram.org

www.hridayakshetram.org



Introduction

D'un point de vue spirituel, tous les êtres humains peuvent être répartis en trois groupes distincts :

- Ceux qui ignorent la Vérité (*ajnani*) ;
- Ceux qui cherchent à connaître la Vérité (*jijnasu*) ;
- Ceux qui connaissent la Vérité (*jnani*).

Il est intéressant de noter que ceux qui sont dans l'ignorance totale et ceux qui sont établis dans la sagesse du Soi n'ont aucun doute quant à la nature de ce monde. Seul le chercheur, en proie à des incertitudes, est désireux d'en savoir davantage.

Un chercheur sincère est guidé vers le Guru par la Providence Divine. Lorsqu'il entre en contact avec un Maître, il abandonne peu à peu toutes ses autres quêtes et acquiert un juste niveau de discernement et de détachement. Il est prêt à s'abandonner aux pieds du Guru, à se conformer à Son enseignement et à suivre Ses instructions. En d'autres termes, le chercheur choisit le Soi à l'exclusion de tout autre chose. Selon une célèbre expression de la Katha Upanishad : « ***Yam Eva Eshah Vrinute Tena Labhyah*** », c'est-à-dire « Celui qui choisit exclusivement le Soi, obtient le Soi. »

C'est dans la ville sacrée de Tiruvannamalai, célèbre pour son temple, que se trouve notre chère Ganga Maa, que l'on appelle affectueusement « Amma », qui reste généralement cachée à la vue du plus grand nombre. Cependant, Elle peut facilement être trouvée par ceux qui ont soif de la connaissance la plus élevée. Au cours des dernières années, plusieurs chercheurs spirituels ont voulu dissiper leurs doutes et obtenir des éclaircissements concernant leur pratique. Ce livret est conçu à partir de quelques-uns des *Upadeshas* (conseils, instructions) qu'Amma leur a donnés.

Les perles de sagesse que recèlent ce court texte sont destinées à ceux qui s'appliquent avec constance à la recherche de la Vérité et veulent s'établir définitivement dans le Soi. Elles se présentent sous forme d'aphorismes, appelés aussi *sutras* en sanskrit, des phrases courtes, mais pleines de sens. Il est clair qu'elles ne se prêtent pas à une lecture superficielle. Ces phrases qui demandent à être contemplées peuvent nous plonger au plus profond de notre être. Mais avant tout, elles révèlent l'expérience directe de la Vérité d'Amma, alors qu'Elle est établie dans la Félicité du Soi.

Je prie le Seigneur tout-puissant pour que tous les chercheurs sincères tirent le maximum de bienfaits de ce texte et parviennent au but le plus élevé de la vie humaine, à savoir l'accomplissement spirituel.

Hari OM.

Subbu Venkatkrishnan

Table des matières

Le Guru.....	1
La Bhakti (La Dévotion)	3
L'Abandon, le Renoncement	4
La Vraie Connaissance	5
La Mort.....	8
Le Soi.....	9
La Force sur le Chemin Spirituel.....	11
Conseils à l'intention des Chercheurs	12
Le Jnani (Celui qui est établi dans la Connaissance)	15
La Grâce	17
La Compassion	19
Le Jiva (L'être humain)	20
Les Schémas Mentaux.....	23
La Sagesse	25

Le Guru

1. Il n'y a que deux façons d'atteindre la Vérité : soit en voyant le monde entier comme votre Guru, soit en voyant votre Guru comme le monde entier.
2. Le Guru (en tant que Soi) nous attire par la Grâce comme un aimant, et le mouvement naturel et sans effort vers le Guru (le Soi) est le chemin. Guru, Grâce et chemin ne font qu'un.
3. Le Guru ne donne pas prise à *dvaitam* (la dualité). Si quelqu'un porte en lui la dualité, Il la supprime.
4. La vraie proximité avec le Guru/Dieu est de Lui donner la liberté de vous façonner comme Il l'entend.
5. Par la Grâce du Guru, des enseignements donnés au cours de nombreuses vies peuvent être transmis en un court laps de temps.

6. Si *viveka* (le discernement) est parfait à l'intérieur, aucun Guru n'est nécessaire à l'extérieur, car *viveka* est le Guru intérieur.
7. Il n'y a aucune différence entre un Maître et Ses enseignements. L'amour pour le Maître équivaut à l'amour pour Ses enseignements, et l'amour pour Ses enseignements conduira naturellement à l'amour pour le Maître.
8. Le Guru ne donne pas de réponse à votre question, mais Il vous amène à la réponse qui est en vous.
9. Vous ne pourrez pas plaire au Guru avec votre connaissance des textes sacrés. Ce qu'Il veut, c'est « vous ».



La Bhakti

La Dévotion

10. L'aspiration à la Vérité elle-même conduit à la *bhakti* envers le Guru. Lorsque la soif de Vérité est intense et que la Grâce donne l'expérience de l'*Atman* (du Soi), la gratitude fleurit dans le cœur, ce qui est en soi la *bhakti* envers le Guru.
11. La véritable *bhakti* survient lorsque le *bhakta* (celui qui est dans la dévotion) est non-existant et que Dieu seul demeure.
12. La connaissance reste incomplète sans la dévotion et la dévotion ne peut atteindre sa plénitude sans la connaissance. Lorsqu'ils s'unissent, il y a complétude.



L'Abandon, le Renoncement

13. Nous devons devenir rien avant de devenir plénitude.
14. Lorsque *cit* (la Conscience) entre en contact avec *jadam* (l'ego/le mental), il (*jadam*) perd sa nature. C'est cela, l'abandon.
15. Lorsque l'on s'abandonne inconditionnellement au Guru ou à Dieu, l'abandon complet survient par la Grâce. La responsabilité du *jiva* est d'être dans un abandon inconditionnel ; alors la Grâce fait en sorte que l'abandon complet advienne par son propre pouvoir. La Grâce est toujours inconditionnelle. Ce n'est que lorsque nous sommes dans un abandon inconditionnel que nous pouvons La recevoir complètement.
16. « *Shishyatvam* » (l'état de disciple) est une qualité d'être qui consiste à ne plus vouloir exister en tant qu'entité séparée.



La Vraie Connaissance

17. « *Atmajnanam* » (la Connaissance du Soi) est la seule chose qui soit pareillement accessible à tous. Ce n'est pas quelque chose de nouveau qui peut être enseigné ou donné par quelqu'un.
18. Lorsque la vraie connaissance s'élève, la dévotion, l'abandon et l'humilité fleurissent naturellement en soi, tout comme les branches d'un arbre s'inclinent d'elles-mêmes lorsqu'il donne des fruits.
19. Savoir « qui je suis », c'est connaître Dieu et connaître Dieu, c'est savoir « qui je suis ».
20. Si je m'identifie à quoi que ce soit, même à Dieu, je me retrouve limité. Lorsque je ne maintiens plus aucune identification, je réalise ma nature éternelle et illimitée.
21. Pour connaître l'inconnaissable, il faut comprendre que l'on ne connaît pas ce que

l'on croit déjà connaître. Il faut rester dans un état de non-savoir et laisser tomber ce que l'on sait déjà.

22. Cause et effet n'existent que sur ce plan relatif. S'accrocher à une cause, c'est s'accrocher à une illusion. Votre naissance elle-même n'a aucune cause. Vous n'êtes jamais né.
23. L'éveil ne peut se produire que s'il y a rêve. Lorsque le rêveur est trouvé, le rêve prend fin. De même, le rêve de la vie prend fin lorsque la source du rêveur est trouvée. Dans la réalité il n'y a ni rêve ni éveil.
24. Le seul moyen de sortir de l'asservissement est de réaliser l'illusion que constitue l'attachement. Il n'y a rien à quoi s'attacher et rien à lâcher. Restez tel que vous êtes. Le non-attachement est la nature même de l'*Atma* (du Soi).
25. Que ce soit en pratiquant la *sadhana* la plus élevée ou en se comportant de manière plus grossière (*vyavahara*), l'*Atma* reste le même. L'*Atma* n'acquiert rien par la pratique

spirituelle la plus haute, et ne perd rien par des actions grossières. Sachant cela, poursuivez votre *sadhana*.

26. Lorsque « Celui qui voit » est vu, je suis libre. Lorsque les objets sont vus, je suis en servitude.
27. L'unité n'est pas quelque chose d'extérieur. Comment deux objets pourraient-ils devenir un ? Cela ne peut jamais se produire au niveau du corps, du mental ou de l'ego. L'unité se produit au niveau de la Conscience, où l'on ne peut même pas parler d'unité, mais seulement de l'Un.
28. *Jnanam* (la connaissance du Soi) n'est pas une connaissance qui se prête au débat, c'est une connaissance expérientielle.
29. Seule la connaissance complète apporte apaisement et liberté.



La Mort

- 30. Le désir de vivre est la cause de la peur de la mort.
- 31. La peur de la mort est une pensée, alors que la mort est quelque chose qui se produit naturellement.
- 32. Si vous admettez que la naissance a une cause, alors l'effet en est la mort.
- 33. Chaque fois que l'ego perd son emprise sur quelque chose qu'il considérerait comme « mien », il s'agit d'une petite mort de l'ego.
- 34. La mort de l'ego vécue inconsciemment, c'est la mort du corps. La mort de l'ego vécue consciemment, c'est le *samadhi*.



Le Soi

- 35. Le Soi n'est ni attaché ni détaché. Il est tel qu'Il est.
- 36. Mon existence séparée, éloignée de la Conscience, est égoïsme. La réalisation du Soi est non-égoïsme.
- 37. Il est impossible de faire l'expérience du Soi, car le Soi est l'expérience de toutes les expériences.
- 38. Nous ne pouvons pas penser à Bhagavan (au Soi) parce qu'Il n'est pas un « objet » auquel on peut penser. Toute autre chose peut faire l'objet d'une pensée. Il est l'existence même en nous. Tout le reste, les pensées, sentiments, expériences, plaisirs, n'ont pas d'existence propre en dehors de Lui.
- 39. La plénitude est la nature de l'*Atma*, ce qui n'est pas le cas du corps ni du mental.

40. Si tout était parfait dans ce monde, personne ne chercherait Dieu ou le Soi. C'est parce que le monde est imparfait que nous recherchons la perfection, qui est Dieu ou le Soi.
41. Ce n'est que parce que « je » existe qu'il y a démarche spirituelle. « Je » suis le témoin de tous les efforts spirituels et de la *sadhana*, et c'est moi-même que j'atteins à la fin.



La Force sur le Chemin Spirituel

- 42. La force véritable ne vient pas de l'ego, mais de la Vérité.
- 43. Lorsque l'on médite sur le « Je » sans attribut, le mental parvient à l'immobilité. Mais le mental ne peut pas rester là ; il en ressort avec une force qui le pousse à s'accrocher à un objet extérieur (*vishaya*). Ramener le mental au pur « Je » est *vairagyam*.
- 44. La force intérieure consiste à voir les choses à travers la lumière de la connaissance.
- 45. Même quand le monde est ébranlé, gardez votre attention sur la Vérité inébranlable. C'est la seule protection que vous avez.



Conseils à l'intention des Chercheurs

46. Le désir de lire toujours plus de textes spirituels provient d'un intellect agité. Ce n'est que lorsque cela cesse que l'on peut se tourner à l'intérieur et atteindre l'état de contentement qui consiste à demeurer dans le Soi.
47. « *Shraddha* » (la conscience, l'attention) ne relève ni de la concentration ni de la focalisation sur un objet. Lorsque le mental perd tous ses points de focalisation (concentration), vous vous retrouvez naturellement dans la conscience. Cette conscience englobe tout.
48. « *Summa Iru* » (Reste Tranquille) est une instruction qui ne s'adresse ni au Soi ni au corps, mais à l'ego.

49. C'est la plénitude qui amène au véritable *sannyasa* et non un quelconque sentiment de manque intérieur.
50. La discipline consiste à s'abstenir de suivre les tendances du mental (*vasanas*). L'ego doit être maintenu sous l'œil vigilant de la conscience. Toutes les disciplines extérieures et yogiques visent à cela. La discipline intérieure est directe, et c'est le seul moyen d'amener un changement essentiel.
51. Ne confondez pas l'idée « Je suis *Brahman* » avec l'ego/le mental qui pense connaître et comprendre le Soi. Lorsque « celui qui connaît » a cessé d'exister, ce qui demeure est seulement *Brahman*.
52. En lisant les biographies des Saints et des Sages, on peut parfois, sans s'en rendre compte, tomber dans l'imitation. Le mental compare et se fait de fausses idées, croyant qu'il faut accomplir les mêmes actes que le Saint pour atteindre la libération, comme s'il existait un chemin tout tracé. Le chemin de chacun est tout à fait unique. Il convient

plutôt de lire la vie des Saints, de s'en inspirer et de transposer cela à sa propre *sadhana*.

53. Lorsque *mukti* (la libération) est un désir, celui qui désire demeure dans le but d'obtenir quelque chose. Lorsque *mukti* est un besoin, la nécessité de sortir de l'asservissement est naturelle.
54. Lorsque j'aime la Vérité et que sa réalisation est une nécessité pour moi, toutes les actions qui y conduisent se font sans le moindre effort.
55. Qu'est-ce que l'action juste ? Chaque fois que je perds mon identité en tant qu'entité séparée, l'action juste se produit à travers moi car l'auteur de l'action est absent.
56. Ce n'est que lorsque j'aurai épuisé tout intérêt pour ce monde que mon attention se portera entièrement sur le Soi.



Le Jnani

Celui qui est établi dans la Connaissance

57. La Conscience pure n'a ni bras, ni jambes, ni bouche pour témoigner de son Existence. Heureusement, le *Jnani*, qui n'est pas différent de la conscience, décrit à partir de Sa propre expérience en quoi consiste cet état.
58. Le *Jnani* est à la fois plein et vide. Il est totalement vide du mental et plein de *Brahman*.
59. Le *Jnani* n'est pas indifférent. Il ne semble l'être que pour ceux dont le mental ne connaît que la différence. L'indifférence n'est perçue que s'il y a différence. L'indifférence est encore un mode de fonctionnement du mental alors que l'état de *Jnani* inclut tout, là où il n'y a plus ni différence ni indifférence.

60. Nous menons notre vie au gré de nos opinions, de nos attachements et de nos désirs. Ce sont des résistances à la vie. La vie suit son cours, mais nous voudrions qu'il en soit autrement, alors qu'un *Jnani* suit pleinement le courant de la vie.
61. L'expérience la plus extatique, même d'ordre spirituel, reste une simple perturbation pour le *Jnani*.



La Grâce

62. La Grâce est *Atmashakti* (le pouvoir du Soi) qui permet de reconnaître le Soi, d'y demeurer et de détruire complètement l'ego. Le Guru est la personnification de la Grâce.
63. Tout le travail de la Grâce consiste à révéler sans cesse « qui je ne suis pas ».
64. Après s'être abandonné sans condition, il y a un seul signe pour savoir que la Grâce est entrée dans notre vie. Lorsque la Grâce commence à agir, la vie se transforme en un spectacle qui se joue indépendamment de tous nos plans et attentes. Nous perdons complètement la main sur tout ; ou plutôt la Grâce prend tout en charge et nous rend simple témoin.
65. Le mental et l'intellect ne peuvent que faire des suppositions sur le Soi. Seule la pure intelligence du Soi peut Le révéler et donner, de l'intérieur, un « oui » de conviction.

66. La réalisation du Soi peut survenir à tout moment si la pure intelligence du Soi invoque sa présence en nous pour révéler « qui je suis ».
67. Tout ce qui apparaît devant vous se trouve dans le champ de la Grâce. Acceptez donc tout comme une bénédiction.



La Compassion

- 68. La compassion est un don sans quelqu'un pour donner.
- 69. L'expression la plus élevée de la compassion est le principe du Guru (*Guru Tattvam*).
- 70. La véritable compassion naît d'un profond détachement.
- 71. Dieu ne peut pas vous accorder Sa compassion par simple sympathie. Il ne peut la manifester qu'en voyant votre endurance (*titiksha*).



Le Jiva

L'être humain

72. Le *jiva* est *Ishvara* (Dieu) lui-même. Un *jiva* s'identifie à son corps, à ceux qui l'entourent comme étant « miens », et se limite à la durée de cette vie. Lorsque ces identifications tombent, ce qui reste du *jiva* n'est pas différent d'*Ishvara*.
73. Chaque *jiva* s'approprie la responsabilité de ses actions, mais il blâme Dieu lorsque les résultats sont défavorables.
74. Lorsque nous échouons avec de l'ego, nous sommes malheureux. Lorsque nous échouons sans ego, nous sommes heureux. Lorsque nous échouons avec de l'ego, nous n'acceptons pas l'échec, mais avons le désir de réussir, ce qui nous rend malheureux. Lorsque nous échouons sans ego, nous acceptons l'échec sans attendre le succès, ce qui nous rend heureux. Ou encore nous

comprenons que l'échec concerne l'ego et pas moi (le Soi).

75. Lorsqu'il y a peur, doute, absence de foi et souffrance, sachez que l'ego est à l'œuvre. Lorsque paix, contentement et félicité sont présents, sachez que le Soi rayonne et que l'ego est absent.
76. Ce n'est que lorsqu'on reconnaît l'incapacité totale de l'ego à accomplir quoi que ce soit, qu'il (l'ego) se soumet au pouvoir de la Grâce. La connaissance expérientielle de l'impuissance de l'ego est également le résultat de la Grâce, car l'ego ne peut jamais accepter sa propre défaite.
77. Les objets se trouvent à l'intérieur du sujet (« je » – l'ego). En renonçant au sujet, la réalité de l'existence des objets disparaît naturellement. Le véritable renoncement, c'est de réaliser que le sujet n'a jamais existé.
78. La cause de la réalité objective est la réalité subjective (le sens d'un « je »).

79. L'idée d'un « je » (l'individualité) est toujours liée au passé, le « je » étant pris dans sa propre histoire. Alors que dans le présent il n'a pas d'histoire.
80. *Ahankara* (la fabrication de l'ego) n'est pas une erreur, c'est un voilement trompeur. Comprendre cela est *jnanam*.
81. « *Jiva Samadhi* » se produit lorsque l'ego se résorbe dans le cœur. Nous devons construire le *samadhi* pour le *jiva* à l'intérieur, de notre vivant. Pour de tels êtres qu'importe que le corps soit incinéré ou enterré ?



Les Schémas Mentaux

- 82. S'accrocher à quoi que ce soit (mentalement) appartient au passé. La Vérité est toujours dans le présent.
- 83. Le désir d'accomplir une action alors qu'elle n'est pas nécessaire engendre du *karma*. Rester inactif alors qu'une action est requise engendre aussi du *karma*.
- 84. Si le mental est reconnu comme une simple force émanant du Soi, toute inquiétude disparaît.
- 85. La nature du mental est l'exclusion. La Conscience, elle, inclut tout.
- 86. L'intellect et le mental divisent les choses ; le cœur les unit.
- 87. L'action apparente du corps (le mouvement des membres) n'est pas vraiment une action. C'est la pensée « je suis celui qui agit » qui en fait une action.

88. Ce n'est que l'attente d'un résultat et la pensée de l'action qui font que cette action nous asservit, mais l'action elle-même n'est pas source d'asservissement.
89. L'intérieur et l'extérieur n'existent que pour le corps ou le mental, car ils servent alors de points de référence. En l'absence de point de référence, où se trouve l'intérieur et où se trouve l'extérieur ?



La Sagesse

90. Une vie inconsciente est ignorance. Une vie pleinement consciente est sagesse.
91. Lorsque je sais vraiment que « je ne sais pas », j'ouvre la porte à tous les possibles.
92. Nous sourions toujours dans les bons moments, mais si nous sourions dans les moments d'adversité, c'est cela la connaissance.
93. *Shraddha* (l'attention) que vous portez à une chose reflète la valeur que vous lui accordez.
94. Celui qui reconnaît la valeur du temps et de la vie dépasse l'un et l'autre.
95. Nous sommes la source de toute joie, mais dans l'oubli de cela, nous nous sommes égarés à l'extérieur, identifiant le bonheur à divers objets. Dans la vie, la souffrance (provenant de n'importe quel objet ou personne) est là pour nous montrer que le bonheur ne s'y trouve pas. C'est notre vision erronée qui donne réalité à la souffrance. Réaliser cela, le reconnaître n'est possible que par la Grâce.

96. Exiger le respect n'apportera pas le respect. Respecter tout ce qui vous entoure vous rend respectable.
97. La paix présente lorsque je ne suis « personne » ne peut jamais être connue lorsque je deviens « quelqu'un », aussi grand ce quelqu'un soit-il.
98. La vraie liberté est la liberté vis-à-vis du corps, du mental et de l'ego, et non la liberté du corps, du mental et de l'ego.
99. Se maintenir dans la Vérité, tout en faisant face aux situations, en agissant conformément à la connaissance et en sachant en tirer des leçons, tout cela maintient votre pratique en équilibre et lui donne sa plénitude.
100. Le véritable apprentissage commence lorsque l'enseignement s'arrête.
101. Il y a beaucoup de beaux parleurs en ce monde. Ceux qui marchent sont rares. Les marcheurs gardent le silence.

