

OM SAI RAM

BIENVENUE À PRASANTHI SANDESH

PODCAST 260, SOYEZ OBSERVATEURS ET SOYEZ HEUREUX

le 26 septembre, 2024

*Extrait de l'ouvrage du Professeur Anil Kumar
intitulé « Sai-Chology », pages 89-94.*

CONSIDÉREZ VOTRE ESPRIT COMME VOTRE SERVITEUR

Bhagavān affirmait un point important : **Considérez votre esprit comme votre serviteur, non comme votre maître.** Si nous prenons notre esprit pour notre maître, nous pouvons être heureux le matin et misérables le soir. Nous pouvons avoir du succès une année et subir un échec décisif l'année suivante. Cette sorte de dualité, de bon et mauvais, succès et échec, ces attitudes dualistes adviennent, car elles sont le produit de l'esprit, qui est un serviteur, disait Swami. Il ajouta que lorsque cet esprit est employé comme un instrument, il nous aide à acquérir l'équanimité.

Selon Bhagavān, les sens, l'esprit et l'intelligence sont tous négatifs. En fait, toute chose en ce monde entier a des connotations négatives. Toutefois, un aspect en nous est positif : notre Soi, Conscience, Esprit ou *ātma* (quelque soit le nom qu'on lui attribue). Tout le reste est négatif. Une fois que nous comprenons que nous sommes le Soi, nous voyons les sens, l'esprit et l'intelligence comme nos instruments et le Soi est leur Maître.

Lors des moments de bonheur ou de malheur, nous exprimons nos réactions. Cependant, une fois que nous avons notre esprit sous notre contrôle, nous restons dans un état d'équanimité. Considérant l'esprit comme un simple instrument, nous sommes en mesure de transcender les expériences dualistes de l'existence, dit Baba.

SOYEZ UN OBSERVATEUR, OBSERVANT VOS PROPRES PENSÉES.

Lorsque, en tant que membre du service volontaire *seva dal*, l'on nous assigne la tâche de surveillance à la grille, nous devons assurer que les gens soient assis. Debout devant la grille, il nous suffit d'observer les gens aller et venir. De la même façon, les pensées qui nous passent par l'esprit viennent et s'en vont, et créent un bouchon mental, similaire à ces gens qui vont et viennent.

Donc nous avons à observer tout simplement les pensées qui défilent. Toutefois **nous ne sommes pas ces pensées.** Si je m'identifie à la pensée, je suis égotique et vaniteux. Ainsi, nous devons nous dire : « Non, je ne suis pas cette pensée. Je devrais simplement observer mes pensées aller et venir ». Peu à peu s'instaure un état où les pensées cessent de se présenter.

Quand nous voyons un enfant jouer et crier, nous regardons simplement l'enfant. Si nous le regardons dans les yeux, il ne bougera plus et restera simplement immobile. Il n'est aucun besoin de le contrôler, ni de le réprimander. Un simple regard intense suffit.

De la même façon, lorsque nous commençons à observer notre esprit, comme un enfant jouant ici et là, nos pensées s'arrêtent. Une pensée est comme un jeune enfant agité. Comme pour l'enfant, si nous observons la pensée, celle-ci s'arrête. C'est ce que l'on appelle le retrait ou l'annihilation de l'esprit. On l'appelle aussi l'absence d'esprit, la fusion ou la disparition de l'esprit.

Cette sorte de retrait de l'esprit est possible lorsque nous sommes en **observation attentive** du processus de la pensée. Maintenant, quand pouvons-nous observer nos pensées ? Nous le pouvons quand nous sommes séparés des pensées. Comment en sommes-nous séparés ? Nous nous en prenons les distances, car les pensées naissent dans notre esprit. C'est donc l'esprit qui pense. Si nous sommes convaincus de ne pas être la pensée, cela signifie que nous nous sentons distincts aussi de l'esprit. Nous **ne sommes pas** l'esprit. Pourquoi les gens disent-ils : « Je n'ai pas de paix mentale. Mon esprit est agité. » Que signifie cela ? Cela veut bien dire que **je suis séparé de mon esprit**. Cet esprit sans paix n'est pas moi.

Donc, une fois que j'ai compris que je suis distinct de mon esprit et que je commence à observer le flot des pensées, l'esprit s'immobilise. C'est là le secret de la non-dualité. C'est le secret du bonheur et de la félicité, pourvu que nous connaissions la complexité du processus, selon Bhagavān.

LE BONHEUR RÉSIDE DANS L'UNION AVEC DIEU

Un autre point est celui des souhaits d'« Heureux Anniversaire », que les gens adressent à Baba. Bhagavān a souvent répété : « Vous avez à saluer une personne par un 'heureux anniversaire', si cette personne n'est pas heureuse ». Ainsi vous suggérez à cette personne qu'elle sera heureuse au moins un jour ou dans un avenir proche. À ce moment-là, en ce jour-là, elle devrait être heureuse. Mais Bhagavān dit : « Quant à Moi, Je suis toujours heureux, donc vous n'avez pas à Me le souhaiter ».

Dans Ses discours, Bhagavān dit : « Le bonheur est union avec Dieu ». Pourquoi est-ce ainsi ? Parce que les liens mondains ne nous apportent qu'affliction, jamais aucun bonheur ; il n'y a que des hauts et des bas, comme les cotations du marché boursier.

Lorsque nous nous lions au monde et que notre esprit s'identifie avec lui et avec ses attributs de pouvoir, ego, statut, influence, politique, etc. , le résultat est pitoyable. Nous pouvons tout au plus connaître des moments sporadiques de bonheur. Donc, en fin de compte, notre compréhension du monde et les liens que nous tissons avec lui ne font que nous rendre misérables, quelle que soit le lieu où nous demeurons. Personne ne peut trouver le bonheur par un engagement excessif dans le monde. C'est impossible. On arrive finalement à un point de saturation.

Que se passe-t-il à ce point de saturation ? La première gorgée d'alcool amène la suivante, et puis la suivante et enfin c'est l'alcool qui boit l'homme. Par la répétition de la dépendance à l'alcool, celui-ci prend possession du buveur.

Donc au début, une habitude peut nous procurer quelque satisfaction. Mais finalement on tombe malade, avec des problèmes graves. Dès lors, le bonheur véritable n'est pas dans notre attachement au monde, il demeure dans notre union à Dieu, selon Bhagavān.

LE BONHEUR VÉRITABLE N'EST PAS OBJECTIF.

Le vrai bonheur ne dépend pas d'un objet, comme un téléviseur ou une voiture. Ces choses ne sont que des objets, et comme tels ils créent une obstruction à la vraie félicité. Il est donc impossible de tirer du bonheur de tels objets. La joie réelle ne se trouve pas dans l'objectivité, mais bien dans la subjectivité. Le bonheur mondain est objectif, tandis que la vraie félicité est subjective. Voilà pourquoi Swami dit : « Le bonheur est union avec Dieu ».

LE BONHEUR NOUS EST NATUREL

Le bonheur est aussi naturel que la bonne santé. La maladie n'est pas naturelle. Lorsque quelqu'un est malade, nous lui souhaitons de guérir bientôt. Cela signifie que nous désirons tout le monde dans son état naturel de bonne santé et de bonheur. Comprenons correctement cela.

Il est malheureux que nous ne désirions pas paraître ou être satisfaits, quand nous pensons que les autres sont plus heureux que nous ; ce ne devrait pas être ainsi. Penser que les autres sont plus heureux que nous est un signe d'immaturité. En fait ils pourraient bien être dans un état pire que le nôtre. Pour le bonheur, il n'existe pas d'échelle d'évaluation comparative. Même si l'autre personne voyage en Rolls Royce, il se peut qu'il soit en route vers un spécialiste en cardiologie. Alors, qui est le plus heureux ? Nous devons comprendre la réalité.

En fait, non seulement nous ne faisons même pas l'expérience de ce prétendu bonheur mondain, mais nous perdons aussi notre état de bonheur naturel, parce que nous pensons que les autres sont plus chanceux que nous ; ce n'est rien de plus qu'une perspective fortement faussée.

En vérité. Tous les êtres sont heureux. Tous sont uniques. Chacun est important. Chacun est pure félicité. Aujourd'hui sur la planète nous sommes les créatures les plus heureuses, car nous sommes aux Pieds de Lotus de Bhagavān. Nous sommes les plus heureux.

Pourquoi sommes-nous à ce point bénis et chanceux ? Ce n'est pas que Baba nous ait donné beaucoup d'argent. Vraiment pas. Ce qu'Il nous a donné, c'est une attitude, un équilibre mental, du courage et l'esprit d'accepter les choses avec équanimité. Il a généré en nous la conviction de l'équanimité. Il nous a offert de comprendre que nous ne sommes pas le corps, et Il nous a indiqué le but et le propos de l'existence. C'est là

le vrai « miracle » pour chacun, de la part de Bhagavān Sri Sathya Sai Baba, pas des choses telles que donner de l'argent ou un statut social.

Le plus grand miracle de Bhagavān est la transformation de nos attitudes, de notre façon de penser, de nos habitudes, et le don du propos ultime de la vie. Nous devrions être conscients de cela. Cette félicité bénie est le don de Bhagavān. Souvenons-nous aussi du fait que cet état de joie n'est pas à atteindre. Il n'y a rien à atteindre, soyons-en convaincus.

Le fait d'être en état de joie n'est pas une réalisation, mais notre réalité inhérente, notre propre nature. Qu'y a-t-il à atteindre ? La tristesse, la détresse peuvent être atteintes. Nous devrions donc apprendre comment être heureux dans le vrai sens du terme, en tournant notre attention vers l'intérieur.

Le Prof. Anil Kumar continuera à diffuser les enseignements divins de Swami lors de la prochaine session. Merci de votre attention.

OM SAĪ RĀM