COMMENT PURIFIER LE MENTAL ?

Professeur G. Venkataraman

((Tiré de Radio Sai – *Sai Inspires Reflections* – 16 juin 2016)

Comment purifier le mental ? En servant la société avec dévouement et en s'identifiant avec tout le monde. Vous devez cultiver ce sentiment *d'ekātmabhāva* (d'unité avec tous les êtres). En vous engageant dans le service, vous développez ce sens de l'unité. Dans ce contexte, l'importance suprême de l'amour doit être reconnue. L'amour est votre véritable nature. Mais l'homme moderne, préoccupé par le monde des phénomènes extérieurs, ne parvient pas à découvrir sa véritable nature. À quoi servent toutes les connaissances sur le monde physique si l'homme ne sait pas qui il est vraiment ? L'amour est le fondement de cette découverte de Soi. L'amour est le moyen et l'amour est la preuve.

• Discours divin du 21 novembre 1990

RÉFLEXIONS

Sai Ram. Il s'agit là encore d'une citation de Sai concernant le mental. Ce n'est pas une surprise, car le mental joue un rôle exceptionnellement important dans le choix de la direction que nous prenons au cours de ce voyage qu'est la vie. Comme nous le rappelle souvent Swāmi, le cœur est la serrure et le mental est la clef. Si vous tournez la clef dans un sens la serrure se ferme ; et si vous la tournez dans l'autre sens, elle s'ouvre.

C'est la même chose dans la vie. Si nous tournons le mental vers le monde extérieur, le mental s'absorbe en lui si facilement qu'il ne voit plus aucun lien entre le monde et Dieu d'un côté et entre sa propre vie et Dieu de l'autre côté. Hormis une reconnaissance superficielle et vague de Dieu, l'individu se comporte comme s'il avait peu de lien avec Dieu et il gaspille ainsi sa vie. Dieu ne nous pas mis au monde avec une forme humaine et une intelligence supérieure pour que nous menions une vie aussi triviale. Ce qui signifie que notre mental doit rester concentré sur Dieu et sur le but principal de la vie.

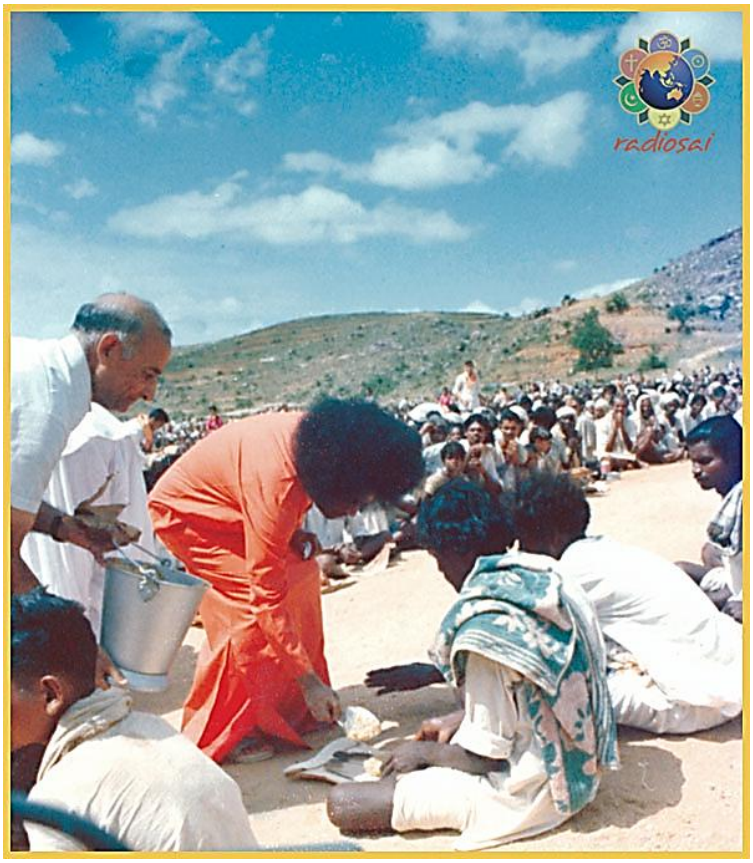
Mais comment faisons-nous cela, alors que le mental est si enclin à errer dans le monde et à se perdre ? Dans la citation ci-dessus, Swāmi donne une astuce claire et simple. Il dit :

Ô homme, tu aimes aller dans le monde et être avec les gens ? Soit, fais-le. Mais fais-le à Ma façon, car cela t'aidera à réaliser le but de la vie et te rapprochera de Moi !

De quelle 'façon' parle-t-Il ? Swāmi donne la réponse, et l'essence de sa réponse est contenue dans les points suivants :

- **Dieu est dans tous les êtres, ce qui signifie qu'Il est en vous, en moi et en tous les autres, même ceux que nous n'apprécions pas vraiment.**
- **Puisque Dieu réside en tous les êtres, essayez de vous conduire avec tous en vous souvenant que, si vous blessez quelqu'un, vous blessez en fait Dieu.**
- **De même, si vous servez quelqu'un et que vous lui faites plaisir, vous faites en réalité plaisir à Dieu.**
- **Alors, pourquoi ne pas se comporter de la même manière avec tout le monde, et aimer et servir tous les êtres ?**

C'est la simple formule magique que Swāmi nous donne. En servant tout le monde sans exception, vous ne prenez aucun risque, puisque Dieu est présent en tous et que chaque service que vous rendez est comptabilisé comme un bonus.



Vous pourriez dire : « Eh bien, c'est très bien, mais qu'est-ce que cela a à voir avec le mental ? La citation par laquelle vous avez commencé concernait le mental. Je ne vois aucune mention du mental dans votre formule magique. Comment expliquez-vous cela ? » C'est ce que l'on pourrait appeler une 'grande question'.

Voyez-vous, dès que l'on décide de se comporter de la même manière avec tout le monde et de traiter tous les individus de la même façon, on se débarrasse immédiatement des préjugés, affirmant que cette personne est bonne et que je l'aime bien, alors que cette personne est mauvaise et que je ne l'aime pas. Une telle attitude, dans laquelle on ne fait pas de distinction entre l'ami et l'ennemi, est appelée *ekātmabhāvam*, c'est-à-dire le sentiment d'agir en se disant qu'il n'y a pas de différence entre les êtres puisque le même Dieu est en tous.

Vous allez peut-être trouver cela un peu difficile à comprendre, mais permettez-moi de vous donner un exemple simple tiré de mon expérience personnelle. En 1940, j'ai vécu pendant une courte période dans un petit village du sud de l'Inde, dont mon oncle âgé était le chef. De nos jours, cela peut sembler être une fonction mineure, mais, à cette époque, être chef de village

c'était être considéré comme un Dieu au village. Un jour, une épidémie de choléra s'est déclarée dans les environs et le médecin-chef du district est arrivé avec toute son équipe. Il s'est présenté au chef de village, mon oncle, et lui a dit : « J'ai reçu l'ordre de vacciner tous les habitants du village, hommes, femmes, enfants. Faites passer le mot et faites rassembler tous les habitants. » Mon oncle a obéi en envoyant des hommes faire le tour des rues au son du tambour pour demander à tout le monde de se rassembler devant la maison du chef du village. Bien entendu, il ne leur fut pas précisé qu'ils devaient venir pour une piqûre ! Les villageois avaient tellement peur des injections qu'ils se seraient tous cachés !

Une fois les villageois assemblés, les officiels firent en sorte que personne ne reparte sans avoir été vacciné, et nous dûmes faire la queue un par un, tendre le bras et recevoir l'injection, avec un sourire ou un hurlement. Mon oncle fut le premier à recevoir l'injection, juste pour prouver que c'était sans danger et que c'était la bonne chose à faire, et plus tard tous les membres de sa famille durent se faire piquer. Je mentionne cela parce qu'après s'être occupé de notre village, le médecin chef du district se rendit dans un village des alentours, un plus gros village, où il y avait un poste de police. Là, il vaccina non seulement le sous-inspecteur de police et les agents de police, mais également les personnes détenues en cellule. En d'autres termes, dans le cadre de son travail, le médecin-chef traita tout le monde de la même manière - c'est ce que j'essaie de dire.

Vous pourriez dire : « Écoutez, cet homme était médecin, il ne faisait que son travail habituel. Et son travail était tel qu'il DEVAIT traiter tout le monde de la même manière. Cela se fait toujours ainsi. » Techniquement, vous auriez raison. Mais ce que dit Swāmi, c'est que quel que soit le travail effectué, on devrait toujours se comporter de la même manière avec tout le monde, en étant gentil et attentionné, et en adhérant à *satya* et *dharma*. En outre, lorsqu'on a du temps libre, on pourrait, au lieu de le passer à jouer à des jeux vidéo ou à regarder la télévision pendant des heures en grignotant des chips, essayer, par exemple, de rendre visite à des enfants handicapés et discuter avec eux pour les rendre heureux, ou visiter une maison pour personnes âgées et leur apporter de l'aide, et ainsi de suite.

Alors que certains pourraient considérer tout cela comme totalement improductif et comme une perte de temps totale, Dieu n'est pas de cet avis. Il dit clairement ceci : « Lorsque vous servez quelqu'un avec amour, cet amour et ce service M'atteignent. En d'autres termes, c'est la façon la plus simple et la plus facile de tourner le mental vers Moi, même lorsque vous êtes complètement immergés dans le monde et engagés dans ce que l'on appellerait des activités mondaines. » D'ailleurs, lorsque le mental est engagé dans le service, il est en fait tourné vers Dieu. Avez-vous déjà noté la sensation de bien-être qui vous envahit après une longue période d'un tel *sevā* ? C'est la félicité, *ānanda*, qui résulte directement de la communion avec Dieu.

Alors, vous voyez, en servant les autres, vous pouvez combiner plusieurs choses, la purification du mental, la possibilité de cultiver le sentiment que tous les êtres sont un, *ekātmabhāvan* comme l'appelle Swāmi, et par-dessus tout servir Dieu Lui-même. C'est pourquoi nous avons des dictons tels que :

Les mains qui servent sont plus sacrées que les lèvres qui prient

et

Servir l'homme, c'est servir Dieu !

Pensez-y ! Merci, Jai Sai Ram !

L'équipe de Radio Sai

ॐ