



UNE COLLECTION D'ÉPANOUISSEMENT INTÉRIEUR  
Dirigée par Anne Ducrocq

On naît, on grandit, on vit, on prend des coups, on s'étonne. On esquive, on mûrit, on guérit, on avance. Et parce que la vie est la vie et qu'elle nous veut du bien, on rencontre sur le chemin des livres de sagesse et d'épanouissement intérieur : on y apprend à respirer avec le cœur ; la vie s'y faufile, vaste et libre, toujours en train de commencer.

Car il ne suffit pas d'être né, il faut renaître à l'essentiel.

Des histoires personnelles aux expériences universelles, de la foi au combat spirituel, des épreuves à l'amour, des blessures à la fin de vie,

tout est à vivre.

A. D.



LE CHOIX DU CŒUR



Mata Amritanandamayi

# LE CHOIX DU CŒUR

Enseignements  
d'une sage d'aujourd'hui II

*Édition établie par Valérie Servant*

*Traduit de l'anglais  
par Embracing the World*

*Points*





Mata Amritanandamayi Devi (Amma)

Photographic page 7 : © MA Center

ISBN 978-2-7578-6735-8

© Mata Amritanandamayi Math

© Mata Amritanandamayi Math, pour la traduction française

© Éditions Points, 2018, pour la présente édition

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*L'Amour est la formule cachée de la vie.*

AMMA



## INTRODUCTION

# Un enseignement de libération intérieure

Que nous dit Amma ?

Qu'en essence, nous ne sommes pas différents les uns des autres, que notre nature fondamentale est la même : l'amour inconditionnel.

Cela peut paraître difficile à croire, tant notre expérience quotidienne semble le contredire, mais de nombreux maîtres, mystiques, philosophes, chercheurs et individus anonymes – de toutes traditions ou hors traditions – en témoignent ! Même les neurosciences commencent à le subodorer ! L'univers est né d'un « big bang de pur amour », d'une incroyable intelligence, d'une infinie créativité...

Le but de l'existence humaine est de retrouver notre vraie nature, cet amour sans pourquoi, la joie sans contraire, la paix qui dépasse toute compréhension, la conscience qui imprègne tout, l'énergie primordiale dont chaque chose est une manifestation particulière. Ainsi, Amma enseigne que le divin est présent dans tout ce qui est, animé comme inanimé :

« Percevoir l'Unité qui sous-tend tout ce qui existe est non seulement l'essence de la spiritualité, mais aussi le moyen de mettre fin à toute souffrance. »

Amma, même si elle est de culture hindoue, ne se réclame d'aucune religion et les considère toutes avec un égal respect. La voie qu'elle propose est « la voie de l'amour ». Son enseignement est destiné à permettre de mener une vie heureuse.

C'est lorsque nous aimons que nous sommes heureux, n'est-ce-pas ? Et quand nous n'aimons pas... nous ne sommes pas « confortables » intérieurement, n'est-ce-pas ? Alors, comment aimer en permanence ? Comment être en état d'amour permanent, immuable ?

Notre identification à un ego limité et conditionné nous coupe de notre vraie nature, des autres et du Tout. La source de tous les problèmes est cette identification à ce qui n'est qu'un instrument et qui se fait passer pour notre « moi », cette ignorance fondamentale de notre véritable « identité ». L'ego et le mental sont redoutables et la plus grande vigilance est requise pour s'en désengluer. En fait, il est pratiquement impossible d'y parvenir seul, et la présence d'un ami spirituel, d'un guide (le maître), apparaît comme une nécessité. Tout comme l'alpiniste amateur suit les indications précises du guide de haute montagne

expérimenté, le disciple suit les instructions du maître. C'est une relation de confiance, dans laquelle le maître est UN avec le disciple, là où il est et à chaque instant. Le maître n'a qu'une « obsession » : mener le disciple au but, à la liberté intérieure et à la dissolution des sources de souffrance.

Pour cela, la spiritualité de l'Inde mentionne les quatre grandes voies du *yoga*. *Yoga* veut dire union. Union de la goutte d'eau (que nous sommes) avec l'Océan (Dieu).

Les quatre voies du yoga sont le yoga de la connaissance (le discernement, la vision juste), le yoga de la dévotion (la ferveur, la purification du cœur), le yoga de l'action désintéressée (la réponse juste à chaque situation) et le yoga royal (l'indépendance).

L'Occident a eu tendance à opposer ces voies. Amma les réunit. Son message est en effet une combinaison, fine et ajustée à chaque disciple, de celles-ci. Elles deviennent ainsi quatre composantes d'une voie intégrale, adaptée à notre temps, permettant à chacun de nourrir ce qui lui est essentiel.

Ces Enseignements nous proposent de reconnaître la nature du monde, de purifier le cœur dans le feu de l'amour, de nous ouvrir à l'autre sans besoin de protection, de dépasser nos conditionnements, pour parvenir à une parfaite liberté intérieure...

Amma nous invite à nous y *atteler* (un des sens du mot *yoga*), afin que la grâce puisse venir exaucer nos prières.

Brahmacharini Dipamrita Chaitanya,  
*représentante d'Amma en France* ❀

Nota Bene

Le mot *Dieu* est utilisé par commodité. Dans la tradition dans laquelle s'inscrit Amma, ce monde est la manifestation, sous une infinité de formes, d'une unique « énergie » d'amour et de lumière. Cet unique est Dieu, le Divin, la Mère divine. Il nous renvoie à ce mystère insondable qui nous dépasse, la Conscience suprême, l'Absolu, le Tout, la Vacuité, l'Amour inconditionnel, la Paix qui dépasse tout entendement, la Joie qui demeure, etc.

Cette énergie d'amour et de lumière est notre vraie nature. Le *Soi*. Le divin en nous.

C'est le *mental* qui nous empêche d'y avoir accès, il recouvre notre vraie nature, par ses conditionnements, ses croyances, ses peurs et ses désirs.

## INTRODUCTION

Le mental et l'*ego* sont ce qui voile notre vraie nature... et ils tentent de se faire passer pour elle !

L'*ego* divise le monde en deux : ce qui lui convient et ce qui ne lui convient pas. Son monde est celui de la dualité, donc du conflit, de la peur, de la séparation, de l'exclusion, de la souffrance. Se libérer de toutes ces « tendances négatives » n'est pas une mince affaire. L'être humain « ordinaire » est identifié à l'*ego* et à ce qui le constitue, c'est-à-dire son corps et son mental : ses pensées, ses croyances, ses émotions, ses désirs... Dans ce monde de l'*ego*, il y aura toujours souffrance, insécurité, tensions...

Être libre de l'*ego*, donc de la souffrance et de la peur, être établi dans la paix et la joie immuables, voilà l'exigeant et passionnant jeu de cache-cache auquel Amma nous invite.



## Note de l'éditeur

*Le Choix du cœur. Enseignements d'une sage d'aujourd'hui* est la synthèse d'une série de textes de référence : les neuf tomes de *Éveillez-vous, mes enfants*, qui transmettent plusieurs années de *satsang* d'Amma en Inde.

Les thèmes emblématiques de la voie proposée par Amma, ainsi que les sujets les plus proches des préoccupations des Occidentaux, ont été retenus par Valérie Servant, directrice d'ouvrage et rédactrice des introductions de chapitres.



I

# SIMPLICITÉ ET HUMILITÉ

SE FONDRE DANS L'UN



ÉGALEMENT DANS LA COLLECTION



Une parole d'Amma pour accompagner chaque journée.

**«Ma religion, c'est l'amour.»**  
**Amma**

RÉALISATION : IGS-CP À L'ISLE-D'ESPAGNAC  
IMPRESSION : MAURY IMPRIMEUR À MALSHERBES (45)  
DÉPÔT LÉGAL : OCTOBRE 2018. N° 136274 ( )  
IMPRIMÉ EN FRANCE