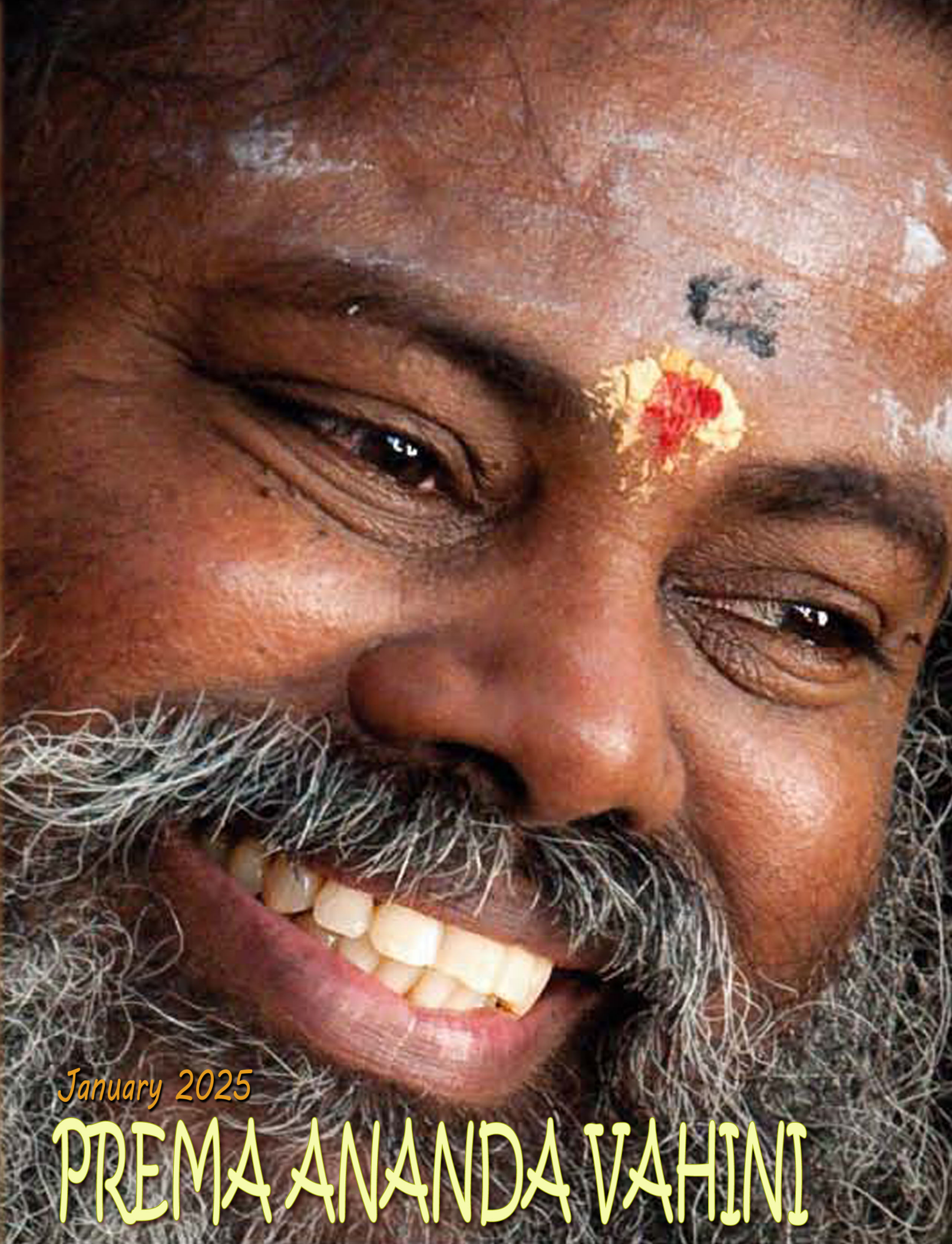
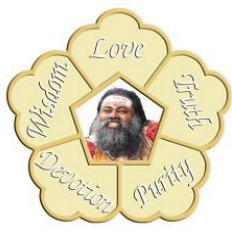




January 2025

PREMA ANANDA VAHINI



Prema Ananda Vahini

SOMMAIRE

Janvier 2025

1. Un Message de Swamiji pour la Nouvelle Année
2. Satsang avec Swamiji – *Extrait d'une série de satsangs dans lesquels Swamiji donne des conseils spirituels et pratiques aux jeunes*
8. Swamiji répond à vos questions
11. Satsang : *Les effets des sons des mantras*
15. Message pour les jeunes – *Jeunes gens, ressentez ce qui est vrai !*

“Ceux qui souhaitent être aimés de tous doivent d'abord apprendre à aimer tout le monde.”

Swamiji



Un Message de Swamiji pour la Nouvelle Année

Le Nouvel An est célébré dans le monde entier, et je voudrais profiter de cette occasion pour vous transmettre quelques idées et principes qui vous guideront tout au long de l'année à venir. En mettant en pratique l'une de ces simples instructions, vous pouvez changer la qualité de votre vie et celle de ceux qui vous entourent :

- * Il faut toujours être sincère envers soi-même et envers les autres ;*
- * Les partenaires d'un mariage doivent être totalement fidèles et engagés l'un envers l'autre à tous égards ;*
- * Pardonnez toujours aux autres leurs erreurs et ne gardez pas de rancune ;*
- * Ne vous vengez pas de ce que les autres vous ont fait ou de ce que vous pensez qu'ils ont fait ;*
- * Soyez toujours prêt à accepter vos propres fautes et à essayer de les corriger ;*
- * Ne pas rejeter faussement la faute sur les autres pour couvrir ses propres fautes ;*
- * Soyez toujours absolument sincère avec votre gourou. N'utilisez jamais le nom du gourou pour vous faire de l'argent, un nom ou une renommée ;*
- * Sachez que l'argent ne vous aidera pas à devenir spirituel ;*
- * Essayez de faire passer les autres avant vous ;*
- * Ne vous laissez pas guider par votre ego, mais par votre conscience ;*
- * Prenez l'entière responsabilité de vos devoirs dans la vie, quels qu'ils soient ;*
- * Soyez humble et la sadhana spirituelle sera facile ;*
- * Donnez de bon cœur et n'attendez rien en retour ;*
- * Ne passez pas votre temps en vains commérages et en discussions improductives ;*
- * Consacrez toute votre journée à Dieu ou à votre gourou, en d'autres termes, spiritualisez toutes vos activités ;*
- * Ne critiquez pas les autres, critiquez-vous vous-même.*

Bonne Année !



Satsang avec Swamiji

Extrait d'une série de satsangs dans lesquels Swamiji donne des conseils spirituels et pratiques aux jeunes

Oh Dieu, aide-moi à avoir des pensées aussi élevées que celles-ci - pour lui, pour elle, pour moi, pour tous : "Donne-moi ta grâce ! Donne-moi la force d'avoir de la compassion pour ceux qui sont moins forts, et de partager leur bonheur et leurs peines. Donne-moi la vaste connaissance pour réaliser complètement le secret de ta création".

Si tous les êtres humains priaient Dieu de cette manière, la paix régnerait dans le monde.

Ce corps et ce cœur sont les trésors inestimables des êtres humains. Bien que nous possédions un trésor aussi inestimable, nous continuons à nous disputer pour de petites choses ordinaires et stupides et à nous battre pour elles. (...)

Tous les mots peuvent être des écritures, mais seulement s'il s'agit de mots qui viennent après votre pratique spirituelle. Chaque fois que vous pensez à quelque chose avec votre corps et votre cœur unis, avec la vibration de l'AUM, ces pensées vont certainement se concrétiser.



S'il existe une histoire de la vie en ce monde qui soit très importante, il ne peut s'agir que de l'histoire de la vie spirituelle. Les personnes qui ont participé à cette histoire spirituelle ont mené une vie sans la moindre trace d'égoïsme. Ils oubliaient le goût de la nourriture et jeûnaient. Ils ne manquaient pas d'affection pour Dieu, ne serait-ce qu'un peu, et ils disaient la vérité sur tout ce qu'ils voyaient et entendaient. Ils ont fait de leurs langues de silence des écritures et de leurs mots des mantras.



"Chacun préfère accepter la connaissance qui vient de son propre esprit, plutôt que la sagesse qui lui est dite avec des mots. Nous devons donc maîtriser le cheval qu'est l'esprit et, pour cela, la clarté, la patience et le calme sont essentiels."

C'est pourquoi une vie spirituelle est une vie de grande renommée et de grand mérite. Aujourd'hui encore, le monde prie les personnes qui mènent une telle vie. Elles sont les représentantes de Dieu !

Chacun préfère accepter la connaissance qui vient de son propre esprit, plutôt que la sagesse qui lui est dite avec des mots. Nous devons donc maîtriser le cheval qu'est l'esprit et, pour cela, la clarté, la patience et le calme sont essentiels.

Une fois ces qualités fermement ancrées dans notre esprit, une à une, lorsque nous regardons ensuite le monde, que comprenons-nous ? Nous comprendrons la grande vérité que rien n'est permanent. Ayant atteint cette réalisation, nous ne pouvons que rire de notre passé.

Nous passons par les étapes de la petite enfance, de l'enfance, de l'adolescence et devenons de jeunes adultes. Mais comprenons-nous notre devoir en tant que jeunes adultes ? Non. Nous devenons confus et suivons imprudemment l'esprit vers n'importe quelle direction où il nous dirige. Le résultat est que notre jeunesse est recouverte de poussière.

L'esprit ainsi terni, les bonnes choses disparaissent de notre vision et nous ne voyons plus que des maux, et bientôt la jeunesse est perdue. Lorsque la vieillesse nous rattrape, nous nous réveillons soudain et nos cœurs souffrent. Pourquoi la vieillesse nous ouvre-t-elle les yeux et nous fait-elle souffrir le cœur ? C'est tout simplement parce que nous avons manqué de discipline dans notre jeunesse.

Lorsqu'une personne qui vous témoigne un amour et une affection sincères, montre le même amour et la même affection à une autre personne, votre esprit est bouleversé. Vous pensez que ce nouvel amour est partagé avec une troisième personne et vous devenez jaloux et en colère. Pourquoi votre cœur est-il si angoissé ? Réfléchissez un instant : l'amour est-il une partie du ciel ou de la terre, un morceau d'or ou quelque chose que l'on peut saisir avec les mains ? Non, l'amour est égal à Dieu. Pensez à ceux qui partagent l'amour que vous recevez



comme à vos frères et sœurs. Oubliez la négativité et pensez positivement. C'est cela la clarté !

Apprenez à utiliser la culture moderne afin d'effectuer des actions plus rapidement. Mais si vous suivez ceux qui n'utilisent cette culture que pour le plaisir, vous deviendrez paresseux. L'ordinateur, par exemple, a été créé par l'effort combiné, physique et mental, de nombreux êtres humains, mais il ne peut pas devenir un être humain. Son utilité est d'accélérer les affaires matérielles du monde. Il peut créer des images attrayantes - c'est tout. Même si nous disons que ce sont là toutes nos découvertes et que, grâce à elles, nous tenons le monde dans la paume de nos mains, aucune de ces choses ne nous aidera jamais, ne serait-ce qu'un peu, à atteindre la réalisation de soi.

“ Comme un enfant qui construit un château de sable et en apprécie la beauté, nous sommes nous aussi heureux de cette civilisation moderne. Mais, l'une après l'autre, les vagues s'abattent sur elle et la détruisent. Telle est la vérité. ”

Comme un enfant qui construit un château de sable et en apprécie la beauté, nous sommes aussi heureux de cette civilisation moderne. Mais, l'une après l'autre, les vagues s'abattent sur elle et la détruisent. Telle est la vérité. Si vous avez le courage de réaliser la vérité, alors réalisez-vous d'abord vous-même.

Pourquoi nos anciens ancêtres priaient-ils les statues ? Les saints qui s'efforçaient d'atteindre l'état le plus élevé faisaient des pratiques spirituelles intenses et expliquaient les formes symboliques qu'ils voyaient et réalisaient eux-mêmes. Les sculpteurs taillaient ensuite ces formes symboliques dans la pierre et leur donnaient ainsi vie. Ces formes, symbolisant les paroles prononcées par les saints, démontrent le pouvoir des saints. Ces statues peuvent exaucer des prières. Ceux dont les yeux ne voient en elles qu'une pierre n'ont pas la sagesse de voir ce qu'il y a à l'intérieur.

Il est très rare d'atteindre une naissance humaine. Ceux qui y sont parvenus aujourd'hui ne sont pas en mesure d'en réaliser l'importance. Cela est dû à leur attachement à la vie matérielle et, pour cette raison, beaucoup d'entre nous ne réalisent jamais le véritable but de leur naissance.

Ceux qui vivent aujourd'hui et qui sont remplis de grâce sont des personnes qui ont porté Dieu dans leur âme dans le passé, tandis que les gens ordinaires qui vivent aujourd'hui sont ceux qui étaient impliqués dans la même illusion auparavant, tout comme ils le sont aujourd'hui. Nous devrions nous adonner à des pratiques spirituelles afin de tirer profit de cette naissance avant de mourir.



Au lieu de vous tourmenter avec vos doutes, approchez et choisissez un bon gourou et apprenez de lui ou d'elle. Un professeur qui utilise un livre pour vous enseigner en tournera les pages et répondra à vos questions. Mais

le gourou spirituel qui vous enseigne la pureté de l'âme et le sens de la vie peut répondre à vos questions par de tout petits gestes et par le silence.

Pour comprendre les réponses du gourou, essayez de vous impliquer plus profondément dans la vie spirituelle. Vous comprendrez alors parfaitement le langage du gourou.

Vous pouvez être en train d'effectuer un travail dont vous avez une certaine connaissance, et pourtant, lorsque quelqu'un, en passant, trouve à redire à votre travail et suggère de nouvelles idées, vous vous mettez en colère. Pourquoi ? Parce que vous imaginez qu'il ou elle a moins d'estime pour vous. Au lieu de vous mettre en colère, saisissez l'occasion d'apprendre de ce passant. Ce n'est qu'ainsi que vous deviendrez de plus en plus efficace dans votre travail. Une

fois que nous aurons réalisé que toutes les choses et les relations ne nous sont parvenues que par la grâce de Dieu et par la miséricorde de cette grande puissance, ce sentiment du Moi nous quittera.

La cause de nos larmes et de nos chagrins est notre implication dans le matérialisme. C'est pourquoi les bonnes actions ne mènent pas aux larmes. Aspirez à Dieu, criez après lui. Seul l'enfant qui pleure recevra du lait à boire. De même, ne criez et ne versez des larmes que dans votre désir ardent de Dieu qui est notre Mère et notre Père. Il apportera la lumière sur votre chemin.

C'est une grande joie de savoir que les jeunes d'aujourd'hui progressent sur le chemin spirituel. Une telle jeunesse vivra à l'avenir avec un cœur pur. Les jeunes d'aujourd'hui qui s'impliquent dans la spiritualité tout en assumant leurs responsabilités matérielles donneront naissance à des personnes grandes et puissantes. La progéniture des jeunes d'aujourd'hui reprendra et poursuivra de nombreuses actions et désirs de leurs aïeux. Seuls les jeunes qui ont vécu en





pensant : « Dieu est plus grand que l'humanité et ce n'est qu'en le priant que j'obtiendrai la paix de l'esprit ; ma vie est guidée par Dieu » atteindront un niveau élevé dans la vie.

Le mot « premalayam » désigne un rassemblement de personnes ayant des pensées exaltées envers Dieu. Dans une telle assemblée, nous devons désigner le Divin comme notre maître et réaliser la vérité dans cette vie. « Premalayam » est un lieu où Dieu, qui a la forme de la lumière, est vénéré quotidiennement avec une dévotion désintéressée. Cette assemblée rare et extraordinaire vous appelle avec amour.

Nous construisons des temples pour ce Dieu qui imprègne tout l'univers et l'espace, et nous l'y maintenons par nos prières et nos pujas. Le corps humain, avec son cœur battant, est le reflet d'un tel temple. C'est pourquoi chacun devrait garder son corps pur, en prendre soin et le protéger. Si vous prenez bien soin de votre corps, le Dieu de la vie en fera sa demeure et vous guidera.

La vie n'est pas là pour développer le corps, le corps est là pour développer la vie. Il faut donc veiller à ce que le corps reste pur. Si nous prenons soin de tout ce qui se trouve dans notre corps comme il se doit, ces parties de notre corps rempliront correctement toutes leurs fonctions. Ce n'est que dans cet état que la grâce circulera dans le corps. Nos nerfs et nos artères nous permettront même de savoir à l'avance ce qui va se passer dans le futur.

“Si votre but est d'aimer tous les êtres humains, alors Dieu vous donnera beaucoup d'épreuves et de difficultés. Si vous pouvez supporter tout cela et progresser, Dieu vous enveloppera de son amour.”

Imaginez que vous ayez très, très faim et que vous ne receviez qu'un petit morceau de nourriture à manger. Au moment où vous vous apprêtez à la manger avec plaisir, une autre personne, elle aussi très affamée, vous tend la main pour vous demander cette nourriture. Si vous la lui offrez, vous vous sentirez complètement satisfait et oublierez votre propre faim. Même si vous avez encore faim, vous continuerez votre chemin dans la joie. Si vous en avez l'occasion, essayez et faites-en l'expérience. Vous aurez l'impression d'étancher une soif profonde en vous.



Le silence est l'état le plus élevé à atteindre dans la méditation. Si, avant d'atteindre cet état, des visions de choses matérielles apparaissent dans vos pensées pendant la méditation, faites de ces visions matérialistes la nourriture de votre méditation. Comment ? Éloignez-vous de l'atmosphère surpeuplée de la vie, oubliez les trains, les bus et les voitures, et mettez de côté toute pensée matérielle. Nourrissez plutôt votre méditation de pensées de la nature, de visions d'arbres, de buissons et de lianes sous le ciel bleu, de visions de la lune, du soleil, du vent et de la mer, etc. Fixez fermement ces pensées dans votre esprit.

Ceux qui souhaitent être aimés de tous doivent d'abord apprendre à aimer tout le monde. Aimer tout le monde n'est pas une chose facile et ordinaire à faire. Pour cela, il vous faudra beaucoup de patience et d'indulgence, et votre cœur devra être léger, sans lourdeur. Si votre but est d'aimer tous les êtres humains, alors Dieu vous donnera beaucoup d'épreuves et de difficultés. Si vous pouvez supporter tout cela et progresser, Dieu vous enveloppera de son amour. Ceux qui aiment tout le monde sans distinction sont considérés comme des êtres divins. Nous les appelons « mahatmas » ou grands saints.

Autrefois, lorsque les gens avaient une aversion pour les guerres, nos besoins étaient limités. Nous ne recherchions pas la gloire et n'avions pas l'intention de faire du mal à qui que ce soit. Mais au fur et à mesure que nos besoins augmentent, nous revenons davantage à l'état animal. Notre avidité s'accroît et nous pensons à accumuler de plus en plus de richesses. C'est la cause de la grande chute à l'intérieur de chacun.

Jai Prema Shanti !

“ Les fleuves prennent naissance en différents endroits et suivent un cours droit ou tortueux, passant par plusieurs endroits avant de se jeter dans le vaste océan. De même, les différentes religions semblent prôner des enseignements différents mais, en réalité, elles mènent toutes à Dieu. Nous ne devrions donc pas nous battre entre nous pour savoir quelle religion est la meilleure, mais plutôt vivre comme des frères et des sœurs. ”

- Swamiji



Swamiji répond à vos questions



Comment faites-vous des miracles ?

Personne ne peut me forcer à faire quoi que ce soit. Tout ce que je veux matérialiser apparaîtra en quelques secondes. Peu importe ce que c'est, mais ce que je fais apparaître doit être quelque chose que je connais ou dont je peux avoir une perception. Si je ne peux pas avoir la perception de quelque chose dans mon esprit, alors je ne peux pas vouloir qu'il se matérialise, et il se peut donc qu'il ne se produise pas, car pour qu'il se matérialise, je dois avoir une connaissance conceptuelle de ce qu'il est. Par exemple, si vous demandez une certaine sorte de fleur, je dois connaître cette espèce pour qu'elle vienne dans ma main. Supposons que je veuille prendre du prasadam dans un temple particulier, je dois penser à ce temple et demander le prasadam, et il apparaîtra.

Quel état d'esprit faut-il avoir pour accomplir de tels miracles ?

Les anciens saints et sages pensaient constamment à Dieu, et c'est ainsi que sa grâce leur parvenait et qu'ils recevaient certains pouvoirs. Les disciples du Seigneur Shiva croyaient que Shiva lui-même descendait et accomplissait les miracles pour eux, tandis que ceux qui étaient immergés dans les pensées de Vishnou croyaient la même chose de cette divinité. Ceux qui suivent la voie du jnana (la plus haute Sagesse) croient que ces pouvoirs sont conférés à une personne au cours de la méditation. Je pense qu'il ne faut pas se casser la tête avec de telles choses !

Je donnerai à chacun ce dont il a besoin. Si une personne est malade, je peux la guérir, mais si elle a seulement mal à la tête, elle peut prendre un comprimé et mon aide n'est pas nécessaire. Ceux qui possèdent de tels pouvoirs ne doivent pas accepter d'argent pour aider les gens grâce à ces pouvoirs. Ils ne doivent pas non plus attendre quoi que ce soit en retour de leur aide ; ils doivent être humbles et ne doivent même pas s'attendre à ce qu'un mot gentil soit dit à leur sujet.



Il ne faut jamais se laisser emporter par la célébrité et la gloire, car cela a toujours des effets néfastes. Seule une personne dont l'esprit a atteint un très haut niveau de développement peut obtenir ces pouvoirs. Cela n'a rien à voir avec la connaissance intellectuelle.

On ne peut pas s'entraîner à acquérir ces pouvoirs. J'ai vu des gens qui apprenaient à léviter en pratiquant certains types de méditation. Ils ont payé 50 000 roupies pour suivre un cours afin d'apprendre à s'élever à un mètre cinquante au-dessus du sol ! D'autres ont essayé d'obtenir des pouvoirs mystiques de la même manière et sont devenus fous. Ce genre d'exercices ne convient pas à la plupart des gens, qu'ils donnent de l'argent ou non. Il ne faut pas méditer pour obtenir des pouvoirs miraculeux ou psychiques.

Quel est l'intérêt de fréquenter des personnes qui s'intéressent également à la spiritualité ?

Pour mener une vie spirituelle, il est nécessaire d'avoir un environnement adéquat. Un environnement correct nous aide à nous diriger vers la spiritualité. Vous pouvez être dans le monde à la recherche de la richesse et d'une vie prospère, mais consacrez au moins un peu de temps à la spiritualité et à la recherche de Dieu.

Une personne peut dire qu'elle vit selon sa conscience, mais la majorité d'entre elles se trompent elles-mêmes. Ce n'est que par la grâce de Dieu que nous pouvons même penser à lui et emprunter le chemin spirituel.

En général, les gens ne sont pas capables de comprendre cela. Il existe de nombreuses contradictions entre nos objectifs et nos désirs et, par conséquent, même si nous savons ce qui est bon et juste, nous ne pouvons pas tendre vers la vérité.

L'intérêt des satsangs et des réunions spirituelles est de nous donner un court moment pour réfléchir à la vérité et nous rapprocher du Divin. Il n'est pas nécessaire qu'il y ait beaucoup de monde, ce qui est important, c'est que deux ou trois personnes puissent réfléchir avec une grande dévotion.

Cependant, vous êtes tellement impliqué dans la vie quotidienne que vous ne vous souciez pas de créer un environnement aussi bénéfique.

Pourquoi les êtres humains recherchent-ils toujours l'amour en dehors d'eux-mêmes ?

À cause de l'égoïsme ! Si les gens pouvaient faire l'expérience de l'amour en eux-mêmes, ils pourraient être heureux tout seuls. Habituellement, celui qui donne de l'amour aux autres s'attend à recevoir de l'amour de cette personne en retour, et son amour est donc un amour égoïste. Cependant, il existe quelques personnes exceptionnelles qui font preuve d'un amour intérieur total. Celui qui a un amour véritable n'attend rien en retour.



Je n'arrive pas à concevoir l'idée de l'abandon de soi, qui est si souvent mentionnée dans la spiritualité. Pouvez-vous m'en donner une explication simple ?

Pour s'abandonner à Dieu, il faut avoir suffisamment confiance en soi pour s'abandonner complètement à la puissance supérieure. Je vais vous donner un exemple : dans l'ancienne histoire du Mahabharata, l'une des fidèles de Krishna, Draupadi, était en grande difficulté et implorait le Seigneur Krishna pour qu'il la sauve. Krishna n'est pas venu immédiatement. Ce n'est que lorsqu'elle a abandonné tout espoir d'obtenir n'importe quelle autre aide et qu'elle s'est totalement reposée sur Krishna qu'il est venu à son secours. Elle avait atteint le stade de la foi totale en Dieu.

Dans la confiance en soi, il y a un sens de l'égo, alors que dans l'abandon de soi, il n'y a pas d'égo. C'est à ce stade, lorsqu'il n'y a pas d'égo, que Dieu vous viendra en aide, parce que vous vous êtes complètement abandonné à lui. Une fois que vous aurez atteint les sommets de la *bhakti* (dévotion), l'abandon viendra de lui-même. Nous parlons souvent d'amour et de *bhakti* sincère. Demandez-vous quel type de *bhakti* vous habite.

Alors comment réduire l'ego ?

C'est très simple. Il ne faut pas être trop dans l'imaginaire à son sujet, c'est tout.

Comment réduire les désirs ?

Dirigez vos désirs vers Dieu et non vers les choses matérielles et physiques. Il n'y a pas de fin aux désirs qui assaillent ce corps. Ce n'est que lorsque nous nous rendons compte que ces désirs n'ont rien de réel que nous nous en détournerons.



“ Une fois que vous aurez atteint les sommets de la bhakti (dévotion), l'abandon viendra de lui-même. ”





Satsang :

Les effets des sons des mantras

Il y a une relation très étroite entre la respiration et la santé du corps humain.

Les pensées qui surgissent dans notre esprit stimulent les nerfs de nos corps. Lorsque nous sommes heureux, certains nerfs sont stimulés ce qui fait que l'esprit devient paisible et calme et, par conséquent, nos visages deviennent radieux et heureux. Cela arrive lorsque les nerfs sont calmes et convenablement stimulés. Par convenablement, je veux dire que le canal qui part de l'endroit où la *prana-shakti* est activée est propre et pur, sans aucune obstruction ou perturbation.

Le son des mantras a pour effet de contrôler et de purifier nos nerfs.

Selon l'Ashtanga Yoga, le quatrième état de pranayama (rétention externe de la respiration) est très bénéfique pour le corps et l'esprit – et chanter des mantras a le même effet.

Lorsque le son des mantras qui sont chantés atteint les plantes, cela les aide à bien grandir. Les sages disent que c'est très bénéfique pour la végétation.

La respiration est la cause de nos bonnes pensées. En effet, l'esprit, qui est le lieu de naissance de nos pensées, et la *prana-shakti*, qui vient avec la respiration, sont liés. Si nous arrivons à contrôler la respiration de certaines manières, nous aurons alors un esprit dont la force nous surprendra ainsi qu'un corps sain. Lorsque vous éprouvez des sentiments tels que la colère et le désir, votre respiration change. Lorsque vous êtes heureux, la respiration passera par la narine





droite, mais lorsque vous êtes sous l’emprise de désirs de toutes sortes, la respiration passera par la narine gauche. Lorsque votre esprit est immobile et calme, la respiration circulera uniformément à travers les deux narines. Lorsque vous êtes dans un état très élevé pendant votre méditation, il se peut même que la respiration s’arrête.

Les mantras posent les bases pour avoir un corps et un esprit sains. Par exemple, le mantra *ekakshara*¹ AUM est composé des trois sons : A-U-M. Le son A est connecté au bas des poumons ; le son U est connecté au centre des poumons et le son M au haut des poumons. C’est seulement lorsque nous chantons le mantra AUM correctement avec clarté, et que nous faisons plein usage de la puissance de nos poumons que le cerveau sera entièrement activé et qu’il pourra pleinement manifester ses capacités. Car, en général, nous ne nous servons que du tiers des poumons – et aussi que du dixième des capacités de notre cerveau. Quel que soit le mantra que nous chantons, nous chantons d’abord le AUM, et c’est seulement après que nous commençons à chanter le mantra. Si nous nous servons pleinement de nos poumons, nous nous servirons aussi pleinement de notre cerveau.

Chanter correctement des mantras régule la circulation sanguine, la respiration ainsi que la chaleur du corps, ce qui signifie que le mental ne vagabondera pas de-ci de-là. L’intellect sera vif pour se concentrer ou étudier pendant longtemps et pour se souvenir de tout ce que nous avons étudié. Cela nous aide aussi à travailler longtemps sans nous fatiguer.

« Lorsque tout le monde chante ensemble et que la douceur et la force du mantra se répandent dans l’atmosphère, cela purifie l’environnement autour de nous. »

La partie des Védas, appelée Sisa Shastra, décrit scientifiquement la méthode par laquelle les sons sont créés dans le corps et comment ils sont produits sous forme de sons.

En partant du chakra mooladhara à la base de la colonne vertébrale, la respiration sort de différentes manières et sous différents types. Grâce à cela, nous sommes capables de parler et de chanter. C’est la raison pour laquelle il existe une variété infinie de sons.

¹ Ekakshara signifie une syllabe



Il existe une méthode pour chanter les mantras védiques. On dit qu'il faut réciter les mantras comme la tigresse porte ses petits dans la gueule, en les serrant pour qu'ils ne tombent pas, mais doucement pour qu'ils ne se blessent pas.

Les mantras ne profitent pas seulement à la personne qui chante, mais aussi à tous les êtres vivants qui les entendent. De plus, lorsque tout le monde chante ensemble et que la douceur et la force du mantra se répandent dans l'atmosphère, cela purifie l'environnement proche. Les Védas disent que les grands mantras védiques doivent être chantés par tous les êtres nés dans ce monde.

*Yaday mam vaasam kalyaneem
Svadaane janaypya !
Bhrahama rajan yaapyam
Sutraaya saaryaaya sa
Swaaya Saranaya sa !*

« Je chante ces mantras auspiceux pour le salut de l'humanité dans le monde entier – pour les brahmins, kshatriyas, shudras, vaisyas [les quatre différentes classes sociales, les prêtres, les guerriers et les souverains, les travailleurs et les commerçants] – pour les habitants de mon propre pays aussi bien que ceux de tous les autres pays. »

(Yajur Veda, 26-2)





*« Soyez heureux. N'écoutez pas les
commérages. N'écoutez pas des histoires
sans intérêt. Purifiez-vous. »*



Premananda
International Youth



Message pour les Jeunes
Jeunes Gens,
Ressentez ce Qui est Vrai !



Les jeunes dans notre société de nos jours doivent comprendre ce qui est vrai, et ils doivent ensuite aider le monde entier à comprendre la vérité. Tout comme la lampe émet de la lumière, les jeunes devraient allumer dans nos sociétés la lampe de la vérité afin d'illuminer le monde.

De nos jours, beaucoup de gens ne savent pas ce qu'est la dévotion ou la foi en le Divin. Certains ne comprennent même pas comment se comporter correctement et ne ressentent pas le besoin de chercher à atteindre le niveau le plus élevé. De nos jours, des pensées comme « Nous avons besoin de manger et de dormir et nous vivrons comme cela nous plaît » sont de plus en plus



répandues. Si cette manière de penser continue de se répandre, la culture et l'humilité disparaîtront progressivement et les êtres humains vivront comme des animaux. C'est pourquoi les êtres humains devraient penser à utiliser leur sixième sens et apprécier la sagesse spirituelle.

En nous-mêmes et en nos esprits, nous pouvons créer un monde sacré, réalisant ainsi la vérité et l'existence de Dieu. Changez la pensée du « Nous pouvons vivre comme cela nous plaît » en « Nous pouvons vivre d'une certaine façon » et essayez de vivre une vie belle et noble.

Il se peut que vous compreniez toutes sortes de philosophies et que vous connaissiez différents maîtres spirituels, mais si vous découvrez celui qui vous amènera au niveau le plus élevé et que vous vivez en accord avec cela, alors tout se passera bien. Nous disons toujours « Demain, demain » et remettons toujours tout à demain. Pourquoi ? Pourquoi ne croyons-nous pas que nous pouvons tout terminer aujourd'hui ? Parce que nous savons déjà qu'un autre jour viendra, et c'est pourquoi nous pensons toujours à ce jour à venir. C'est notre caractéristique de paresseux. Nous ne nous rappelons jamais que demain ne sera pas comme aujourd'hui.

Jusqu'à maintenant, les jours de nos vies ont été un mélange de peines et de plaisirs. Si notre esprit est fort, nous pouvons supporter cela, sinon nous ressentirons de la peine.

Nous ne pensons jamais au monde divin. Nos pensées et actions sont centrées sur ce monde matériel selon nos circonstances. Si le monde continue de cette façon, que se passera-t-il ? La Terre perdra toute sa valeur ainsi que les gens qui y habitent.

Alors, les jeunes devraient faire un pas en avant comme de jeunes lionceaux courageux et confiants afin d'aider les gens à comprendre ce qui est vrai. Ils devraient guider les gens afin d'atteindre un état d'être plus élevé ; ils devraient leur montrer ce qu'est une bonne manière de vivre et, de cette façon, le pays ainsi que son peuple pourront changer.

D'abord, je vais vous montrer ce qu'est la bonne manière. La façon de vivre dont les êtres humains font l'expérience n'est pas notre façon de vivre et il y a pour nous beaucoup de choses à faire dans ce monde. Parce que cela ne vous est pas encore venu à l'esprit, vos pensées n'arrêtent pas de tourner en rond. Dans ce rond, il y a beaucoup de discriminations concernant les classes sociales, la religion, la langue, les riches et les pauvres et ainsi de suite. Vous suivez encore les mêmes voies que les autres. Vous vivez pour manger, dormir et vous amuser. En ne faisant que cela, nous vivons une vie sans plan ni but et nous imaginons que les plaisirs dont nous jouissons sont le véritable bonheur. Ne tardez pas, essayez d'aider les autres à réaliser ce qui est vrai et, en même temps, ne leur permettez pas de changer la direction de votre vie.

J'ai un beau message pour vous tous. Vous aurez un brillant avenir. Découvrez ce qui est faux, essayez de vivre une vie sincère et faites du bien à cette Terre.

Jai Prema Shanti



SILENCE

« Je souhaiterais que vous compreniez les questions d'ordre spirituel d'une manière simple. En fin de compte, il n'y a pas de mots pour expliquer la vraie spiritualité. Finalement, toute connaissance et compréhension descend sur nous en silence et dans notre calme intérieur. »



