

# OM SAI RAM

## BIENVENUE À PRASANTHI SANDESH

### PODCAST 264, LA RECHERCHE DE LA VÉRITÉ

31 octobre, 2024

*Extrait de l'ouvrage du Professeur Anil Kumar  
intitulé « Sai Vedam », pages 133-139.*

#### CHERCHER LA VÉRITÉ

Au chapitre précédent, nous avons considéré les divers aspects de l'esprit. Nous avons exploré comment l'esprit agit, comment il réagit, comment il absorbe et reflète.

Pour commencer, jetons un coup d'œil sur le sujet dans son ensemble. Le premier aspect est ce que l'on appelle la connaissance par contact direct, ou évidence – *pratyaksha pramāna*. Cela, lorsque nous recevons les choses directement par nos sens. Une autre façon de recevoir des informations est celle par déduction ou inférence – *anumana pramāna*. Enfin, une troisième façon est ce que l'on appelle *aptha vākya pramāna* – c'est-à-dire croire et adhérer aux paroles de ceux qui nous sont chers. L'esprit reçoit la connaissance-information de ces trois façons.

Ces trois aspects révèlent aussi combien l'esprit peut recevoir des connaissances erronées. Le troisième est l'imagination, appelée *vikalpa*.

#### LE QUATRIÈME ASPECT DE L'ESPRIT EST L'ÉTAT DE RÊVE

Le quatrième aspect de l'esprit se manifeste durant le sommeil. En sanskrit le sommeil est appelé *sushupti* – l'état de sommeil. Disons quelques mots à ce sujet. Qu'est-ce que le sommeil ? Dormons-nous réellement ? Savons-nous réellement ce qu'est l'état de sommeil ? À dire vrai, nous nous sommes identifiés à notre corps et notre esprit. Nous réagissons entièrement au monde extérieur – les gens, la société, le statut, la classe sociale, la politique, les affaires, etc. Même quand nous allons au lit, nous continuons à réagir en rêvant de l'état de veille. Les actes de l'état de veille entraînent des réactions en tant que rêve durant le sommeil. Les désirs non satisfaits durant la veille sont comblés en rêve. Ainsi le rêve est la continuité de l'état de veille.

Je ne veux pas rêver d'une personne qui m'attaque, je ne désire pas voir apparaître mon ennemi en rêve. Pourtant, c'est bien ce qu'il se passe. Pourquoi ? Parce que mon sentiment d'inimitié est si intense, que mon ennemi vient me troubler aussi dans mes rêves. Ma femme ne cesse de me tanner durant mon état de veille et le fait aussi dans mes rêves ! Mon fils me presse de lui donner de l'argent et apparaît aussi dans mes rêves, demandant que je lui en envoie. Ainsi les rêves présentent tous les aspects de l'état de veille. Ils peuvent être positifs ou négatifs, mais dans les deux cas ils ne concernent que les choses mondaines et matérielles. C'est la raison pour laquelle, dans ce cas, il ne s'agit pas de sommeil profond, de sommeil réel.

Aussi bien dans l'état de veille que dans le rêve, nous pouvons nous sentir heureux ou malheureux. Dans les deux états, je suis heureux quand j'ai du succès et malheureux dans l'échec. Les expériences du rêve sont similaires à celles de l'état de veille. En d'autres mots, le rêve est un peu comme la copie de l'état de veille (ou la trace laissée sur notre subconscient). Ils sont comme l'endroit et l'envers du même esprit. L'instrument, l'esprit, est le même, mais les notes, les gammes et les tonalités différent.

Comme l'état de veille influence le rêve, l'état de rêve influence à son tour notre état de veille. C'est la raison pour laquelle nous n'éprouvons pas en rêve la félicité non-duelle. Donc l'état de rêve n'est pas un état de sommeil réel. Le vrai sommeil profond est paisible, heureux, sans rêve, sans dualité. Il ne connaît ni la douceur ni la chaleur, ni le bonheur ni le malheur, ni le succès ou l'insuccès, ni le profit ni la perte. Dans le sommeil profond on ne vit aucune expérience. Comment est-ce possible ? C'est possible uniquement dans un état sans activité mentale.

### **LE SOMMEIL PROFOND EST UN ÉTAT SANS ACTIVITÉ MENTALE**

Dans cet état l'esprit reste inactif. Il est stagnant, passif, inerte, inactif ou engourdi. C'est un tel sommeil que l'on appelle profond, *sushupti*. *Shupti* signifie sommeil et *sushupti* – bon, profond. Nous avons un tel sommeil, lorsqu'il n'y a aucune expérience, aucune émotion ou sentiment de bonheur ou de malheur. Simplement rien du tout ! On peut parler de *sushupti* quand notre esprit est non-fonctionnel, comme absent.

Par la grâce de Dieu nous faisons cette expérience de temps à autre, peut-être une fois par semaine selon les individus. Les hommes politiques très affairés peuvent l'avoir une fois par an ! Pour d'autres, ce peut être plus fréquent. De toute façon, c'est ce sommeil sans aucune fonction mentale, que l'on appelle *sushupti*.

Examinons certains points importants au sujet de *sushupti*. Les gens vous demandent : « Avez-vous bien dormi la nuit dernière ? » Pourquoi me posent-ils cette question ? Cela veut-il dire que je n'ai pas été mordu par un scorpion ou par un serpent dans mes rêves ? Cela veut-il dire que personne ne m'a battu en rêve et que je n'ai pas crié ? Non, cela veut dire que je n'ai pas du tout rêvé. Cependant nous n'en faisons pas consciemment l'expérience, seulement inconsciemment.

Dans le sommeil profond, l'esprit n'est pas fonctionnel. Nous ne sommes pas conscients. Le matin suivant, quelqu'un nous demande : « As-tu bien dormi ? » Nous répondons : « Oh ! Parfaitement. J'ai eu un sommeil magnifique. J'ai si bien dormi que je me sens très frais ce matin. »

Pourtant, quand vous êtes dans un état de non-activité mentale, vous n'êtes pas conscients. À ce moment-là vous êtes inconscients et c'est seulement après, dans un état de veille conscient, que vous êtes en mesure de parler de votre expérience de sommeil profond comme étant excellente et merveilleuse.

## LE SOMMEIL PROFOND CONSCIENT EST APPELÉ SAMĀDHI

L'expérience consciente du sommeil profond est appelée *samādhi*. C'est là l'accomplissement, le fruit, le but et le propos de la méditation. Cet état de *samādhi* est atteint lorsque je suis conscient de mon état de sommeil profond. **Cela veut dire que je fais l'expérience d'un état mental non-fonctionnel, au repos, alors même que je suis en état de veille.**

Malheureusement les gens attribuent au terme *samādhi* des significations diverses et déviées. Au lieu d'un état transcendant, ils le prennent pour un état mental. Transcendant signifie au-delà. Cela signifie que le vrai *samādhi* transcende le corps, les sens, l'esprit et l'intelligence. Beaucoup de gens pensent être en *samādhi*, s'ils perdent la conscience du corps. Non, ce n'est pas cela.

Perdre son corps de vue n'est pas *samādhi*. Le vrai *samādhi* est non-identification avec l'esprit, être libre de la fonction mentale. Tout le monde phénoménal est le jeu de l'esprit. Lorsque l'esprit devient une non-entité, lorsqu'il est pacifié et rendu inerte, alors on peut parler de l'état de *samādhi*. Donc il ne s'agit pas d'un état ou d'un but séparé. On ne peut pas l'acquérir sur le marché ni le recevoir de quelqu'un d'autre.

Un jour, j'ai rencontré un ami qui m'a confié : « Mon gourou m'a donné le *samādhi* ». Oh non ! Je peux vous donner mon stylo, mais pas le *samādhi*. Il se peut que la signification du terme ait été différente : par exemple le gourou pouvait lui avoir donné un emplacement pour y mettre son tombeau, une réservation au cimetière. Le vrai *samādhi* n'est pas une chose que l'on peut donner, recevoir, fabriquer ou générer. C'est un état de non-esprit. C'est l'expérience consciente du sommeil profond. Bhagavān a expliqué le terme ainsi : *dhi* vaut pour *buddhi* ou intelligence. *Sama* signifie égalité. Si l'on a cette intelligence de traiter tout le monde de façon égale, peu importe leur pays, leur nationalité, leur communauté, leur race, etc., cela est *samādhi*. Quelle définition magnifique !

Au contraire, pour *samādhi* nous avons une pléthore de définitions. Les gens parlent si aisément de *samādhi*, au point de nous écœurer et de nous désintéresser d'en connaître davantage. Le vrai *samādhi* n'est pas ainsi, c'est une chose naturelle donnée à tout le monde. Nous dormons tous, n'est-ce pas. Si quelqu'un ne dort pas il s'affaiblit. Il ne peut pas travailler. Il perd sa santé et s'approche de sa fin. Le sommeil est essentiel. Nous jouissons tous d'un bon sommeil, mais nous n'en sommes pas conscients. Quand nous sommes conscients de l'expérience du sommeil profond, même tout en étant éveillé, cela s'appelle *samādhi*. C'est une fusion. Nous avons à nous immerger, fondre et nous dissoudre.

Voici un exemple : Tant qu'elle est dans le creux de ma main, une goutte d'eau est une simple goutte d'eau. Elle a une taille, une forme et une saveur. Si vous jetez cette goutte d'eau dans l'océan, la goutte devient océan. Ainsi, toutes les histoires et les expériences que nous accumulons sont comme cette goutte d'eau. Rien ne dure longtemps, rien n'est permanent. L'eau s'évaporerait. De même les expériences individuelles se suivent continuellement, elles ne sont que des moyens.

*D'autres révélations divines seront exposées lors de la prochaine session. Merci de votre attention.*

**OM SAĪ RĀM**