

LE MENTAL

LA VOIE ROYALE DU CONTROL DU MENTAL EST le Raja Yoga approche étendue et scientifique vers la réalisation de l'absolu (DIEU).



LE PLUS GRAND PSYCHOLOGUE DE TOUS LES TEMPS : **PANTAJALI Maharishi** a analysé complètement le MENTAL, il y a environ plus de 2000 ans avant JC.

NOUS SAVONS QUE LE MOT YOGA SIGNIFIE UNION (processus d'unification de l'individu avec l'âme universelle)



Selon la tradition classique, l'être humain fait l'expérience de quatorze états de conscience :

Physique, astral, mental, supra-mental, supra-conscient, inconscient, subconscient, rêve, supra-cosmique, dualité, multiplicité, Virat (Dieu en tant que cosmos), divin et absolu.

*La pratique du Bhakti yoga peut conduire l'aspirant à travers n'importe lequel des états ou n'importe lequel de ces états. Le dévot est particulièrement sujet à des visions, des lumières entre les sourcils et autres manifestations de phénomènes psychiques. On peut dépasser, par la méditation suivie, ces phénomènes, vers la paix et la félicité jusqu'à atteindre le **SAMADHI**, l'état de **supra-conscient**. (Samadhi représente le stade final de toute voie spirituelle authentique. Même si nous l'appelons de diverses façons – **satori** dans la pratique zen, **nirvana** dans le bouddhisme, ou l'état de **divinité** en christianisme – il est en fait la même condition suprême de l'être humain.)*

COMMENT LE MENTAL FONCTIONNE-T-IL ?

SIVANANDA en parle très bien dans la félicité DIVINE ainsi que Vishnu Dévananda (swamiji) dans la méditation et les MANTRAS



Le cerveau qui existe dans le corps physique, n'est pas le mental. Le mental a son siège dans le cerveau physique ou il prend les expériences de cet univers physique à travers les vibrations du cerveau. LE MENTAL EXISTE DANS LE CORPS ASTRAL. Le Mental n'est ni visible, ni tangible. On ne peut mesurer son importance car il transporte tous les sentiments, les idées et les impressions provenant de cette vie et de toutes les vies antérieures, ainsi que la connaissance intuitive de ce qui est à venir. C'est le mental et rien d'autre qui doit être retenu et contrôlé afin d'atteindre la véritable paix de l'union.

Selon les trois états, le mental, bien qu'il pénètre tout le corps réside dans trois lieux : Pendant le sommeil profond le mental réside dans le cœur; pendant le rêve son siège est le cou; dans l'état éveillé son siège est entre les deux yeux soit Ajna chakra. © MCA- Vani Dévi 2010

L'AURA Mentale

Le Mental possède une Aura. Celle-ci est mentale ou psychique. TEJAS c'est l'aura, l'éclat ou le halo qui émane du mental. Elle est extrêmement brillante pour ceux qui ont développés leur mental et elle peut parcourir de grande distance, influencer bénéfiquement un grand nombre de personnes qui sont sous son influence. Celui qui a purifié son esprit devient un centre de force. De cet esprit émane la paix, la puissance et la force. © MCA- Vani Dévi 2010.

Fluctuation et Mental

Tout comme la chaleur est inséparable du feu, la fluctuation est inséparable du MENTAL. L'absence de paix du mental est causé par les fluctuations. L'esprit est sans repos.

Le pouvoir des fluctuations est le mental lui-même. Le mental fluctuant seul est le monde. AINSI LE MENTAL N'EST PLUS LE MENTAL si les fluctuations disparaissent, et le mental cesse d'exister si on le prive de ces fluctuations.

LE MENTAL FAIT DES RAVAGES à cause du pouvoir des fluctuations. Si elles se manifestent, diverses sortes d'imaginations surgissent. L'imagination coexiste avec les fluctuations. Le mental devient mouvant et lourd à cause d'elles. Sans elles le mental est réduit à 0.

Les fluctuations et l'imagination sont les deux graines de l'esprit. Les fluctuations constituent le carburant tandis que l'imagination constitue le feu. Le feu incessant de l'imagination est entretenu par le carburant des fluctuations. Si on retire le carburant des fluctuations, le feu de l'imagination s'éteint. Le mental devient tranquille et reviens à sa source.

Désir et mental

Le désir excite le mental et les sens. Les désirs sont innombrables, insatiables et on ne peut jamais les conquérir. La jouissance avive le désir, l'accroît, le renforce et l'aggrave. Même si nous vieillissons, nôtre mental reste jeune. La capacité peut disparaître mais le désir demeure. LES DÉSIRS sont les graines réelles de la renaissance. Ce sont elles qui font que la roue du Samsara continue à tourner.

Une façon de contrôler le mental est de ne pas toujours le satisfaire dans ses désirs. Le mental aime la facilité et le confort.

Chez la majorité des personnes le mental, suit ses propres volontés et désirs. IL EST COMME UN SINGE... il erre continuellement. Il saute d'un sujet à l'autre. Inconstant il veut de la variété...

La Destruction des Désirs

Nous devons vérifier la nature de nôtre mental, car il engrange la facilité et le confort. Il conduit sa destinée au petit bonheur la chance. Une façon de contrôler son mental est de ne pas toujours satisfaire ses caprices et ses désirs. Le fait d'accroître un désir en multipliera le nombre... En abandonnant petit à petit "l'objet" sur lequel le mental se fixera, nous gagnons en paix, en pouvoir de volonté et en contrôle de l'esprit. Nous ne devons pas reprendre les choses que nous avons renoncées. Dès que nous abandonnons un objet, nous en ressentons le besoin de façon plus aigüe durant quelques jours, en agitant le mental. Restons serein et ferme. Prenons les choses comme elles viennent, de cette façon on saisit mieux toute opportunité. Le développement est facilité, le mental

devient fort, l'esprit serein. L'irritabilité disparaît et le pouvoir d'endurance et la patience se développent.

L'habitude d'errer du Mental

Le mental se permet de courir sauvagement et de suivre ses propres volontés et désirs chez la grande majorité des gens. Il change et erre continuellement. Il saute d'un sujet à un autre, veut de la variété. Il est inconstant. Le mental de la plupart d'entre nous poursuit le penchant de sa propre nature et suit son propre chemin. Réfréner son mental est une action qui reste inconnu chez certains d'entre nous. Le mental est comme un singe, il vagabonde.

Il faudrait entrainer le mental à rester en place... la pratique de la méditation aide à développer la constance. L'esprit doit être guider à ne pratiquer qu'une chose à la fois pour éviter l'éparpillement et l'empêcher d'errer comme un chien perdu.

La Maîtrise du Mental

Lorsque le Mental est affranchi, il est libre. Le Mental peut être contrôlé par la persévérance et une patience inlassable.

Comment contrôler le Mental

Par des efforts perpétuels, en développant Tyaga, le mental doit être entraîné à se diriger vers "L'élévation", bien contre sa volonté, si vous voulez vous libérer de la naissance et de la mort. Il n'y a pas d'autre issue pour échapper aux tribulations de ce monde. Introspectez. Ayez une vie intérieure. Une partie du mental doit être laisser à exécuter comme les mains, leur travail mécaniquement. "Une acrobate a son attention rivée sur le pot d'eau qu'elle porte sur la tête sans cesser de danser sur des airs variés." C'est L'équilibre. Ceci le conduira au développement intégral.

Le Monde - Une projection du Mental

L'expérience entière de la dualité faite du percevant et du perçu, est pure imagination. Il n'y a pas de monde séparé du Mental. Si le mental est détruit, tout est détruit. Son activité est la cause de toute apparence. En se fiant à l'ignorance du mental ou à l'illusion, vous voyez les objets à l'extérieur de vous et les percevez comme s'ils étaient séparés de vous et réels. Or la vérité la plus élevée est celle dans laquelle il n'y a pas de relativité. Par la méditation constante et profonde sur l'Atman, en transcendant le mental, vous serez

capable d'atteindre un état où réside la paix suprême et la connaissance la plus haute.

Le Mental et L'Homme.

Le penseur est différent du Pensé. Le Mental n'est que votre outil, votre instrument. Vous devez savoir comment bien l'utiliser.

Lorsque des émotions, des humeurs, des sentiments surviennent dans l'esprit, séparez-les, étudiez leur nature, analysez- les. Ne vous identifiez pas à eux.

Sivananda disait : " Le vrai "JE" en est entièrement distinct. C'est le témoin silencieux. Maîtrisez vos impulsions, émotions et humeurs et sortez du statut d'esclave pour prendre celui d'un roi spirituel qui peut les diriger avec force et puissance. En réalité, vous êtes l'Atman éternel, omnipénétrant. Vous êtes la pure conscience elle-même. Le mental est un simple mendiant (...)"

Ainsi le mental n'est pas intelligent mais il semble emprunter la lumière à " l'absolu" tout comme l'eau exposée au soleil lui emprunte sa chaleur. Revendiquez la magnanimité de votre Soi Réel et soyez libre.

Copyright © Marie-christine Alliot-Vanidévi tous droits réservés.

