

Nanima Nov 2015

Pourquoi êtes-vous tous venus en Inde ? Est ce que tout le monde est venu avec une démarche spirituelle ?

oui .

OK

Vous pouvez poser des questions sur tout ce que vous voulez car tout est spirituel . Vous pouvez demander sur n'importe quoi sur la **sadhana** ,sur les pratiques, et les choses se développeront d'elles même

Je voudrais poser une question sur la compassion : que pensez vous de la compassion ?

La compassion c'est une qualité très **sadvique** .Pour les personnes ordinaires c'est une belle qualité. Quand on se développe dans notre pratique spirituelle, la compassion prend un autre sens, mais au début dans un premier temps ça nous permet de comprendre la fraternité, la similarité entre chacun de nous, et finalement nous arrivons à comprendre notre unité .Au début c'est très utile pour agir transformer (1:47:54) Dans les écritures il est mentionné que le meilleur moyen de transformer nos fautes ou limitations habituelles c'est de travailler avec leur opposé et de cultiver leur opposé. La compassion est utilisée pour certaines personnes qui ont une certaine tendance habituelle à être en colère ou avoir une certaine distance avec les autres .La compassion est quelque chose que l'on peut pratiquer de manière à nous rapprocher des autres .

D'un certain point de vue c'est une fausse compassion, c'est une compassion que l'on cultive et on va découvrir qu'on l'a développée .La compassion lorsqu'elle est bien développée permet de comprendre et de voir chez l'autre ce que nous sommes, et finalement de comprendre qu'il n'y a pas de différence entre l'autre et moi .Et la compassion la plus haute c'est lorsque finalement on sait que les autres êtres font parti de nous. Comme une certaine partie de notre corps doit être en compassion avec une autre partie de mon corps: si je me fait mal au pied directement mes mains vont se mettre dessus pour s'en occuper sans y penser parce que c'est moi.

D'une certaine manière tout est moi donc quand la compassion se développe à un certain niveau : il n'y a plus de pensées on est naturellement là pour les autres et l'étape **finale c'est(1:44:31)**

Y a t'il une technique qui est l'outil pour développer ((1 :44:18) comment le cultiver

On le cultive en traitant les autres comme on aimerait être traité nous même, comme on se traiterait nous même et comme on aimerait que les autres nous traitent consciemment et à tout moment. Quand on est en colère ou quand on n'est pas bons avec les autres ce qu'on aimerait c'est que les autres comprennent qu'on n'est pas vraiment en colère mais qu'on a juste un problème .On a besoin de quelqu'un de sympathique et de découvrir quel est vraiment notre problème .et de cette manière **on peut ..(1:43:09)**

Tout doit être pratiqué, des fois dans les satsang ça paraît simple mais quand on commence à les faire ce n'est pas aussi simple que ça avait l'air, mais on doit pratiquer. Quand on a l'impulsion d'aider, de faire comme on ferait pour soi on tombe sur le refus, le rejet des gens qui ne veulent pas c'est assez douloureux.

Oui bien sur mais il s'agit de comprendre ce que veut dire aider :aider quelqu'un ce n'est pas imposer nos pensées .Aider quelqu'un c'est trouver ce dont l'autre personne a besoin.

La première chose est de ne pas considérer que je sais .Pour aider quelqu'un il faut se vider entièrement de nous même pour être entièrement là avec l'autre . Et dans ce cas on n'est jamais blessé parce qu'on n'a pas non plus d'attente .

Si on veut aider quelqu'un pour avoir un certain retour dans ce cas là on va être blessé. Mais si on sait que cette personne a semble t'il besoin d'aide on se présente pour être là pour cette personne .Des fois c'est très clair la personne l' exprime directement et on voit tout de suite ce qui est nécessaire mais des fois ce n'est pas très clair . Et dans ce cas là il faut simplement rester patient et aider la personne a comprendre que nous sommes là pour elle. **Et des fois ça veut dire qu'elle va peut être nous "battre"(1:40),nous battre** fortement , si on est vraiment là pour elle ça n'a pas d'importance. Mais si on est là pour nous même alors on va être déçu .D'abord il faut regarder en nous-même pourquoi on est là ;

Comment faire pour rendre l'ego moins fort ?

La seule manière réelle c'est de l'oublier ,c'est dur quand on essaye de faire avec l'ego . On peut le faire de plusieurs manières ,elles nous ont été présentées par les saints et par les écritures :ce sont les voies spirituelles.

Il y a le chemin du Karma yoga on s'y immerge dans le fait d'aider les autres ,on ne pense qu'aux autres et tout notre temps est donné a cela.

Il y a la voie de la dévotion dans laquelle on tombe amoureux de Dieu.

On dit en Inde qu'il y a deux types de relation dans lesquelles on s'oublie soi même : la première c'est la mère avec son petit enfant, elle n'a pas le temps de penser a elle car tout le temps elle est dans le fait d'écouter les cris de l'enfant et la deuxième manière c'est quand on tombe amoureux ,a ce moment là on n'a pas le temps de penser a quoi que ce soit d'autre .On ne parle que de cela on ne pense qu'a cela on ne rêve que de cela. Si on tombe amoureux de Dieu de cette manière alors on s'oublie aussi soi même .

L'autre chemin qui est celui de la connaissance qui peut inclure au début le chemin de la méditation, ou le chemin de la méditation peut aussi être un chemin parallèle.

Tomber complètement amoureux de la conscience pure, du Soi, du divin c c'est une voie similaire a la voie de la dévotion.

Tous ces moyens aident à lâcher prise avec l'ego en s'investissant sur quelque chose d'autre. L'esprit ne peut pas rester tranquille sans s'accrocher a quelque chose d'autre. L'esprit uniquement existe que lorsqu'il a un objet. Quand il n'y a plus d'objet il n'y a plus d'esprit ,il n'y a plus de problème.

En Inde il y a la comparaison avec l'éléphant : sa trompe, veut toujours attraper quelque chose, elle est comme l'esprit elle a toujours besoin de saisir quelque chose .Donc quand on doit amener les éléphants au marché on lui donne un bâton à tenir sinon il va tout attraper . De cette façon on donne a l'esprit quelque chose a tenir, sinon l'ego qui travaille a travers l'esprit a besoin d'objet a saisir. La manière qu'a l'ego d'aller a travers le monde c'est de s'attacher a quelque chose et il crée un univers duquel il est le centre .Quand il est dans cette position il crée un monde et tout est pour lui .Maintenant il faut lui donner quelque chose , quelque chose qui est bon pour lui .En fait on a planifier de le tuer mais on ne lui dit pas ça au début.

donc toutes ces voies spirituelles sont des voies dans lesquelles il va s'investir et diminuer sa propre importance .donc avant de s'embarquer dans un chemin spirituel on est entraîné depuis l'enfance a ce que ce monde soit là pour nous .Pour cela il faut étudier pour avoir une bonne position, on va faire quelque chose pour obtenir beaucoup

d'argent, on va mettre beaucoup de maquillage pour attirer les petits copains : pour tout ce qui est on a l'impression qu'on est là pour prendre .l'ego a l'impression que ça c'est mon magasin et tout est là pour lui . Quand on veut tuer l'ego il faut lui enseigner d'autres choses, et graduellement lui enseigner a faire les choses pas uniquement pour lui meme.Ca peut être un chemin ou on prend Dieu avec forme ou sans forme mais qui peut être plus important que nous même .

Ou alors on peut prendre le chemin de seva(???)dans lequel les autres ,la forme cosmique est la plus importante. Une petite clef pour ca :c'est de s'aider a comprendre qu'on n'est pas ici pour prendre mais pour donner .

On est une petite partie d'un univers vaste et une vaste présence au delà de nous même et dans cet univers vaste nous avons une fonction .Il s'agit de déterminer quelle est cette fonction .la question suivante serait comment je sais quelle est ma fonction?

On est là pour aider les autres ,ce n'est pas juste une fonction dans une journée, on est là pour les autres .Par exemple maintenant vous êtes dans un groupe, restez conscients des besoins des autres personnes du groupe , de quoi que ce soit quad on est a la maison être conscients des besoins que les autres , ou bien les personnes avec lesquelles on travaille .des personnes qui viennent dans notre vie pour une raison ou pour une autre . Au lieu de penser a ce dont on a besoin ,penser a ce dont ils ont besoin. Soyez attentifs a ce qui est nécessaire.

c'est beaucoup plus dur de ne pas être sur un chemin spirituel ,ca fait mal on doit travailler sur tout, pour toutes les choses ,même un petit déjeuner ou une tasse de thé ,il faut le faire .

Là on est en train de parler d'un bonheur continue .Donc il y a un petit peu de travaille

Pourriez vous nous parler de votre chemin a vous , des moments clef?

Jusqu'a ce qu'on arrive a mon âge c'est tellement long.(rires) , les choses dont je vous parle là sont les points culminants .Les points culminants : apprendre a ne pas avoir peur, d'apprendre que tout est beau , que si on va un tout petit peu sur le chemin du divin , le chemin du divin s'ouvre .

Le point culminant comme dans la GITA c'est de réaliser que le divin est tout autour de nous et en nous .Je ne sais pas bien ce que vous vous entendez par points culminants : physiques? là ce sont les points culminants dans ma vie spirituelle ,parce qu'il n'y en a pas d'autres .On veut être heureux et ce bonheur là émerge quand on perd la peur des autres . Et quand on peut vraiment aimer ,nous même et les autres et Dieu si on veut les séparer .Ca c'est les points culminants .

Si je me souvient bien ,la vie peut être pleine de peurs , qu'est ce que cette personne va penser de moi . Est ce que je vais réussir avec ca ? est ce que je vais obtenir cette chose que j'aimerais ? est ce que cette personne va me quitter? Est ce que je vais échouer ? est ce que je vais me rendre ridicule ?

Le point culminant de ma vie a été de sortir de ça , et après c'est vraiment bien .Ca ça a vraiment été les choses importantes ,après les autres choses vont et viennent des fois la nourriture est bonne des fois non des fois quelqu'un vous aime des fois quelqu'un ne vous aime pas .Quelque fois vous réussissez des fois vous échouez . certaines personnes pensent que vous êtes merveilleux d'autres pensent que vous êtes nuls. Ca alterne en haut en bas , là je ne vois pas de points culminants .Le point culminant a été de sortir de tout c ça : et tout est identique .La nourriture est toute la même a la fin ,les aliments sont tous les même , tous les plaisirs de la vie sont identiques .

Dans la bible il est dit aime ton prochain comme toi même , pour moi c'est plus facile d'aimer mon prochain que de m'aimer moi même