

Les enseignements intemporels de Baba Muktananda

« La meilleure prière à Dieu est la méditation sur le Soi. »

~ Baba Muktananda

Explications par Ami Bansal

Généralement, une prière est une supplique, une demande de pardon, un « merci » ou une expression tranquille de notre amour profond pour Dieu. Le fondement de toute prière est la *conviction* profonde que celui à qui nous adressons notre prière est présent et écoute nos paroles et nos sentiments – qu'ils soient exprimés silencieusement ou à voix haute. Pour entendre notre prière, Dieu doit être extrêmement proche de nous. Notre Dieu, le seul à percevoir nos pensées et nos prières, réside en notre propre cœur sous la forme du Soi. Un terme sanskrit révélateur pour décrire le fait d'offrir sa vénération et ses prières à Dieu est *upasana*. *Upasana* signifie « être proche » de Dieu et les Upanishads assimilent souvent *upasana* à la pratique de la méditation sur Dieu. Il n'y a pas de meilleure façon de vénérer, d'invoquer et de prier notre Dieu intérieur, le Soi, que de simplement garder notre conscience proche du Soi par la méditation. La pratique de la méditation est cette alchimie où, même si les mots de notre prière peuvent finir par disparaître, elle est réellement entendue par le plus attentif des auditeurs.

