

OM SAI RAM

BIENVENUE À PRASANTHI SANDESH

PODCAST 253, DECOUVRIR LE TRESOR INTERIEUR

le 8 août, 2024

*Extrait de l'ouvrage du Professeur Anil Kumar
intitulé « Sai-Chology », pages 49-54.*

LA MEDITATION EST UN BAIN

Tout comme nous prenons un bain pour nettoyer le corps de la saleté et de la poussière, ainsi lorsque l'esprit est plein de soucis, de tensions, d'anxiétés et de négativités, nous devrions pratiquer la méditation. Celle-ci nous débarrasse de l'infélicité, lavée automatiquement. Donc la méditation est un bain.

Nous pouvons immédiatement éprouver les effets de la méditation, car la vie est ici et maintenant. Elle n'est pas hier ni demain. Que ressentons-nous en méditant ? Tout comme un bain nettoie notre corps, ainsi la méditation instaure en notre esprit le calme et l'équilibre. Notre esprit devient serein et paisible.

Malheureusement nous n'aimons pas méditer, parce que nous voulons **résoudre** nos problèmes. Pour les surmonter, nous préférons entreprendre le chemin intellectuel. Hélas cela n'est que le déploiement de notre ego et le problème devient de plus en plus corsé. Finalement, pour trouver une solution que nous n'arrivons pas à découvrir, nous sommes contraints à couper le nœud.

L'INTELLIGENCE ILLUSIONNE

Dans le jeu de notre ego, notre intelligence crée de nombreux obstacles. L'intellectuel est souvent arrogant et orgueilleux, chargé de caractéristiques artificielles. En fait l'intelligence crée l'illusion. Elle analyse et dissèque. Les intellectuels s'adonnent aux spécialisations et aux super-spécialisations. Le jeu de l'intelligence veut que l'on se sente supérieur aux autres. Les gens portés vers l'intellectualisme vont même jusqu'à analyser et conjecturer sur les mouvements de Swami.

Nous devrions comprendre que les actes divins sont inexplicables et mystérieux. Puisque les gestes de Dieu nous sont inconnus, personne n'est en mesure de les interpréter. En fait nous devrions accepter les choses telles qu'elles viennent. Dans ce cas, l'intelligence n'est d'aucun secours et elle ne devrait pas gouverner nos pensées et nos actes. L'intelligence ne reconnaît ni ne réalise jamais rien, car elle se contente d'analyser. Or l'expérience véritable **transcende** l'intelligence. En effet, les exercices intellectuels d'observer des différences et d'en tirer des conclusions nous mènent à la ruine. Donc ne nous laissons pas devenir un pion entre les mains de l'intelligence.

LE CŒUR DEVRAIT PRENDRE LE COMMANDEMENT

Lorsque nous sommes victimes de notre intelligence, nous devrions laisser notre cœur assumer le commandement. L'intelligence sert pour le monde, tandis que le cœur sert à la Conscience. Dans le monde spirituel, c'est le cœur qui devrait dominer, et laisser l'intelligence être utile dans le monde physique et transitoire, le monde des sens et des objets.

Pourquoi le cœur est-il nécessaire ? Il nous unifie et nous lie ensemble. Le cœur enlève toutes les limitations. Lorsque nous avons un cœur fonctionnel, l'unité des hommes et la fraternité de Dieu est possible. Les nations, les castes, les croyances et les couleurs peuvent différer, mais il existe une unité sous-jacente, signifiant que nous sommes tous Un. Dans le langage de l'intelligence, nous trouvons des pays « développés », « sous-développés » et « en voie de développement ». Mais notre cœur comprend que nous sommes tous Un.

Le cœur détruit les définitions, alors surgit le mystère. Quel mystère ? Nous lisons l'histoire, tandis que nous jouissons du mystère. Le mystère transcende l'esprit et l'intelligence et est donc une expérience transcendantale. Le mystère naît dans le cœur et communique la joie et la félicité. Toutefois cela n'est possible qu'à condition que le cœur prenne la responsabilité, quand l'anxiété diminue. C'est l'intelligence qui suscite la détresse et le souci. De son côté, le cœur donne l'amour, un état d'esprit équilibré, l'équanimité, le calme et la contenance.

LA PIÉTÉ VA AU-DELÀ

Ici nous en arrivons à l'aspect piété. Qui est religieux ? Celui qui ne juge pas. « Ne juge pas, et tu ne seras pas jugé ! » La piété est non-duelle et, par conséquent, va au-delà des attributs de pureté, impureté, saint ou pécheur. Une personne religieuse ne jugera jamais. Si elle juge, elle est un être de religion, non une personne religieuse.

La religion est différente de la piété. On peut adhérer à une religion, mais cela ne rend pas nécessairement religieux. Il est plus important d'être religieux que de suivre une religion. Étant religieux, on ne jugera jamais.

Le problème est : comment **ne pas** juger ? En toute situation, l'esprit juge immédiatement. Par exemple, lorsque Swami parle à quelqu'un, notre esprit considère cette personne comme la plus chanceuse. Lorsque Swami accorde une interview à quelqu'un, notre esprit appelle cette personne « pieuse ». Si Swami n'accorde pas d'interview, nous pouvons considérer le fidèle comme « malchanceux ». Toutes ces étiquettes et ces qualifications sont l'effet de notre esprit qui émet un jugement.

Ce jugement est conséquence du fait de manquer de piété. La religion est présente, mais la piété est absente. Nous avons à transcender cet instinct de juger, en réalisant un état de simple témoin, ce qui est non-duel. Nous avons à observer, tout simplement. Quand la pensée d'un saint nous passe par la tête, nous avons des pensées pures. Nous avons aussi des pensées impures. Cela signifie que le « je » est présent dans les deux situations - pensées pures et impures. Dans les deux cas le « je » est témoin des pensées pures ou impures.

Bhagavān dit : « Tous les phénomènes sont des nuages passagers. Pas un seul nuage n'est permanent ». Les nuages viennent et s'en vont ; ils apparaissent et disparaissent. Donc les pensées prétendument pures ou impures sont similaires à des nuages passagers. Le ciel est leur témoin. Si nous faisons l'expérience d'être un témoin en toutes circonstances de l'existence, nous atteignons l'état de non-dualité.

ABANDONNEZ LES STIMULANTS

Notre vie actuelle est pleine de stimulants : la nourriture est pimentée, la musique est bruyante et forte, au point que nos sens en deviennent paralysés. Quand nous sommes habitués au bruit tonitruant, nous ne sommes plus en mesure de savourer les sons édifiants de la nature et de la musique. En mangeant de la nourriture fortement pimentée, nous ne sommes plus capables d'ingérer des aliments normaux. Ainsi nous perdons nos facultés de base de l'ouïe et du goût. C'est pourquoi nous devrions renoncer à ces stimulants. Plus profondément nous pénétrons en nous-mêmes, plus nous réalisons l'Unicité. Tout ce qui nous sépare des autres est dû à notre vision superficielle de « différences » apparentes. Allant de plus en plus profondément, nous réalisons cette Unicité.

PERDU DANS LE FAIT D'ETRE UN TEMOIN.

Voici un simple exemple. Il y a deux amoureux – celui qui aime et celle qui est aimée. Deux ! Mais l'amour est le même, il n'y a pas de différence. Il y a deux amis, mais l'amitié est la même. Ainsi, dans le fond nous trouvons l'unicité. Celui qui aime et celle qui est aimée ; les deux amis ; le connaisseur et le connu ; celui qui voit et l'objet vu ; l'observateur et l'objet observé, tous sont Un et identiques.

Dieu et le fidèle sont Un – cela est non-dualité. Une fois que nous perdons de vue notre corps et notre esprit, nous sommes un avec Dieu. Lorsque nous sommes **perdus**, nous sommes un. Lorsque nous écoutons de la belle musique ou une musique de notre choix, que se passe-t-il ? Nous ne pensons pas au musicien, il n'existe pas. Il est perdu dans la musique. Le peintre est perdu dans sa peinture. Nous nous perdons en étant un témoin. Cela est l'état de perfection. Il veut dire se perdre. Lorsqu'on se perd de vue, le « je » individuel disparaît. Allant de plus en plus profondément, nous faisons l'expérience du courant des eaux calmes de l'amour. Nous observons cette sérénité de la joie, de l'extase et de l'amitié.

PLONGEZ TOUT AU FOND

Comment plonger profondément en soi ? Une méthode simple est le **OM**. Laissez le *Omkar* résonner en vous-mêmes. Lorsque ce son primordial vibre et devient écho en vous, l'équanimité authentique est établie. Cela garantit la non-dualité et assure l'Unicité avec le Divin. Nous devenons Un avec Dieu lorsque nous chantons intérieurement le *Omkar*.

Une seule goutte d'eau sur la langue peut vous donner la saveur de l'océan tout entier. De même, une simple expérience est suffisante pour connaître Dieu. Alors nous pouvons explorer les profondeurs inimaginables de la spiritualité. Une expérience unique suffit. Une petite lumière peut nous aider à achever le voyage. La seule chose nécessaire est d'emporter une torche électrique, et nous pouvons parcourir des kilomètres. Un seul rayon de grâce ou une seule goutte de miséricorde suffisent à faire l'expérience de la Divinité qui est latente en nous.

Nous sommes incapables de savourer notre félicité inhérente, parce que nous avons compliqué notre existence. Nous nous sommes ruinés et avons endommagé notre tissu mental. La situation dépend entièrement de nos propres actions, l'erreur est en nous-mêmes. La seule chose à faire est de nous débarrasser des pensées futiles et de toutes les choses négatives que nous avons accumulées depuis des années. Une fois cela fait, notre félicité, déjà inhérente en nous, éclatera au grand jour. Nous sommes nés avec elle.

Le Professeur Anil Kumar nous aidera à découvrir d'autres trésors, à l'occasion de la prochaine session. Merci pour votre attention.

Om Sai Rām