

OM SAI RAM!

Bienvenue à Prasanthi Sandesh

PODCAST 240, COMMENT TRANSCENDER LE MENTAL ?

le 9 mai, 2024

*Extrait de l'ouvrage du Professeur Anil Kumar
intitulé Sai-Chology, pages 267-272*

LA MEDITATION EST L'UNIQUE METHODE POUR ETRE SANS PENSEE

Un état sans pensées est possible par la méditation. Mais les gens se lamentent d'avoir encore plus de pensées lorsqu'ils méditent. La vraie méditation est un état d'absence de pensées ; nous méditons pour nous soustraire à l'activité mentale.

Dans le vide et le calme mental total, nous pouvons être un avec Dieu. Nous désirons réaliser notre Divinité. Lorsque nous chantons des *bhajans* ou que nous écoutons un discours de Swami, notre esprit est vide de pensées. Durant ces activités les pensées s'arrêtent.

Quand nous chantons des *bhajans*, l'absence de pensées est due au fait que nous nous identifions avec le chant. Nous chantons à pleine voix, nous frappons dans nos mains, et nous visualisons la forme de Krishna, de Rāma, du Christ ou du Bouddha, ou n'importe quelle autre. Nous chantons en voyant la Forme dans notre esprit et ayant le Nom sur les lèvres. Cela est la clé de l'absence de pensées et la voie facile pour y arriver.

**LE KUNDALINI YOGA REQUIERT LA PRATIQUE DU PRANAYAMA
SOUS UNE STRICTE REGLEMENTATION.**

Les gens sont curieux au sujet du *kundalini yoga* et me posent souvent des questions.

Il est clairement dit que le *kundalini yoga* requiert la pratique du *prāṇayāma* – techniques de respiration, sous un contrôle et des normes strictes, car il s'agit d'un processus scientifique et technique. S'il est pratiqué sous le contrôle d'un maître compétent et altruiste, nous serons en mesure de réaliser subjectivement le *kundalini yoga*. Mais s'il est pratiqué autrement, selon sa propre imagination, notre santé peut en subir de sérieux dommages.

Dans Son ouvrage intitulé *Dyāna Vahini*, Bhagavān écrit que le *prāṇayāma* n'est pas enseigné à n'importe qui, parce qu'il implique une ferme discipline et une guidance experte. L'instructeur ne devrait pas en attendre le moindre gain pécuniaire.

**LA FAÇON LA PLUS FACILE D'ETRE SANS PENSEES,
C'EST LA VOIE DU SANKIRTAN ET DES BHAJANS**

La voie du *sankirtan* et des *bhajans* est la plus aisée pour être sans pensées. Il n'y a aucune contrainte de temps, d'espace ou de supervision. Elle ne nous coûte rien. Nous écoutons simplement le *bhajan* et nous nous perdons de vue en cours de route. Le fait d'écouter des *bhajans* le matin tôt, ou de participer à des sessions de *bhajans* en compagnie d'autres fidèles, ou même quand on est seul, nous fait nous perdre dans l'extase divine. Une fois que nous souhaitons ardemment la compagnie de Dieu, nous pensons à Lui et chantons Sa gloire. Par notre chant, nos pensées s'arrêtent. Nous devenons « absents » et il n'y a plus là que Bhagavân. Cela est l'état d'absence de pensées de la méditation.

LES BHAJANS ET LE JAPA SONT DES METHODES SIMPLES ET EXCELLENTEES POUR NOUS SOUSTRAIRE A L'AGITATION MENTALE.

Le but ultime de la *sāadhanā*, est d'avoir l'esprit vide, sans pensées. Rāmāna Maharshi recommandait fortement d'avoir un esprit introverti, comme condition primordiale pour pratiquer la *sāadhanā*.

Adi Shankara insistait beaucoup sur la manière d'être sans pensées, en chantant des *bhajans* ou en pratiquant la méditation. Mais qu'est-ce que *dhyāna*, la méditation ? Ce n'est rien d'autre que le processus de la recherche du Soi.

Bhagavân dit : « Qui suis-je ? En posant cette question, la réponse qui vient est *soham*, *soham* – Je suis Cela. *Tat tvam asi* – tu es Cela ». C'est ce que l'on appelle « le sentier de la quête du Soi », qui est *jñāna* – sagesse ou méditation.

Le processus du chant permet d'être dans un état d'absence de pensée, devenant un avec le Seigneur, dont nous chantons la gloire. *Sankirtan*, *dhyāna*, *bhajan*, *japa*, sont des démarches aisées pour soustraire notre esprit et devenir libres de toute pensée, et aussi de réaliser l'état d'absence de désirs.

L'ABSENCE DE DESIRS NOUS ELEVE A UN NIVEAU SUPERIEUR

Nous portons tous en nous d'innombrables désirs. Au début, je suis venu à Prashanti Nilayam avec le seul désir de voir Swami. Puis cet humble désir se développa en celui d'être assis en première ligne. Ensuite vint celui de voir Swami passer devant la ligne où je me trouvais assis.

Après cela vint le désir d'avoir la chance de Lui donner une lettre. Puis je voulais une interview et désirais quelque attention de Sa part. Finalement, il restait un dernier désir : celui d'être l'unique personne chanceuse de se trouver tout près de Swami.

Le désir est une chose malheureuse. Aucun désir ne nous mène jamais au niveau supérieur.

JE DESIRE MOKSHA – LA DELIVRANCE

Certaines personnes désirent *moksha*, mais sans savoir ce qu'est *moksha*. Tout ce que ces gens savent, c'est qu'il s'agit de quelque chose de glorieux et

magnifique. Cette conjecture repose sur une information de seconde main et sur une connaissance livresque, rien à voir avec la réalité. Ces gens qui la désirent ne la comprennent pas pleinement.

Un jour Bhagavân me dit : Anil Kumar, que veux-tu? Tout ce que tu désires, Je te le donnerai. » Je répondis : « Swami, pourquoi devrais-je demander quelque chose à Dieu, qui me donne toute chose sans que je la demande ? Quand Vous dites : 'Que désires-tu ?', je me demande quel désir avoir ? Je n'ai rien à demander, parce que Vous m'avez donné tout ce que je souhaite. Ne me tentez pas ainsi. »

Puis quelqu'un se mit à parler au sujet de *moksha*, et Swami me demanda si je la voulais. Il promit de me la donner.

Ma réponse signifiait qu'il n'y avait aucune raison de demander quelque chose, tant que je n'avais aucune idée de la délivrance.

Ma réponse à la question de Swami sur ce que je désirais réellement, était que j'avais déjà la proximité de Bhagavân, et que je me sentais béni de pouvoir écouter Ses discours. De plus, c'était déjà pour moi une énorme chance de partager le message de Bhagavân avec de nombreuses personnes, en plusieurs lieux.

FAITES-MOI DESIRER CE QUI ME REND PRIVE DE DESIRS

Maintenant, la question cruciale est celle-ci : que signifie le désir ? Ayons le désir d'être sans désirs, c'est à dire désirons devenir privés de désir, car tout autre désir nous mène sans fin d'un désir à un autre.

Si nous désirons Dieu, nous ne pouvons souhaiter aucune autre chose, car Dieu est parmi nous. Quand nous aspirons à Dieu, il n'existe plus rien d'autre à désirer, et cela nous rend sans désirs. S' Il est avec nous, nous emportons le monde entier. Mais s' Il n'est pas avec nous, même si le monde entier nous appartient, la vie est vide et insignifiante. Nous serons dépourvus de joie et de paix mentale. Nous n'avons qu'à observer les gens riches et célèbres, et la qualité de leur existence.

LES HOMMES DE DIEU.

Les hommes de Dieu, les êtres divins, sont toujours sereins et heureux, car ils sont débordants de qualités sattviques. Il peut sembler qu'ils manquent d'aises et de confort, mais profondément en eux ils bouillonnent de joie et sont toujours contents et souriants. Pour eux la vie est une célébration, pleine de festivités et de gaîté. Les gens sont attirés par de telles personnes divines. Auprès d'elles nous nous sentons en compagnie de Dieu, alors qu'auprès d'autres, nous éprouvons une certaine répulsion. Les qualités divines attirent les êtres. Or, si des personnes divines sont attrayantes, figurons-nous combien Dieu est un Aimant à 100 % ! Dieu est le plus puissant des aimants.

DESIRONS DIEU – IL N'Y A RIEN AU-DELA

Que faire pour nous libérer des envies ? Aspirons à atteindre la Divinité. Rien ne la dépasse. Mais nous avons à réaliser que Dieu est déjà ici, et que cela représente

notre grandeur et notre richesse. Que pouvons-nous désirer de plus, quand nous avons la Présence même de Dieu ?

« Le Royaume de Dieu est en vous », dit la Bible. Puisque nous sommes rois, pourquoi devrions-nous mendier ?

Bhagavân a toujours insisté sur le travail de l'esprit humain et sur sa nature. Donc, puisque les pensées sont là, puisque nous sommes incapables de nous en débarrasser, veillons au moins à ce qu'elles soient saintes et sacrées.

Notre esprit transforme le paradis en enfer et l'enfer en paradis. En cultivant des pensées pures, notre existence deviendra sainte et sacrée.

Le Professeur Anil Kumar offrira d'autres exemples de sagesse lors de la prochaine session

OM SAÏ RAM