

OM SAI RAM

BIENVENUE À PRASANTHI SANDESH

PODCAST 280, OU EN SUIS-JE?

le 10 juin, 2025

*Extrait de l'ouvrage du Professeur Anil Kumar
intitulé « Sai Vedam », pages 246-252.*

OU EN SUIS-JE ?

La question : « Que suis-je ? » me parlera de ma composition et de ma nature. « Comment suis-je ? » me parlera de direction, de mon sentier et de ma manière d'être. « Où en suis-je ? » m'indique ma situation, mon état ou le niveau spirituel auquel je suis arrivé. Dans quel état suis-je ? À quel degré de maturité ? La réponse à cette question me donnera les indications recherchées.

Voici certaines idées magnifiques, avancées par Bhagavān, lors de Ses sept discours durant des célébrations de Dassara. Ces discours étaient très particuliers et exceptionnels, car ils mettaient l'accent, de manière uniforme, sur le Soi, insistant sur la connaissance du Soi. C'était le sujet prioritaire de Bhagavān durant ce festival.

La lecture des écritures en famille, l'adoration d'une déité ou du Divin dans un temple, la méditation à une heure fixe le matin à l'aube, le service aux autres, toutes ces méthodes sont suggérées sur le sentier. Toutefois aucune d'elles n'est le point ultime. Elles devraient nous aider à atteindre la connaissance du Soi. Or, dans les discours de Bhagavān, cette connaissance du Soi est la quintessence, le but absolu du sentier spirituel, quel que soit la voie ou la religion que nous suivions. La religion diffère du sentier spirituel. Chacun d'eux nous est donné pour nous aider, en fonction de notre tempérament, de nos aptitudes, de notre éligibilité et de nos préférences. Mais la connaissance du Soi, la conscience de Soi, est de suprême importance. Toutes les autres activités spirituelles sont de simples moyens pour parvenir à cette fin.

Que vous mangiez à la cantine Nord, à la cantine occidentale ou à la cantine Indienne du Sud, ce qui compte est apaiser votre appétit et vous remplir l'estomac. Le prix que vous payer à chacune de ces cantines pour les aliments choisis est sans importance. Le point essentiel est que votre appétit soit satisfait.

Que vous dormiez sur le sol, sur un matelas en mousse ou sur un lit en forme de cygne, si vous n'avez pas un sommeil satisfaisant, tous ces lits sont à écarter. Ce qui importe, c'est la qualité du sommeil, non celle du lit ou du sol sur lequel vous dormez. C'est là le but final.

Que vous lisiez chez vous, au collège, dans un jardin ou aux pieds d'un Maître, c'est sans importance. Ce qui compte, c'est que vous ayez saisi, compris, assimilé tout ce que vous avez entendu et lu, non le lieu où vous lisez.

CONNAISSANCE ET CONSCIENCE DU SOI

Ces illustrations, données ci-dessus, vont certainement clarifier le fait que tous les sentiers conduisent à un but ou objectif particulier. Le propos majeur de la spiritualité est la conscience et la connaissance du Soi. La conscience du Soi est une idée, un concept qui nous aidera à comprendre ce qu'est le Soi. La connaissance du Soi est l'expérience même du Soi. Être conscient de l'existence du Soi est en avoir la conscience. Faire l'expérience du Soi est en avoir la connaissance. Sans cette expérience directe, la seule conscience du Soi est inutile.

Je sais comment lire. Cependant, si je ne comprends pas ce que je lis, ma capacité de lecture est futile. Je sais cuisiner, mais si je ne passe pas à l'acte réel de cuisiner, mon savoir est inutile. Donc le processus réel de cuisiner et d'en tirer des bénéfices, est un peu comme la connaissance du Soi. Et la connaissance de la technique de cuisine est comme la conscience du Soi. Je n'ai de bénéfice que par l'expérience réelle.

Bhagavān met toujours la question : « Qui suis-je ? » en dernier lieu. Nous en avons entendu parler durant plusieurs années, car cette question doit être continuellement répétée. Il faut y penser et la contempler constamment. La question : « Qui suis-je ? » est ce que l'on appelle méditation. En effet, la méditation n'est qu'une recherche continue, une enquête et une contemplation du Soi.

Malheureusement nous pensons que la méditation est une activité physique, à laquelle on se soumet à heure fixe. Mais que faisons-nous du reste de la journée? Vous regardez votre réveil : Ah ! Il est 5.30 h ! Vous vous levez. Vous prenez place sur votre coussin et méditez. Comment savez-vous qu'il est 5.30 h ? Si vous êtes conscient du temps, vous n'êtes pas en train de méditer. Si vous êtes conscient de l'espace, vous ne méditez pas. Si vous étiez en réelle méditation, vous ne seriez jamais conscient de l'espace, peu importe où vous vous trouvez.

Lorsque Srī Rāmakrishna Paramahansa était enfant, rentrant de l'école vers sa maison il remarqua, sur le fond du ciel bleu, un vol d'oiseaux blancs. Tandis qu'il observait les oiseaux volant en une seule ligne dans ce ciel bleu, il sortit de son corps et de son esprit. Cela est méditation.

Dans les années où le Paramahansa fréquentait l'école, il devait interpréter le rôle du Seigneur Shiva dans une pièce de théâtre. C'est un rôle est très facile, car il n'exige pratiquement aucun artifice, vu que Shiva est presque nu. Une simple pièce d'étoffe suffit. C'est donc un costume très aisé. On avait choisi le Paramahansa pour ce rôle. Comme il n'y avait pas à le costumer, on le laissa seul, de côté. Au beau milieu de la pièce, il s'arrêta de parler et de réciter son rôle. Il était totalement immobile. Son corps ne présentait aucun mouvement, pas même la pupille de ses yeux. Il ne bougeait pas, complètement *a-chaitanya* – inconscient.

Les spectateurs pensèrent : « Ce garçon récite magnifiquement bien. La pièce sera un succès. Dans le futur, cet enfant aura une brillante carrière d'acteur. » Toutefois, le public s'aperçut que le garçon n'émettait aucun dialogue, alors que les autres acteurs continuaient à réciter leur part. Ses parents et amis s'approchèrent et se mirent à pleurer. Il restait complètement immobile. Certains arrivèrent près de son

oreille en pleurant fortement. Après quelques minutes il reprit ses sens. Cela est méditation.

Que vous méditez sur la place du marché, en marchant le long d'un champ cultivé, dans un train en marche, sur une charrette à bœufs, à bord d'un avion ou dans la salle à manger, deux choses sont nécessaires pour que cela puisse être appelé « méditation ». Quelles sont-elles ? Premièrement vous devriez avoir conscience du Soi et connaissance du Soi, et deuxièmement, vous devriez être totalement oublieux du temps et du lieu. Seulement à ces conditions vous pouvez l'appeler « méditation ».

Sur quoi allons-nous méditer ? Nous devrions être en quête d'une réponse à la question : « Qui suis-je ? » C'est que fit Rāmana Maharshi durant toute sa vie. Quelqu'un lui demanda : « Swami, que devrais-je faire ? Que pourrais-je faire pour atteindre la Divinité, pour devenir divin ? » Maharshi lui répondit : « Ne faites rien ! Ne rien faire est la seule chose à faire, afin de connaître et réaliser Dieu » - « Pourquoi, Swami ? Je pense que j'ai parcouru toute cette distance, dépensant beaucoup d'argent, pour que Vous me donniez l'exacte instruction sur ce que j'ai à faire. Mais c'est étonnant, Vous me dites de ne rien faire ! 'Ne faites rien !' Que signifie cela ? »

Alors Rāmana Maharshi lui expliqua : « Tout ce que l'on fait, est accompli avec le mental. C'est lui qui vous donne l'impulsion d'agir. C'est le mental qui vous encourage à expérimenter et qui détermine quoi faire. L'esprit se nourrit d'une masse de modes, de fantaisies, de souhaits, d'attentes et d'espoirs. Ainsi il planifie, invente, désigne, attend et espère. Toutefois ce qui vient du mental n'est pas spirituel. C'est anti-spirituel. Donc il ne s'agit d'aucune façon de méditation ».

Je vais chercher des fleurs, disant à tout le monde : « J'offre des roses, ce qu'il y a de plus cher, car c'est pour mon acte d'adoration ». Cela est un rituel, ce n'est pas spirituel. J'achète un livre coûteux au sujet de Baba de Shirdi. Je le fais relier, avec une bordure dorée, et je le pose sur un piédestal, spécialement préparé pour lui. C'est aussi un rituel, non spirituel, parce que tout cela concerne le mental. C'était déterminé et planifié par l'esprit. Cela ne sert à rien. Ce n'est pas du tout une méditation. La spiritualité véritable réside dans la conscience du Soi et dans la connaissance du Soi.

Le Prof. Anil Kumar nous inspirera encore par d'autres révélations divines, lors de la prochaine session. Merci de votre attention.

OM SAĪ RAM