

Entretien avec Swami Premananda

Ashram Sivananda, près d'Uttarkashi

Novembre 2011

(En lisant, écoutez un grand rire chaleureux qui ponctue les phrases !!!)

Swami Premananda : Nous allons bavarder un petit peu. Avez-vous des questions à poser ?

Intervention d'un membre du groupe : *quand je suis arrivé, sur le porche il y a marqué « be good, do good ». J'ai eu du mal à lire ça. Au début j'ai lu « be god, do god ». Hier soir nous avons été accueillis comme étant Dieu.*

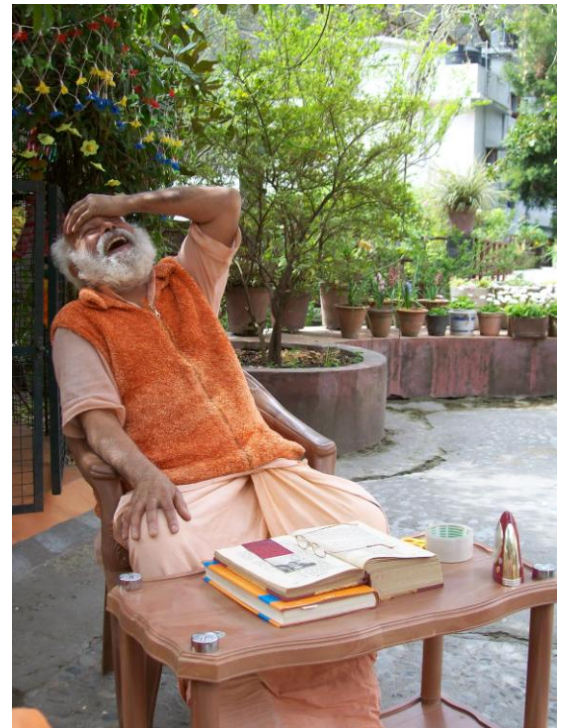
Question : Nous prenons matin et soir un temps de méditation, et j'ai l'impression que dans ce temps, plus ça va, moins ça va, parce que les pensées augmentent de plus en plus. Je voudrais savoir : est ce qu'il faut continuer comme ça, persévérer, ou arrêter ?

Je vais vous raconter d'abord l'histoire de « soit bon, fait le bien ».

Tout l'enseignement du grand maître Sivananda a été résumé par lui-même en quelques mots : « sers, aime, donne, médite et réalise, et purifies toi ». Faites le bien, soyez bons. L'essence de toute la pratique spirituelle dans la vie, c'est « faites le bien, soyez bons ». Et on ne peut faire le bien véritablement, et être bon véritablement que si on a atteint le but de la vie. La façon de l'atteindre, d'après ce grand maître, Swami Sivananda, s'était de servir, service à l'humanité, la société, au monde entier. Un service qui doit être désintéressé, qui ne doit pas être égoïste, qui ne doit rien attendre en retour. Quand on sert quelqu'un, on ne doit pas attendre quelque chose en retour. C'est la première marche dans la spiritualité. Pourquoi ? Parce que pour l'homme, l'ego est le principal obstacle dans la spiritualité. Il nous empêche de grandir. L'ego vient toujours se mêler à notre chemin. Qu'est ce que c'est que l'ego ? L'ego se sont les présomptions fausses, c'est prendre quelque chose pour vrai alors que ça ne l'est pas.

Ça ce sont des lunettes, mais si je crois que c'est un stylo, c'est une mauvaise interprétation. Ça ce sont des lunettes, ça c'est un stylo, si je permute les 2, c'est une mauvaise interprétation. C'est ça l'ego, c'est comme ça qu'il fonctionne.

Vous dites « je suis », c'est l'ego. Ce n'est pas correct. Quand je dis « je suis », je décris ce corps. C'est comme si on disait « je suis ce corps ». Mais c'est faux. Comment ? Vous dites ma main, mes jambes, ma tête, « j'ai mal à ma tête », j'ai mal à mon genou, mon corps ... personne ne dit « je corps » ! Tout le monde dit « mon corps ». Moi corps, ça veut dire, je suis le corps. Quand je dis « mon corps », je ne suis pas le corps. Mon écharpe, je ne suis pas ce chiffon. Je dis « c'est mon tissu, il m'appartient, je suis quelque chose d'autre que ce tissu ». Quand je dis « mon corps a mal », à ce moment là, est ce que ce n'est pas faux de croire que je suis le corps ? Quand je dis « ma chemise », je peux enlever la chemise, et ça ne change rien à ce que je suis. C'est pareil pour mon corps. Je peux jeter mon corps et ça ne change rien à ce que je suis. Croire que je suis le corps est une interprétation erronée. Ça c'est le travail de l'ego, d'amener la confusion.



Je ne suis pas ce corps, alors qui suis-je ? Est ce que je suis le nom ? Mon nom est Premananda. Je ne suis pas ce nom. Ma taille est de 5 pieds 6 pouces, je ne suis pas la hauteur. Je ne suis pas cette forme, ni le nom, ni le corps ... Alors qui suis-je ? Je suis l'âme éternelle. Je ne suis pas le mental. Quand je dis que mon intellect se dégrade, je ne suis pas mon intellect. Quand on dit « mon ego est très grand, très fort », l'ego n'est pas vous. L'ego n'est rien d'autre que la mauvaise compréhension qui n'a aucun intérêt.

Rappelez vous la mauvaise compréhension de la couleur du ciel : le ciel est bleu, il n'y a pas de caractère bleu, mais c'est parce qu'il est transparent, on y voit du bleu. C'est le fait de notre mauvaise interprétation. C'est pareil pour la couleur de l'eau. On peut l'imaginer bleue, mais il n'y a pas de bleu dans l'eau. C'est la mauvaise compréhension là où il n'y a rien du tout. **On peut dire que la mauvaise compréhension, c'est l'ego.**

Est-ce que vous savez ce que c'est que le péché ?

- *C'est le fait de manquer sa cible ?*

Créer de la souffrance ou du tort à quelqu'un, c'est ça le péché.

Le suicide est un péché. On crée un tort, une souffrance à soi même, donc c'est un péché.

Je propose cette définition : causer de la souffrance, c'est pécher. Quand quelqu'un se suicide, est ce qu'il ressent du bonheur, de la joie ? Jamais. Face à l'impossibilité de résoudre les problèmes de la vie, c'est à ce moment là qu'on peut se suicider. C'est causer de la souffrance à soi-même. Personne ne se sent bien au moment de commettre un suicide. Ainsi vouloir se suicider est un péché.

A l'opposé, causer du bonheur aux autres, c'est la vertu, c'est la spiritualité. Le grand tort, c'est croire que ce corps est JE. C'est le plus grand péché, et à cause de celui là, on commet tous les autres péchés. Quand je veux de l'argent, je peux me mettre à voler de l'argent dans ta poche, et ça va te causer du tort. C'est un péché. Et pourquoi je te dérobe de l'argent ? Pour satisfaire ce corps. Donc la cause racine, c'est croire que je suis ce corps. Ce corps veut du confort, tous les plaisirs. A cause de cela, l'homme fait un commerce.

Maintenant quant on sert les autres, quand on veut amener du bonheur aux autres, on oublie ce corps, on dépasse notre ego. Si je te lave ou te masse les pieds, je ne peux pas être en train de penser à mon ego : je suis un grand homme. Si on sert les autres de manière désintéressée, ça amène un état sans ego, et notre but, c'est de dépasser l'ego, le traverser, parce qu'on veut essayer de dépasser la mauvaise compréhension. La juste compréhension nous amène à la connaissance, et au bonheur. L'ignorance amène la souffrance. La connaissance c'est la félicité.

Vous allez aller à Gangotri, c'est votre but, mais vous ne connaissez pas le chemin pour aller à Gangotri. Imaginez que pour y aller vous partez dans le sens contraire. Est-ce que vous allez l'atteindre, et est ce que ça ne va pas vous causer de la souffrance de ne pas l'atteindre ?

La cause de la souffrance, c'est l'ignorance. La connaissance procure la félicité. Elle peut venir quand il y a la juste compréhension, et pas de mauvaise interprétation. Le grand test de la mauvaise compréhension c'est « je suis le corps ». **Servir les autres est la première étape sur le chemin de la connaissance et de la félicité.** C'est de cette façon qu'on peut atteindre la cible. On doit essayer de servir et d'aimer les autres en deuxième, aimer les autres de manière désintéressée. Une mère qui aime son enfant oublie son propre bonheur. Elle fait tout ce qu'elle peut pour son enfant. C'est l'amour sans attendre de retour. L'amour n'attend rien, il est désintéressé. En aimant les autres, on devient UN, uni à tout et à tous, on trouve le sens de l'universalité, et c'est comme ça qu'on peut atteindre le divin. L'amour nous conduit à l'union avec Dieu, et la haine nous conduit à la séparation d'avec Dieu. La haine renforce les différences, l'amour conduit à l'union. On devient UN avec ceux qu'on aime. Aimer les autres, c'est la voie pour atteindre la cible.

Servir, Aimer, et maintenant Donner.



Donner, c'est la charité. Quand vous donnez vos propres biens, possessions à quelqu'un, vous perdez vos possessions, et de cette façon l'ego est dépassé. L'ego, c'est la mauvaise compréhension. C'est la juste compréhension qui doit arriver, puis la connaissance, puis la félicité. Partager avec les autres est une façon de traverser l'ego, de le dépasser.

Servir, aimer, donner. Ainsi on peut purifier. Tout ceci mène au processus de la purification du mental. Le mental contient tellement de mauvaises interprétations et d'ignorances ! C'est l'impureté. Si le miroir est recouvert de poussière, on ne peut pas voir notre reflet, ni la vérité. Les impuretés recouvrent le miroir. Quand la mauvaise compréhension est là, on ne peut pas voir réellement les choses. Donc il faut nettoyer ce qui recouvre, la poussière. A ce moment là on peut voir la réalité. Le processus de purification est un must. Seulement à ce moment là on peut voir la vérité. Il nous faut purifier notre mental et notre intellect. Le yoga nous enseigne tout ce processus. Halta yoga commence avec le corps. Il faut purifier le corps avec les asanas et les pranayamas, des moudras, des bandas. Par plusieurs méthodes on peut purifier le corps. Parce que le mental est attaché au corps, il faut commencer à purifier le corps. Quand on aura purifié le corps, le mental sera purifié. Le halta yoga commence avec le corps, puis le raja yoga nous enseigne ensuite les pranayamas, la méditation par lesquels le mental sera purifié.

Servir, aimer, donner va purifier le mental par un processus éthique, la bonne conduite : aimer les autres, partager. Quand on partage avec les autres, on reçoit du bonheur. Le bonheur ne vient que quand le mental est pur. Le service, le don, la charité, conduisent à la purification du mental. Et quand le mental est purifié, c'est à ce moment là qu'on peut méditer.

La méditation n'est possible qu'avec un mental pur.

Seulement quand le mental peut comprendre justement les choses, ou quand il peut voir la vérité, c'est seulement à ce moment là qu'il peut rester silencieux. Sinon il va courir se promener dans la forêt des objets, comme un chien fou.

Qu'est ce que c'est que la bonne compréhension ? Les objets n'ont pas de vérité en eux-mêmes, parce qu'ils sont sujets aux changements. Un phénomène changeant ne peut pas être la vérité. **Ce qui ne change pas et qui est constant, ça, c'est la vérité.** Quand cette compréhension juste est atteinte, le mental ne peut plus courir au dehors, il n'a nulle part où aller.

Qu'est ce que c'est que l'impureté du mental ? C'est accepter les objets comme étant la vérité. Quand on pense que les objets des sens peuvent nous donner le bonheur, le plaisir, alors le mental court à la recherche de ces objets. Comment un objet changeant peut il nous donner un bonheur permanent ? Par exemple, je veux une voiture, le plus récent modèle. Le mental va tout faire pour essayer de l'obtenir. J'ai atteints mon désir, j'ai obtenu une nouvelle voiture. Est-ce que cela va me donner un bonheur permanent ? Ça donne un petit plaisir, mais il ne sera pas permanent. Pourquoi ? Si la voiture a un accident, ou qu'elle vieillit, si deviens pauvre et que je ne puisse pas l'entretenir ... Si un désir est obtenu, des dizaines et des dizaines de désirs qui vont arriver. Maintenant supposons que j'ai la plus belle voiture toute neuve, et que mon amie Claire en a quatre, est ce que je vais être content si elle en a 4 et moi 1 ? Alors il faudra que j'en ai 5, moi ! **C'est vraiment un drôle de plaisantin, ce mental ! Il nous fait courir d'une bien curieuse façon. Il renforce les désirs, et après il court après les désirs qu'il a lui-même érigé, en pensant qu'il va être heureux. En fait, ce qu'il arrive à faire, c'est apporter la souffrance et l'insatisfaction.**

Donc il faut vraiment comprendre ça. C'est ce qui recouvre le mental pur. Et c'est seulement avec cette compréhension que la méditation sera possible, quand le mental va cesser de courir d'un objet à l'autre. Quand j'essaie de méditer, pourquoi ne réussis je pas ? Quand je m'assoie pour la méditation, qu'est ce qui se passe ? Le mental s'apaise un tout petit peu, et à ce moment là, je peux voir le mental. Et pour le mental, c'est une attaque. Il se sent observé, surveillé, il se sent obligé de rester tranquille, et les réactions commencent. Il se met à courir plus vite, par réaction. Donc ça arrive chez tous les chercheurs. Quand on veut essayer d'attraper le voleur, il court plus vite, et s'enfuit ; c'est lui qui vous





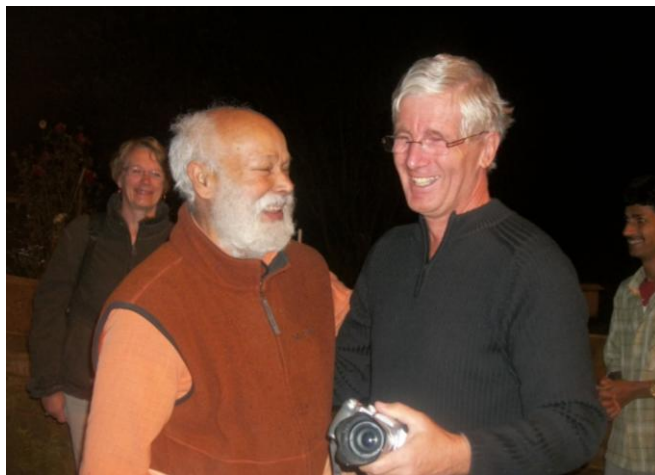
vole les choses. Le mental, c'est le voleur. Quand vous voulez le maintenir tranquille, il se met à devenir de plus en plus turbulent, et court plus vite. Ne vous désespérez jamais. Essayez encore, continuez à essayer. Tôt ou tard vous allez attraper le voleur. La punition, c'est l'obliger à se tenir tranquille. Quand un enfant est trop turbulent, la mère indienne l'enferme dans une chambre et va se promener. Devenez des mères indiennes ! Dans le yoga, on a le japa, la répétition du nom de Dieu. C'est enfermer l'enfant dans la chambre. Piégez votre mental sur la répétition du nom de Dieu. Il ne pourra pas courir partout. N'importe quel nom que vous aimez, allez y, répétez le.

Quand l'enfant est inactif, c'est là qu'il commence à faire des bêtises. Il faut l'occuper, lui donner du travail. C'est ça le but même du japa : le mental doit être occupé.

Donc, avant d'aller méditer, si vous aimez le son Om, Om est le nom universel de Dieu, Vous pouvez chanter Om un petit moment, vous pouvez aussi faire des pranayamas. Quand le prana est calme, le mental est aussi calmé. Le prana c'est l'énergie vitale. L'énergie, c'est une vibration. Le prana vibre à l'intérieur de tout le corps. C'est lui qui accomplit toutes les activités de notre corps, il nettoie le sang, aide la circulation sanguine. Quand le prana circule à l'intérieur du coeur, il accomplit le processus de circulation. Quand le prana vibre dans l'estomac, il digère la nourriture, quand vous mettez la nourriture dans ce ventre, le prana vibre et digère. Il extrait les nutriments de la nourriture qui sont véhiculés dans le sang pour que le corps aille bien. Quand il vibre dans les cellules du cerveau, il crée les pensées. **Les pensées ne sont rien d'autre que les vibrations du prana dans les cellules du cerveau.**

Est ce qu'il y a du son contenu dans cet instrument ? Non. (Il le fait sonner). C'est une vibration à cause de la friction, du frottement. Le son n'est rien d'autre qu'une vibration. La parole est une vibration, et c'est une modification de la pensée. Les pensées sont une vibration du prana dans les cellules du cerveau, de l'énergie vitale. Tout le processus des pensées, est appelé mental. Si le prana est arrêté, les pensées vont s'arrêter. Donc les techniques du pranayama ont pour but d'arrêter le mental. La pranayama aide aussi la méditation.

Pourquoi le pranayama peut-il être dangereux ? S'il n'est pas fait correctement, il peut être préjudiciable. Le prana est l'énergie, ce qui veut dire mouvement, activité. Si vous le contrôlez, il y aura une réaction. Donc si on ne connaît pas le truc, le contrôle du prana peut être dangereux. Il faut le contrôler avec des techniques, et les yogis vous enseignent des techniques. Donc le pranayama nous aide pour la méditation. Le meilleur des pranayamas est de s'asseoir avec le dos droit, sans bouger, sans remuer le corps. Fermez les yeux. Sentez que vous respirez, sentez que vous inspirez, que vous expirez, observez ce processus de la respiration, ressentez-le. Regardez comment vous respirez, inspirez et expirez lentement, et ressentez... Continuez un certain temps à faire cela. Progressivement votre respiration va s'arrêter, le prana va s'arrêter. Cet arrêt du prana conduit à l'arrêt du mental. Ça va vous aider pour la méditation. Le mental ne peut plus courir. Il n'y a plus d'énergie qui est donnée au mental. C'est le meilleur des pranayamas parce qu'on ne le contrôle pas avec force. Il va s'arrêter de lui-même automatiquement. Si vous essayez de l'arrêter, là il va y avoir une réaction. Quand il s'arrête de lui-même, il n'y a pas de réaction. C'est le processus de pranayama le plus simple et sans danger. Il faut être sincère et bien observer la respiration. Essayez, et vous verrez combien c'est agréable ! Vous avez essayé, n'abandonnez pas la pratique. L'échec apparent n'est pas un vrai échec, ce n'est que du succès. C'est un marche pied pour le succès. Ne soyez pas désespérés,



continuez la pratique.

Revenons à notre premier sujet : « be good and do good : soyez bon et faites le bien ».

Quand la purification est achevée, le mental s'arrête et on est capable de méditer, et là on obtient le calme réel, qu'on appelle la paix, la félicité. Et là qu'est ce qui se passe ? La personne ne peut plus causer du tort, elle ne pourra faire que du bien. Est appelé bon celui qui a accompli son devoir et atteint le but de la vie. Ce n'est pas seulement la bonne personne, mais le meilleur, le parfait. C'est le meilleur homme sous le soleil. Quand on a atteint cette étape, même les anges du ciel, les dieux viennent se prosterner à ses pieds. Vous êtes le meilleur homme sous le ciel. Vous ne pouvez plus faire d'erreur. Quoique vous fassiez, c'est la perfection. Voilà l'histoire de « faites le bien, soyez bon ».

C'est l'essence de toutes les écritures, dans toutes les traditions. Qu'est ce qu'a enseigné Jésus Christ ? La même chose : soyez bon, faites le bien, soyez plein de compassion. Qu'est ce qu'a enseigné Mahomet ? Il n'a pas enseigné à tuer les autres, c'est une mauvaise compréhension par les musulmans, le terrorisme, tuer les autres, n'est pas la vraie religion. Celui qui ne peut pas donner la vie, quel droit a-t-il de tuer ? Vous pourriez avoir le droit de tuer si vous aviez la possibilité de donner la vie.

L'essence du Coran est de tuer le mental, pas les personnes. Le mental va contre la droiture. C'est ça le sens profond dans le Coran : il faut tuer son mental ; c'est le mental qui est l'ennemi, pas les gens.

L'essence du bouddhisme, de l'islam, du christianisme, de l'indouisme, etc. est faites le bien, soyez bon. C'est la religion universelle, que n'importe qui peut suivre, et cela amène de l'équilibre, de l'harmonie dans la société. Ne pas causer de tort à quiconque, c'est aussi la religion de la nature.

Comment ? La nature nous enseigne que n'importe quelle action a sa réaction. Toute action a sa réaction opposée. N'est ce pas la loi dans la nature ? Ce sont les lois de la physique. C'est la loi de Newton, de la gravitation : toute action a sa réaction opposée et égale. Et sur cette base, les théories ont été élaborées : faites aux autres ce que vous aimeriez qu'on vous fasse. Si vous faites du bien aux autres, le bien va vous revenir. Vous n'attendez pas des autres qu'ils se comportent mal ! Donc ne vous comportez pas mal avec autrui. Si vous vous comportez mal, le mauvais comportement vous revient. C'est la loi naturelle, personne ne peut y échapper. Si vous êtes bon avec les autres, vous recevrez du bon. C'est ce que tout le monde veut. Si je vous aime, vous m'aimerez : si je vous hais, vous me haïrez. Si je vous mets des guirlandes, vous n'allez pas me jeter des pierres. Donc vous serez heureux si vous servez, si vous donnez, si vous partagez. C'est le chemin vers le bonheur. En fonction des religions, et en fonction de la science, tout le monde va être d'accord là-dessus. C'est une loi universelle. Voilà pourquoi c'est écrit sur la porte : soyez bon et faites le bien.

Vous pouvez me poser n'importe quelle question, mais il faut payer : et le paiement, c'est la pratique ! Vous avez dépensé tellement d'énergie et d'argent pour venir, maintenant il faut prendre quelque chose. Vous devez être gagnant, pas perdant. Prenez tout ce que vous voulez, nous avons beaucoup. Cette connaissance ne se trouve pas partout. Nous avons passé nos vies pour l'obtenir. Alors prenez autant que vous pouvez. Quand vous prenez, moi je ne perds rien. Quand vous partagez votre savoir avec d'autres, ça grandit, ça s'accroît, ce n'est pas réduit. Donc je serai gagnant, et vous aussi.

Om

*Traduit et transcrit par Nicole
et Dominique De France*

