

Techniques d'Illumination : De la prière

Par Swami Nandananda, Mahaswami
(Kathleen Lahiff)

Il y a environ un an, un de mes amis qui rédigeait une thèse de doctorat à propos des effets de la méditation sur les pratiquants à long terme, me demanda s'il pouvait m'interviewer pour sa thèse. Après l'interview, je réalisai que j'aurais voulu en dire plus sur quelque chose qui fait partie de ma sadhana, mais que je n'avais mentionné que très brièvement dans notre discussion: la prière. La prière a été assez plébiscitée ces derniers temps, grâce au travail de recherche du Dr Larry Dossey et d'autres, qui ont montré que sur des échantillons contrôlés de gens malades, ceux pour lesquels on a prié ont toujours montré un taux de récupération supérieur à ceux pour lesquels cela n'a pas été fait. Ainsi, nous connaissons l'effet de la prière sur ceux pour lesquels la prière a été faite, mais qu'en est-il des effets de la prière sur ceux qui la font? Je voudrais partager avec vous certaines de mes expériences en ce qui concerne cette puissante technique d'illumination.

Très tôt dans ma vie de disciple, je fus consciente du groupe de prière du Temple. Attirée pour participer au groupe, je commençai bientôt à inclure mes prières dans ma pratique de méditation. Ce que je commençai à découvrir, particulièrement lorsque mon esprit avait du mal à se calmer, c'est que l'acte de prier pour un autre augmentait ma capacité à me concentrer et élevait ma vibration. Je suis sûre que vous avez déjà entendu l'expression : " On peut souvent faire pour l'autre ce que l'on ne peut faire pour soi-même". La loi du karma étend ce concept en nous enseignant que ce que nous faisons pour l'autre, nous le faisons pour nous-même. Dans l'acte de prier, le karma est un "karma immédiat". L'esprit fait

l'expérience d'un niveau de concentration élevé et ressent immédiatement les bénédictions qui sont envoyées à un autre.

A travers les années, la prière a amélioré ma vie de maintes façons, dont certaines sont très subtiles. L'une d'entre elles est liée à ma réponse à la souffrance de ce monde terrestre. Je sens que la prière m'a aidée à être plus ouverte à la douleur du monde, alors que ma tendance antérieure était plutôt de m'en couper et de m'en protéger. Maintenant, lorsque je prends conscience des conflits dans le monde ou dans la vie de quelqu'un, j'envoie plutôt silencieusement une prière ou une bénédiction plutôt que de m'enfuir par peur .

Un autre domaine dans lequel la prière a influencé ma vie est le développement de mon intuition. Bien qu'il ne soit pas toujours possible de discerner si ce que l'on ressent provient réellement de l'autre ou fait partie de son propre psychisme, j'ai la sensation que la prière m'a aidée à être plus intuitive dans le ressenti des vibrations de l'autre. Et, il est un fait tout simple que, dans toute méditation ou pratique mentale, plus j'entre dans un état de prière, moins il y a de place pour les samskaras mentaux qui cherchent à perpétuer les schémas indésirables du passé. Je terminerai cet article en vous invitant à joindre le groupe de prière du Temple. Oui, cela prend du temps et demande un effort d'écrire les demandes et de les envoyer à d'autres membres du groupe, mais les efforts de ce que vous semez dans la prière sont moissonnés avec un facteur exponentiel. Il n'est pas nécessaire que vous viviez à Chicago pour être membre et il y a deux degrés de participation possible. Je vais refaire la liste des participants le mois prochain, donc si vous voulez plus d'informations, laissez un message pour moi au Temple ou contactez moi directement.

OM Shanti

Vous êtes intéressé par ce groupe de prière? Contactez-nous au 06 08 49 61 91, nous ferons suivre votre demande.