

# OM SAI RAM!

## Bienvenue à Prasanthi Sandesh

### PODCAST 239, CONTROLEZ VOS PENSEES

le 2 mai, 2024

*Extrait de l'ouvrage du Professeur Anil Kumar  
intitulé Sai-Chology, pages 257-263*

#### LE PROCESSUS D'ADORATION

Bhagavân proféra cette très belle affirmation : lorsque nous regardons la photographie de Swami et pensons exprimer notre adoration à cette photo, nous ne faisons que pratiquer une adoration de l'image. Mais si nous visualisons cette photo dans notre cœur, nous l'intériorisons. Alors l'image est en nous, nous sommes cette image qui est notre noble Soi. Alors tout n'est plus qu'Un. Voilà le but et le processus de l'adoration. Hélas, nous ne le faisons pas. Nous préférons les pièges extérieurs de l'adoration, tels que le fait d'attirer l'attention des gens et leur appréciation de notre dévotion.

Notre façon d'adresser notre adoration devrait être totalement différente, à la lumière de ce qu'a dit Bhagavân. Nous n'adorons pas l'image pour elle-même. Cette image devant nous doit être intériorisée dans notre cœur. Par ce processus de la conserver dans notre cœur, nous nous perdons de vue. Alors l'image intérieure et nous sommes unité. C'est là le propos, l'objectif de l'adoration. Donc Swami a déclaré que tout est basé sur nos pensées.

#### OU EST SWAMI?

Certaines personnes demandait : « Où est Swami ? » Lorsque j'étais à Bangalore, occupant la charge de directeur du Collège Sathya Sai, il y avait un sous-directeur.

Chaque fois que Bhagavân devait se rendre à Bangalore, les membres du staff recevaient des appels téléphoniques de gens demandant : « Où est Swami ? » Les fidèles voulaient planifier leur voyage et appelaient pour savoir où se trouvait Swami.

Lorsque ce sous-directeur recevait ce genre d'appel, il répondait : « Où est Swami ? Il est en tous lieux. » Alors l'autre personne répondait : « Non Monsieur, je sais qu'il est omniprésent. Mais physiquement, où est-Il ? »

Il est omniprésent. Baba donna un exemple à Son propre sujet. Supposez qu'après avoir demandé : « Où est Swami ? », l'on vous réponde : « Il est à Puttaparthi ». Que signifie cela ? Cela signifie que votre esprit est allé à Puttaparthi et pense que Swami s'y trouve. Mais ce n'est pas la juste réponse.

Baba a dit que la juste réponse à la question : « Où est Swami ? », est « ici (*ikhada*) ; là (*akhada*) et partout (*yekhada*) ; seul l'Un (*Okhada*) » - « Ici, là, en tous lieux, il y a uniquement l'Un, Sai Baba ».

## QUAND CELA AURA-T-IL LIEU ?

Les gens demandent : « Swami, quand cela aura-t-il lieu? Quand serai-je intérieurement Un avec Vous ? Quand allons-nous réaliser que Dieu est omniprésent ? »

Bhagavân illustre ce point de cette manière . Le fleuve Cauvery passe en travers du Karnataka et du Tamil Nadu, et il se nourrit de divers affluents. Finalement il se jette dans la mer. Lorsque le Cauvery s'écoule dans la mer, il n'est plus une entité séparée.

L'esprit deviendra saturé de Divinité uniquement lorsqu'il s'immergera en Dieu, et ainsi s'oubliera, en perdant de vue l'attachement au corps. Nous devrions cultiver ce sentiment profond et cette pensée, et remplir notre esprit de Divinité, afin de pouvoir nous élever à cet état sublime, selon Bhagavân.

## NOS PENSEES CHANGENT CONSTAMMENT

Une autre affirmation de Swami est celle-ci : « Ce matin, vous avez cette pensée ; ce soir une pensée opposée vous viendra. Nos pensées se modifient sans cesse : positives, négatives, neutres, c'est tout. »

Baba dit : « Vos pensées changent, mais Je reste le même et identique pour toujours. Je suis toujours identique à Moi-même. Vos pensées sont instables. Quand elles sont positives, vous dites : 'Baba, Vous êtes extraordinaire !' Quand vos pensées sont négatives vous dites : 'Je m'en vais d'ici demain matin ! J'ai déjà réservé mon billet.' Donc vos pensées se modifient, mais Dieu est toujours identique. Le changement est en vous. Les changements sont dans le monde, pas en Dieu. »

Swami donna un exemple. « Le terme Dieu – en anglais GOD a trois lettres. La combinaison de ces trois lettres forme le concept : Dieu. Lorsque vous dites 'Dieu', vous commencez à penser à Lui. Ainsi, lorsque vous êtes en une profonde contemplation de Dieu, vous aurez certainement l'expérience de Sa manifestation en face de vous. Vous verrez certainement Sa forme physique, parce que c'est la pensée qui crée la forme. Vous devez transformer vos pensées, car elles sont la base de toute forme ». Voilà ce que dit Bhagavân.

## LE DIVIN PORTE DIFFERENTS NOMS SELON VOS PENSEES

Plus tard, Swami expliqua ceci : « Si votre pensée est focalisée sur le son, vous sentez que Dieu est le son par excellence – *sabda brahma mayī*. Si vous pensez que Dieu est mobilité, vous percevrez Dieu comme mouvement – *cara cara mayī*. Si vous dites que Dieu est lumière, vous L'appellerez *jyotir mayī*. Si vous pensez que Dieu vous illusionne, vous l'appellerez *māya mayī*. Lorsque vous percevez Dieu comme plénitude, abondance et prospérité, vous le nommerez *srī mayī*. Et si vous dites que Dieu est éternelle béatitude, vous L'appellerez *nithyānanda mayī*. Si vous dites que Dieu est suprême, vous Le nommerez *paratpara mayī*.

Tout cela naît de votre compréhension de Dieu. Ce sont vos propres pensées. Une pensée dit qu'Il est lumière, une autre vous pousse à dire qu'Il est son. Une autre pensée vous fera dire qu'Il est abondance. Ainsi, en fonction de vos pensées diverses, vous Lui attribuez différents noms. Le terme 'Dieu' revêt une variété de noms en fonction de vos pensées. »

Ensuite Baba donna un autre exemple : « Un homme habile à tracer des portraits, voulait faire le portrait de Ganesh. Que fit-il ? Il imagina immédiatement la trompe. Il pensa à un ventre gros et large et se mit à le dessiner. Ainsi son dessin dérivait de ses pensées. De même la manifestation de la Divinité, votre expérience de la forme de Dieu devant vous, dépend de vos pensées. »

### **DIEU EST UN**

Swami cita un autre exemple : « Voici de l'or pur. Que devriez-vous faire de cet or ? Vous devriez le chauffer et le faire fondre. Une fois que l'or a une forme liquide, vous pouvez le verser dans un moule de votre choix, pour un faire un bijou ou un ornement. Ce bijou en or correspond à votre création mentale. »

Baba donna encore un autre exemple : « Il y a ici de l'or. Vous en avez fait une bague. Maintenant Je vous demande : où est l'or ? Vous Me direz: 'L'or est à présent dans la bague'. Quelque temps plus tard, vous changez cette bague et en faites une chaînette. Où est l'or ? Il est dans la chaînette. Donc l'or, la bague et la chaînette ont changé leur forme, leur nom et leur situation. La chaînette est autour de votre cou, tandis que la bague était à votre doigt. Vous ne portez pas une chaînette à votre doigt. Cela est une condition universelle. Ainsi, les bijoux sont variés, mais l'or est unique. De la même façon Dieu est unique, mais vous pouvez L'appeler par le nom de votre goût et de votre choix. »

### **DIEU EST OMNIPRESENT**

Bhagavân a dit encore : « Vous pouvez accroître cette perception de la Divinité, ce sentiment d'être Dieu, si vous vous mettez à penser : 'Ceci n'est pas mon corps, c'est Ton corps'. 'Ce n'est pas mon existence, mais la Tienne'. Au contraire, si vous avez la perception dualiste selon laquelle ceci est votre corps et cela est le Mien, - mien et tien, toi et moi – alors vous serez portés à douter. Les pensées et les perceptions de dualité conduisent au doute, et un douteur ne connaît jamais la paix durable. Nous devrions bien comprendre cela. Puisque Dieu est omniprésent, vous avez à honorer chacun et à le respecter. Même si vous croisez votre ennemi, vous devriez être en mesure de dire : 'Bonjour, comment allez-vous ?' »

Donc, nous devrions être capables de saluer aussi notre ennemi. Grâce à une telle attitude, l'inimitié disparaîtra et il n'y aura plus aucune haine. Par un simple salut, toute l'agitation intérieure se calmera.

D'autre part, si notre mauvaise volonté et notre inimitié envers d'autres continuent, nous devenons stressés et notre hostilité s'accroît. Si nous pensons que Dieu est en chacun, nous devrions être capables de pratiquer le « Aimez tout le monde, Servez tout le monde ». Selon Bhagavân, avec de pareils sentiments, nous aurons vraiment du succès dans la vie.

### **COMMENT FAIRE L'EXPERIENCE DU SILENCE INTERIEUR ?**

Un autre étudiant posa la question suivante : « Swami, comment est-il possible d'observer le silence intérieur et en faire l'expérience ? ».

Bhagavân répondit : « Vu que vous n'observez pas le silence extérieur, comment pourriez-vous observer le silence intérieur ? Commencez par pratiquer le silence

extérieur, et ensuite vous pourrez faire l'expérience du silence intérieur. »

Il cita l'exemple suivant : « Il n'est pas suffisant de penser que vous êtes le Soi. Vous devriez être convaincus du fait que votre vraie nature est Soi ou *ātma*. Cette perception : 'Je suis le Soi, l'*ātma*, l'Esprit', vous fait faire l'expérience du silence. Il est possible de demeurer dans le silence, si vous pensez que Dieu est en vous. Mais si vous pensez que le monde est en vous, vous pouvez peut-être rester en silence extérieur, tout en étant agité intérieurement, et finalement vous risquez de devenir fou. Non ! Il ne faudrait pas. Le silence intérieur est possible, à condition que vous perceviez que Dieu demeure dans votre cœur. ».

### **FAIRE L'EXPERIENCE DE LA DIVINITE**

Baba dit encore ceci : « Si vous dites 'sucre, sucre, sucre', en connaîtrez-vous pour autant la saveur ? Non ! Vous devez vous en mettre quelques grains sur la langue. Vous devriez en faire l'expérience et seulement après vous pourrez dire : 'Le sucre est doux'. Si l'on vous demande ensuite : 'Dans quelle mesure est-il doux ?', la réponse sera : 'Il est doux, c'est tout.' Ainsi la réalité peut être objet d'expérience, mais on ne pourra jamais l'exprimer.

*D'autres paroles inspirantes et des conseils pratiques seront transmis lors de la prochaine session.*

*Merci pour votre attention.*

**OM SAĪ RAM**