

OM SAI RAM

PODCAST 232, CONTROLE MENTAL

le 14 mars, 2024

*Extrait de l'ouvrage du Professeur Anil Kumar
intitulé Sai-Chology, pages 176-181*

MAITRISER SON ESPRIT

Lorsque Swami disait : « *Master the mind and be a mastermind* » - Contrôler votre esprit et soyez un génie, une tête pensante – il nous faut comprendre ce qu'est un « *mastermind* », et comment en être un. Et avant tout, savoir ce qu'est l'esprit. Nous devons aussi comprendre ce que Baba veut dire par « *master the mind* » - contrôler votre esprit. Il est évident que nous n'avons pas de contrôle sur notre esprit et que nous avons besoin d'en avoir. La question suivante est : comment le faire, pourquoi le faire et quels sont les désavantages de ne pas le faire ?

Si notre esprit n'est pas contrôlé nous en devenons l'esclave et nous dansons à son rythme et à ses ordres. Notre esprit nous mène sur les voies les plus folles et impossibles, car il est toujours tourné vers l'extérieur. Cette nature extravertie de l'esprit nous fait courir en tous sens – voir tous les films, écouter toutes les sortes de musique, goûter à toutes les sortes de nourriture à travers les sens.

En d'autres mots, nos cinq sens vont naturellement obéir et satisfaire l'esprit. Les sens sont toujours prêts à obéir à l'esprit, car celui-ci est situé au-dessus d'eux. Lorsque l'esprit ordonne aux sens de faire tout ce qu'il décide, notre corps s'affaiblit. Ceci est, en essence, ce que Bhagavân Baba enseignait sur les mécaniques et dynamismes de la personnalité humaine, qui incluent le corps, les sens, l'intellect et l'*âtma*.

LES SENS JOUISSENT DE VOUS

Nous disons tous que nous profitons de la vie et que nous éprouvons de la joie à l'aide des sens. Mais Bhagavân dit : « En réalité, vous ne jouissez pas des sens. Ce sont les sens qui jouissent de vous. »

Réfléchissons sérieusement à ceci : si nous jouissions réellement de la vie grâce aux sens, nous devrions devenir toujours plus forts, jour après jour. Ce n'est pas le cas. Les sens jouissent à nos dépends et, en fin de compte, ils nous débilitent. Après chaque jouissance sensuelle, nous devenons plus faibles. Par conséquent, qui jouit de qui ? En fait, les sens jouissent à nos dépends.

Comment nos sens jouissent-ils ? Ils trouvent leur expression en fonction de nos pensées et des désirs que nourrit notre esprit. Donc c'est l'esprit qui entretient les pensées et les désirs. Ceux-ci sont traduits en actes par l'intervention des sens, rendant finalement la personne faible. Dès lors il s'ensuit que, si notre esprit n'est pas maîtrisé ou discipliné, ou s'il n'est pas maintenu dans les justes voies, nous nous affaiblissons. Nous vieillissons plus vite qu'il ne faudrait.

VOUS POUVEZ, VOUS AUSSI, PARAÎTRE JEUNE, COMME MOI

Chacun désire paraître jeune, en dépit de la réalité. Évidemment, lorsque Swami parla une fois du secret de l'apparence jeune, chacun exprima son vif intérêt. Bhagavân dit : « Vous aussi, vous pouvez paraître jeunes, mais seulement à condition de n'avoir ni soucis ni anxiété. Si vous êtes libres de soucis, d'anxiété et de pensées, vous pouvez être aussi jeunes que Moi ».

La réponse est simple, mais difficile à mettre en pratique, car l'esprit ne peut pas être facilement soustrait à son activité et il est bien ardu d'atteindre un état sans pensées. La réalité ultime est sans-esprit. Cet état de non-esprit représente le dernier échelon de la spiritualité ou *sādhana*, mais il est vraiment ardu, vraiment difficile à réaliser. Il est facile d'en parler, mais très difficile à accomplir. Donc, il est indispensable de contrôler son esprit pour améliorer sa santé et pour ne pas vieillir vite.

NOUS N'AVONS AUCUNE SATISFACTION

Nous avons à maîtriser notre esprit, car nous (ni notre esprit) n'avons aucune satisfaction. L'esprit et la satisfaction sont incompatibles. L'esprit veut toujours plus, plus, plus, que nous ayons des richesses, de la nourriture, des biens matériels et du confort. L'esprit ne dit jamais : « Cela suffit ! ». C'est pourquoi celui qui ne contrôle pas son esprit sera emporté au gré de ses fantaisies et de ses illusions inépuisables. En fin de compte cet état d'esprit résultera en rupture totale.

La vérité est qu'aucun de nous n'a de raison valide de se sentir déprimé ou frustré. Il est plutôt étrange de voir tant de personnes malheureuses ; mais si l'on enquête, nous constatons que ces gens n'ont pas de raison authentique de l'être. On est malheureux parce que l'on pense que les autres sont plus heureux. De telles comparaisons et compétitions rendent la vie misérable. Cela est naturel à l'esprit, car il n'est jamais satisfait. Donc il faut le discipliner.

LA MEDITATION EST UN ETAT DE NON-AGITATION

Du point de vue spirituel, l'esprit est le plus grand obstacle sur notre sentier vers Dieu, comme un rideau de fer. Que se passe-t-il, si l'esprit n'est pas contrôlé ? Plusieurs s'asseyent en méditation. Le corps est immobile, mais l'esprit saute de tous côtés. Même si nous sommes physiquement seuls, mentalement nous sommes au milieu d'une foule. Quand nous entrons en méditation, tout ce que nous avons oublié depuis bien longtemps nous revient en mémoire.

Ainsi la méditation, supposée être un état de non-agitation, devient en réalité un état dans lequel les pensées s'amassent dans la tête. Lorsque nous parlons, nous nous concentrons au moins sur un sujet, mais en méditation l'esprit est en course libre. Alors, sur quoi méditons-nous ? Sur rien du tout.

Parfois Bhagavân plaisantait même à ce sujet : « Dans le courant de la méditation, le mari se préoccupe de savoir ce qu'il y aura à déjeuner, et il donne des instructions à sa femme sur comment préparer la sauce-curry. Cela s'appelle donc 'méditation-curry', non 'méditation divine'. Ou si elle a lieu le matin, c'est une 'méditation-café', non une méditation sur le Divin. »

Si l'esprit n'est pas contrôlé, la méditation devient une farce dépourvue de tout

but, et nous devenons agités. Si l'on est une personne spirituelle et que nous méditons sincèrement, on devrait être serein, souriant et plein d'amour, et la joie resterait. Ainsi la méditation devrait nous amener à un état de félicité et nous donner une satisfaction durable ; en réalité nous n'en tirons rien du tout. Le but est loin d'être atteint. La raison en est que notre esprit est totalement affairé et n'a pas été maîtrisé.

VOUS N'EN TIREREZ AUCUN BENEFICE

À ce sujet, Bhagavân donnait un raison substantielle : « **Si vous ne maîtrisez pas votre esprit, même si Je me trouve juste devant vous, vous n'en aurez aucun bénéfice.** ». Ceci est vraiment une révélation.

Il n'est pas rare pour nous de n'avoir même pas remarqué la présente physique de Swami, parce que notre esprit n'était pas là. Il s'occupait plutôt de la réservation des billets pour notre voyage de retour, ou d'autres choses futiles. Donc l'esprit ne tire aucun bénéfice, car il n'est pas présent. Nous sommes là physiquement, mais pas mentalement.

Dès lors, un esprit non maîtrisé ou discipliné ne tirera aucun bénéfice, même si l'on est assis en face de Dieu. En fait nous pouvons constater cela à la façon dont une personne interagit ou se comporte individuellement. Nous pouvons facilement déduire, par sa vanité ou son langage, si cette personne a bénéficié de la proximité, ou non. Donc un esprit ainsi incontrôlé nous éloigne de nos objectifs spirituels.

L'ESPRIT EST NEGATIF

Du point de vue de Bhagavân, l'esprit est négatif. L'esprit, le corps et les sens sont tous négatifs. Seule l'âme, ou l'Esprit, notre Conscience, est positive. *Ātma* est positif, et toutes les autres composantes du système humain sont négatives, selon Bhagavân.

La nature négative de l'esprit humain se reflète dans la perception que les gens ont. Nous ne voyons pas les choses d'une façon positive. En général les gens adoptent toujours un point de vue négatif. Par exemple, lorsque Swami parle à quelqu'un, nous essayons d'inférer et de tirer des conclusions au sujet des antécédents de ce fidèle : le sujet de conversation, ce qu'il en sort, etc. De telles indiscretions sont malsaines.

Si nous pensons objectivement, tout cela n'est que curiosité futile. Que fera-t-on des détails et des statistiques? Tout cela ne servira à rien, car l'esprit est négatif et n'est pas prêt à accepter quelque chose de positif.

Si quelqu'un fait des commentaires négatifs et mauvais au sujet d'une personne, l'entourage les accepte immédiatement. En revanche, si quelqu'un énumère les bons aspects d'une autre personne, il provoquera une réaction, qui suscitera une réponse négative. Ainsi les gens ignorent les côtés positifs, même s'ils sont vrais, et relèvent les aspects négatifs et les mettent en évidence. Nous constatons donc que l'esprit est enveloppé de négativité et est toujours prêt à accepter n'importe quoi de négatif, mais n'est pas prêt à accepter le positif, ce qui parle du bien chez les autres.

Merci de votre attention. Le Professeur Anil Kumar nous illuminera d'autres gemmes

spirituelles, lors de la prochaine session.

OM SAÏ RAM