

OM SAI RAM

BIENVENUE À LA SESSION DE QUESTIONS ET REPONSES

Q. 334, COMMENT CONTROLER SON ESPRIT?

le 24 août, 2024

Les questions et réponses suivantes sont tirées de l'ouvrage du Prof. Anil Kumar, intitulé «Satyopanishad» Vol 1, pages 141-145.

Q : *Swami, nous rencontrons des termes tels que manas – esprit, buddhi – intelligence, citta – conscience, et ahamkara – égoïsme. Comment les comprendre et les mettre en corrélation ? En quoi diffèrent-ils les uns des autres? C'est grâce à notre bonne fortune que Swami nous explique en un langage simple un sujet aussi complexe.*

Bhagavān : En voici une illustration. Pensez à un Brahmane. Lorsqu'il accomplit des cérémonies, telles que des mariages, vous l'appellez *purohit* – prêtre. Lorsqu'il fait une lecture d'almanach, à votre maison, pour établir le *tithi* – la phase lunaire, le *varam* – le jour de la semaine, le *naksatra* – l'étoile, etc., vous l'appeler *pancanga*-astrologue. Lorsqu'il prépare de la nourriture dans votre maison, vous l'appellez cuisinier brahmane. Votre épouse s'adresse à vous (en télougou) par le terme *emandi* – oh, toi ! S'il vous plaît, monsieur », parce que appeler le mari par son nom n'est pas considéré comme décent. Votre enfant vous appelle « papa » et vos élèves vous appellent « Monsieur ». Cependant, après tout vous êtes une seule personne, n'est-ce pas ?

La faculté unique porte différents noms : *manas* – esprit, lorsque qu'elle est engagée dans la réflexion ; *citta* – conscience, lorsqu'elle est dans un état d'équanimité, sans plans ni décisions ; *buddhi* – intelligence, lorsqu'elle exerce le discernement ; et *ahamkara* – égoïsme, lorsqu'elle se présente ou se réfère à elle-même en tant que « je ». Tous ces aspects sont Un, mais sont appelés différemment, selon la fonction exercée.

Ce qu'il faut contrôler, c'est l'esprit. Lorsque vous exercez ce contrôle – *nigraham*, vous obtenez la grâce divine – *anugraham*. Dès que vous considérez quelque chose comme mauvais, ne lui permettez pas d'entrer dans votre esprit. La conduite des arbres et des animaux est réglée par la Nature – *prakriti*. Seul l'homme désobéit aux commandements de Dieu et devient dépravé. Pour cela il n'y a qu'une solution.

Voici une autre illustration : Attachez la *kamadhenu* – la vache qui comble les souhaits, de votre corps avec le *pasa* – la corde de *prema* – l'amour, au poteau appelé *nāma* – le nom du Seigneur chanté ou récité. Cela suffit. Ainsi vous obtenez le contrôle sur votre esprit. Alors la forme de Dieu est imprimée sur la *citta* – la conscience, libre de l'agitation des pensées. La *buddhi* opère un discernement fondamental. Le « je », qui était égoïste, reconnaît sa vraie nature en tant que *ātma*,

et réalise le Soi intérieur dans tous les êtres. Cela est *adhyātmika* – spiritualité.

Q : *Swami, Vous insistez sur citta suddhi – la purification de notre cœur, mais comment pouvons-nous l'accomplir ?*

Bhagavān : Ici vous commettez une erreur. *Citta* – le cœur, est toujours pur. Alors quel besoin y a-t-il de *shuddhi* – purification ? Vous seuls le polluez.

Prenez pour exemple ce mouchoir. Il est de couleur blanche. Si J'en fais usage, il devient sale. Je le confie à un blanchisseur pour qu'il le lave et Me le rapporte. Lorsqu'il le restitue, le mouchoir semble blanc et propre comme auparavant. Il était dans cet état avant, et redevient ainsi après lavage, mais entre les deux il est devenu sale par l'usage. Le blanchisseur n'a pas peint en blanc le mouchoir. Il n'a fait qu'enlever la souillure. De même, comme le mouchoir, votre esprit est pur, mais il devient impur à cause de vos désirs et de vos pensées. Une fois que vous lui enlevez les impuretés, il revient à son état de pureté. Donc *citta suddhi* signifie « exercer un contrôle sur les désirs ».

Q : *Swami, maintenant il nous est clair que nous manquons de citta suddhi, à cause de nos mauvaises pensées et de nos actes négatifs. Nous souffrons d'une certaine faiblesse, de défaillances et de traits et pensées négatifs. Comme Vous l'avez dit, à moins de vaincre ces aspects, citta suddhi ne peut être atteint. Notre esprit se pollue très souvent. Comment pouvons-nous tenir sous contrôle nos traits négatifs ?*

Bhagavān : Tout dépend de votre détermination et de votre compréhension de l'intensité et de la gravité du problème. Il faut de votre part une tentative honnête et sincère.

Voici un petit exemple : Dans cette pièce vous circulez librement et sans crainte ni hésitation. Il y a dans un coin une corde sur le sol. Si vous apprenez que ce n'est pas une corde comme vous pensiez, mais un serpent, continuerez-vous à vous mouvoir librement dans cette pièce ? Vous savez qu'il est dangereux de se trouver à proximité d'un serpent venimeux. Vous savez que vous allez mourir si le serpent vous mord, et donc vous restez à distance de ce lieu. De la même façon, lorsque vous êtes conscients du danger ou du mal auquel vous vous exposez, vous arrêterez définitivement d'accomplir de mauvaises actions.

Vous continuez à tenir la corde, jusqu'au moment où vous apprenez que ce n'est pas une corde, mais un serpent. Alors vous la lâchez immédiatement, à cause de la peur de mourir. Tant que vous pensez que ces pensées et ces actes mauvais vous rendent heureux, vous restez dans la même structure mentale. Cependant, dès que vous apprenez qu'ils sont dangereux, vous n'allez plus aspirer à eux. Donc en tout premier lieu vous devez identifier vos propres traits négatifs, et ensuite les abandonner graduellement l'un après l'autre, jusqu'à ce que vous soyez parfaits.

Il est également étrange de remarquer que certains chercheurs spirituels se soumettent à une discipline rigoureuse pour une certaine période, durant laquelle ils mènent une vie parfaite, sans la moindre trace de traits négatifs. Toutefois, une fois écoulée cette période de discipline, ils reprennent leurs mauvaises habitudes du passé avec une vigueur redoublée. C'est une grave erreur. Ce à quoi vous tenez

quelque temps est artificiel. Dans ce cas, le fait de se soustraire aux mauvaises habitudes n'est pas dû à la réalisation de leurs effets délétères.

Voici un exemple : Vous voyez ici le ventilateur tourner au plafond. Si vous fermez l'interrupteur, le ventilateur ne s'arrêtera pas immédiatement. Il cessera doucement. Les trois hélices vont s'arrêter lentement de tourner. Dès lors, en pleine connaissance du mal possible et des effets négatifs, vous devriez renoncer peu à peu à vos mauvaises habitudes.

Q : *Swami, certains disent que, sur le sentier spirituel, le prānayama – contrôle du souffle – est important. Voudriez-Vous, s'il Vous plaît, nous parler de cela ?*

Bhagavān : Le *prānayama*, ou contrôle du souffle, doit être pratiqué d'une façon précise et parfaite, sous la supervision et les conseils d'un Gourou. S'il est pratiqué de façon imparfaite et irrégulière, il peut être dangereux.

Pour les exercices de respiration, ou *prānayama*, il y a trois phases. La première est *purakam*, l'inspiration. La seconde est le fait de retenir son souffle. On l'appelle *kumbhakam*, rétention. La troisième est l'expiration ou *recakam*. Ici le point important est que le temps de chacune de ces trois phases doit être identique. Cela veut dire que le temps décidé pour *purakam* doit être le même que pour *kumbhakam* et pour *recakam*.

Dans le corps humain il y a six points vitaux, situés le long de la colonne vertébrale. Le plus bas est appelé *mūladhāra chakra*, point fondamental de soutien de la vie primordiale, situé en bas de la colonne vertébrale.

Dans la pratique du *prānayama*, durant la seconde phase, ou *kumbhakam*, lorsque l'on retient le souffle, l'énergie *kunkalini* commence à se mouvoir vers le haut, car elle est agitée à cause du manque d'apport de l'air dans les six *chakras*.

Au sommet de la tête se situe le *sahasrāra chakra*. Là il y a une *jyoti*, ou lumière divine, entourée de *dalas*, ou pétales. Le *sahasrāra chakra* est comme une fleur de lotus aux mille pétales. Si quelqu'un a des traits démoniaques – *asura sampatti*, les pétales touchent la lumière centrale, *jyoti*. En revanche, si l'on a des qualités divines – *daivi sampatti*, la *jyoti* entre en contact avec les pétales. Ainsi, durant cet exercice de *sāadhanā*, la *kundalini* affecte le corps humain.

Si un être vivant inspire de très nombreuses fois par jour, il aura une vie courte. Un chien respire rapidement, c'est pourquoi sa longévité est raccourcie. Les serpents et les mangoustes ont une respiration lente et vivent longtemps. Les exercices de respiration ont une influence sur la longévité.

Swami élargira nos connaissances spirituelles par Ses réponses à d'autres questions, lors de la prochaine session. Merci de votre attention.

Om Sai Râm