

OM SAI RAM

SESSION DE QUESTIONS ET REPONSES

Q.316, POURQUOI LA SADHANA (PRATIQUE SPIRITUELLE)?

le 20 avril, 2024

Les questions et réponses suivantes sont tirées de l'ouvrage du Prof. Anil Kumar intitulé « Satyopanishad », Volume 2, pages 221-227

Q: *Swami, la sādhanā est-elle essentielle dans la vie quotidienne ? Est-elle obligatoire ?*

Bhagavân: Oui, il est vraiment nécessaire que vous la pratiquiez chaque jour. Ne lavez-vous pas chaque jour les ustensiles de cuisine pour les garder propres ? Il est absolument nécessaire de pratiquer la *sādhanā* chaque jour, jusqu'au moment où vous serez devenus stables, aurez une foi inébranlable et un abandon total.

Vous voyez que les rizières sont irriguées chaque jour. Sans cela les cultures sèchent et meurent. Toutefois, les grands arbres, tels que l'eucalyptus, le ficus, le neem, et similaires, n'ont pas besoin d'être arrosés tous les jours. Pourquoi ? La raison en est simple : leurs racines plongent profondément dans le sol, jusqu'à la nappe d'eau, et en soutirent l'alimentation de l'arbre entier. Il semble étonnant que de frêles petites plantes aient besoin d'eau quotidiennement, alors que de grands arbres n'en ont pas besoin. Les racines des petites plantes n'arrivent pas plus loin qu'à quelques centimètres de profondeur, et ne peuvent pas puiser l'eau du sous-sol. En revanche, les grands arbres ont des racines qui s'étendent et vont chercher l'eau en profondeur dans la terre. D'une manière similaire, tant que les racines de votre foi ne plongent pas dans les profondeurs de votre cœur, vous devez pratiquer une *sādhanā* chaque jour. Aujourd'hui votre foi est comme la racine d'une jeune plante, encore incapable de plonger dans les profondeurs de votre cœur, et c'est pourquoi vous devriez pratiquer chaque jour votre *sādhanā*.

Q: *Swami, on insiste beaucoup sur la sādhanā, la pratique spirituelle. Mais nous trouvons bien difficile de la pratiquer. Quelle est la solution ?*

Bhagavân: Dans la vie, pour atteindre ou acquérir n'importe quoi, il faut que l'on fasse un effort, un exercice. Marcher, parler, lire, manger, écrire, n'importe quoi dans la vie, vous l'apprenez par la pratique. Comment un enfant peut-il marcher ? C'est clairement par la pratique. Les chanteurs doivent s'exercer intensément. Pour conduire une voiture, il faut commencer par s'exercer. Vous avez le volant d'un côté, le frein à un certain point, l'embrayage à un autre, et ainsi de suite. Ainsi vous serez en mesure de conduire une voiture uniquement par la pratique. De même dans le domaine spirituel, la *sādhanā* est nécessaire.

Q: *Swami, quel est le rôle du Gourou sur la voie spirituelle ?*

Bhagavân : On devrait avoir une foi totale dans le Gourou. Supposons que vous

désiriez vous rendre en un lieu pour un pique-nique. Vous ne connaissez rien de ce lieu, car vous n'y avez jamais été auparavant. Alors vous cherchez l'aide d'un guide pour faire un tour de la région. Vous ne doutez du guide à aucun moment, car vous êtes totalement nouveaux dans ce lieu. De même, il vous faut suivre scrupuleusement le Gourou qui a une immense connaissance et expérience. Vous ne devriez pas douter de lui, ni lui désobéir, pour aucune raison.

Aux croisements des routes vous trouver des poteaux indicateurs pour vous montrer la direction à prendre vers différents lieux. Cela fait partie de votre expérience habituelle. Pour atteindre un emplacement de votre choix, vous devez suivre les indications que vous donnent ces signaux. Vous n'attendez pas que cette signalisation vous emporte jusqu'au lieu de votre destination. Vous devez emprunter le chemin indiqué. De même un Gourou vous montre le sentier spirituel, vous enseigne les techniques à suivre et vous explique en détails tout ce dont vous avez besoin sur le sentier spirituel. Vous devez œuvrer et l'atteindre par vous-mêmes. Personne ne peut le faire à votre place.

« Gourou » est une parole à deux syllabes – *gu* et *ru*. Ce terme a deux significations. *Gu* signifie obscurité (de l'ignorance), et *ru* est la lumière (de la sagesse) qui dissipe l'obscurité. La deuxième signification est celle-ci : *gu* (*gunatita*) – celui qui transcende les gunas ou attributs, et *ru* (*rupavarjita*) – celui qui est sans forme. Ainsi le Gourou est celui qui vous enseigne au sujet de la Divinité, qui est à la fois sans attributs et sans forme. Un Gourou authentique souhaite le meilleur pour ses disciples. Il leur indique ce qui est *hita* – bon, et non *ista* – agréable. Un vrai disciple suit implicitement son Maître.

Q: *Swami, nous sentons que les fruits de notre sādhanā sont différés. Nous ne voyons pas de résultat rapide, au moins selon notre expérience. Qu'en dites-Vous, Swami ?*

Bhagavân: Vous n'avez pas la juste compréhension de la *sādhanā*. Voyez-vous, en ce monde vous commencez vos études dès l'enfance. Après l'école primaire, vous continuez à l'école secondaire, puis au collège, et enfin à l'université. Au bout de quinze ans d'intenses études et de dur travail, vous obtenez un diplôme. Cela est votre expérience. Combien de mal vous êtes-vous donné pour obtenir ce diplôme ? N'avez-vous pas consacré un temps très long pour cela ? Pour vos études et pour vous assurer un moyen de subsistance, vous fournissez un immense effort. Alors, pour obtenir la grâce de Dieu, qui est l'éternelle vérité spirituelle, combien de temps et combien d'efforts devriez-vous y mettre ? Pensez-y simplement par vous-mêmes. C'est une grave erreur d'attendre des résultats rapides pour la *sādhanā*.

Q: *Swami, êtes-Vous content de notre dhyāna, notre méditation ?*

Bhagavân : Appelez-vous « méditation » ce que vous faites chaque jour ? Non ! Vous ne la pratiquez pas correctement. C'est n'importe quoi, mais certainement pas une méditation. C'est très bien de vous asseoir pour méditer. Mais votre esprit vagabonde sur le marché, ou bien vous pensez à ce que vous allez manger au déjeuner. Ou bien vous pensez au blanchisseur et à quand il vous apportera vos vêtements repassés. Cela est-ce une méditation ? Certainement pas !

Voici un simple exemple : vous êtes assis ici, attendant intensément et anxieusement l'arrivée de Swami. Le moindre bruit de porte ou de voiture attire votre attention, car Swami pourrait venir à tout instant. Votre esprit est totalement concentré sur Swami et vous commencez à percevoir n'importe quoi comme un signe de Son arrivée. N'est-ce pas ainsi ? D'autre part, si vous êtes mentalement engagé en d'autres choses et n'êtes pas en alerte, même si Swami vient et se tient debout devant vous, vous ne Le remarquerez même pas.

Ainsi, en méditation, la chose la plus importante est d'être à 100 % concentré sur Dieu. Vous devriez être pleinement en alerte, sans aucune déviation de l'attention. Donc avoir une stabilité mentale imperturbable. J'insiste sur la méditation – *calincani manasu bhramincani dristi* (télougou).

Q: Swami, combien de choses devrions-nous étudier et apprendre, afin de pratiquer une sādhanā, un sentier spirituel ? Quels détails devrions-nous connaître à partir des textes sacrés, en vue de nous engager dans une sādhanā ?

Bhagavân: Il n'est pas nécessaire de connaître beaucoup de choses ou de détails. Nous voyons de nombreuses personnes lire des livres. Ces gens écoutent des discours durant plusieurs années. Mais à quoi bon ? Sur la voie spirituelle, ils restent exactement où ils sont. Quelle en est la raison ? C'est le manque de pratique qui les détient et retarde leur progrès. En fait, vous n'avez pas à lire beaucoup de livres, ni d'apprendre beaucoup de choses. Si vous comprenez une seule chose clairement et à fond, cela suffit. Si vous mettez une seule chose en pratique, c'est suffisant. Pourquoi apprendre tant de choses et ne pas en mettre une seule en pratique ? Pour commettre un suicide, une petite aiguille est suffisante, mais pour tuer d'autres êtres, vous avez besoin d'un revolver ou d'un couteau. De même, pour enseigner aux autres vous devez apprendre et connaître une grande quantité de choses, et donc vous devez lire beaucoup. Mais pour œuvrer à votre propre libération, rédemption et émancipation, il suffit qu'une simple chose soit pratiquée sincèrement. Donc la pratique est bien plus importante dans la vie, que de connaître et d'apprendre.

Q: Swami, nous sommes vraiment chanceux d'avoir pu Vous écouter. Maintenant nous comprenons clairement ce qu'est l'auto-analyse. Mais pourquoi suis-je incapable de la pratiquer ? Pourquoi mon esprit n'est-il pas stable ? Est-ce la nature du mental que d'être instable ?

Bhagavân: Tu te lamentes du fait que ton mental est instable et que tu n'es pas capable de te concentrer. Ce n'est pas vrai. En fait, il n'existe aucun mental comme tel. Il n'est autre qu'un faisceau de désirs, de pensées. Il est comme une pièce d'étoffe, dont la texture est finement entre-nouée. Si tu sépares les fils l'un après l'autre, l'étoffe n'existera plus. Ainsi, lorsque les désirs ont disparu et que les pensées se retirent, le mental ou esprit n'existe plus. Cela est appelé *amanaska*, retrait du mental, ou *manolāya*, annihilation de l'esprit.

D'autres conseils précieux de Swami seront donnés à la prochaine session. Merci de votre attention.

Om Sai Râm