

CERCLE D'ÉTUDE RADIO SAI

SOS : Swāmi On¹ Sādhana

(Tiré de Heart2Heart du 3 janvier 2013,
le journal sur Internet des auditeurs de Radio Sai)

3^e partie

UNE BONNE COMPAGNIE – UN AUTRE PRÉREQUIS POUR LA SĀDHANA

GSS : Que dit Swāmi sur l'importance d'une bonne compagnie ?

SG : Swāmi citait toujours l'adage : « Dis-moi qui tu fréquentes, et je te dirai qui tu es. »

AD : Je pense que c'est une très importante condition préalable à la *sādhana*. Il me vient un exemple à l'esprit, celui de Swāmi parlant de la poussière et du vent. Lorsque la poussière est en compagnie du vent, elle s'élève et atteint des hauteurs considérables. Mais cette même poussière s'enlise lorsqu'elle se trouve en compagnie de l'eau.

SG : Elle devient boueuse.



AD : En utilisant l'image de la poussière, Swāmi explique parfaitement l'impact des fréquentations.

¹ « On » : proposition anglaise signifiant « sur », « à propos de ».

SG : Swāmi donnait aussi l'exemple du papier. Un journal ne possède pas son propre parfum mais, si vous vous en servez pour envelopper une belle guirlande de jasmin, il prendra le parfum des fleurs. Si vous l'utilisez pour envelopper du poisson séché, il prendra son odeur et continuera même à dégager cette odeur nauséabonde une fois le poisson enlevé.

GSS : Probablement pendant plus longtemps que lorsqu'il s'agit des fleurs de jasmin.

BP : Il me revient en mémoire une anecdote qui s'est passée avec Bhagavān pendant Son voyage à Kodaikanal. Bhagavān S'y rendait toujours en voiture, et les étudiants suivaient en bus. Au bout de quelque temps, Swāmi rejoignait les garçons dans le bus. Mais les gens au bord de la route continuaient à offrir leurs salutations à la voiture, pensant que Bhagavān était à l'intérieur. Bhagavān fit observer cela en disant que, même s'Il n'était pas présent physiquement dans la voiture, celle-ci continuait à recevoir l'adulation des gens, car elle est associée à Lui – elle avait Dieu comme compagnie.

GSS : Et avec beaucoup d'humour, Swāmi étendit cette illustration en déclarant : « Je suis maintenant assis parmi vous, étudiants. Vous voyez, personne ne M'offre *namaskār*. Je suis dans votre cercle d'influence. »

BP : Swāmi donne aussi l'exemple du fer et de l'aimant : Dieu est l'aimant, l'homme est le fer. Swāmi explique que l'homme devrait être naturellement attiré vers Dieu parce qu'il est divin lui aussi. Mais, le fer /l'homme étant couvert de rouille, il n'est pas attiré par l'aimant/Dieu. Cette couche de rouille doit être enlevée grâce à la *sādhana*. Swāmi dit que la paresse est rouille et poussière. Nous devons faire l'effort d'être en bonne compagnie pour nous débarrasser de cette rouille.

KMG : Lorsque nous parlons de compagnie, nous regardons généralement vers l'extérieur. Swāmi dit qu'il ne s'agit pas seulement de regarder vers l'extérieur – vous devez regarder à l'intérieur de vous parce que vous êtes une combinaison de nombreuses qualités, bonnes et mauvaises. Swāmi donne ici l'exemple du lait et du lait caillé.

Certains estiment que, s'ils sont bons 95 % du temps et mauvais peut-être 5 % du temps, ils peuvent s'égarer, car ils n'ont pas la force de contrôler les errements de leur mental ou ils pensent qu'un engagement à 100 % est humainement impossible.



Si tout un jardin est rempli de fleurs, il se peut que l'on ne remarque pas les quelques zones de mauvaises herbes ici et là. De la même manière, un *sādhaka* peut manquer de vigilance lorsqu'il élimine de son cœur les mauvaises qualités apparemment négligeables. Mais Bhagavān nous prévient que cette analogie ne fonctionne pas en spiritualité. Il explique que, s'il n'y a ne serait-ce qu'un petit peu de lait caillé dans un pot, vous aurez beau ajouter des litres de lait, la totalité du pot contiendra du lait caillé au bout d'une nuit. C'est la raison pour laquelle on voit souvent des aspirants spirituels se plaindre que, bien qu'ils chantent des *bhajan* et des *Veda* tous les jours, ils n'ont pas l'impression de parvenir à une profonde connexion avec Bhagavān. Pourquoi ? Parce qu'ils n'ont pas renoncé à certains mauvais traits de caractère ou certaines qualités déplaisantes, qui sont semblables à une cuillerée de lait caillé. Mais Bhagavān, comme une Mère divine, attend patiemment de verser le lait divin de l'amour et de la grâce. Uniquement si l'individu fait un tant soit peu l'effort de nettoyer le pot !

BP : Oui.

SG : D'ailleurs, Ganesh, on dit aussi qu'une goutte de poison suffit pour empoisonner un pot entier de lait.

KMG : C'est juste.

BP : Il est très important d'avoir pour compagnie de bons amis. Bhagavān dit qu'un éléphant domestiqué peut immobiliser et attacher un éléphant sauvage, de même qu'une personne spirituelle peut faire basculer une personne sceptique.

GSS : Je pense qu'il existe une infinité d'exemples.

KMG : Personne n'est parfait. Mais nous devons faire l'effort de nous améliorer. En réalité, l'effort est plus important que le résultat.

GSS : Dans cette partie, nous avons vu l'importance d'une bonne compagnie et avons cité de nombreux exemples pour faire comprendre cette notion – l'exemple de la poussière et de l'eau, celui du journal enveloppant du jasmin frais ou du poisson séché, celui du fer et de l'aimant, et enfin celui du lait et du lait caillé.



Ganesh, Swāmi donne également l'exemple de l'eau et du lait. Si vous ajoutez un verre d'eau à 99 verres de lait, l'eau deviendra aussi du lait. C'est comme se joindre à de la bonne compagnie. En revanche, si vous ajoutez un verre de lait à 99 verres d'eau, le lait pur deviendra de l'eau. C'est comme se joindre à de la mauvaise compagnie. Voilà pourquoi Il déclare « *A-B-C – Avoid Bad Company* (Évitez la mauvaise compagnie) ».

Le point suivant de notre sujet sur la *sādhana* concerne le processus. Lorsqu'on parle de *sādhana*, la première chose qui nous vient à l'esprit, c'est ce que Bhagavān affirme. Dans le *Kali Yuga*, la *sādhana* la plus facile à accomplir est *nāmasmarana*, la répétition du Nom du Seigneur, et non les *yajña* et *yāga* (sacrifices ritualistes).

PROCESSUS DE LA SĀDHANA

AD : Swāmi délivre un merveilleux exemple. Il y a plusieurs dizaines d'années, les villageois allumaient des lanternes et les posaient sur le seuil de leur maison. En plaçant la lumière sur le pas de porte, cela fournissait de la lumière à la fois à l'intérieur et à l'extérieur de la maison. Il nous explique que répéter le Nom du Seigneur revient à placer une lanterne sur notre seuil. Cela diffuse la lumière non seulement à l'intérieur de nous, mais aussi à l'extérieur.

GSS : Le seuil ici est notre bouche.

AD : Swāmi dit que la bouche est très importante – c'est le seuil de tout le corps. Elle relie l'intérieur à l'extérieur.

KMG : *Nāmasmarana* n'est pas une chose qui peut être accomplie à temps partiel. Cela doit se faire de façon continue, car la vie est un long voyage et nous sommes tous des *sādhaka*, des aspirants spirituels. Certains refusent de voir le chemin de la spiritualité. Ils choisissent de dormir. Ils disent qu'ils ont peur d'avancer, car le chemin n'est pas éclairé. Quel que soit le moment, ce ne sont que les premiers mètres devant soi qui doivent être vus, c'est pourquoi une simple petite lampe suffit pour aller de l'avant – à condition que l'on ait envie d'avancer. En tant qu'aspirants spirituels, nous devons avoir confiance dans le Nom et faire un seul pas à la fois – alors nous serons certains d'atteindre le but.

SG : Swāmi donne une autre raison pour laquelle *nāmasmarana* est très important pour nous tous. Il dit que le mental peut être un « mental de singe », et que parfois il est un « mental de singe ivre » et d'autres fois, « un mental de singe ivre qui s'est fait piquer par un scorpion ».

GSS : Un mental de singe fou et ivre, piqué par un scorpion !

BP : Il ne peut rien y avoir de pire !

SG : Fondamentalement, cela signifie que les errements du mental n'ont pas de limites.

BP : Absolument !

SG : Et cela peut prendre une ampleur extrême. Aussi, Swāmi a toujours comparé le mental humain désœuvré à un génie ou un démon qui attend de vous dévorer si vous ne vous engagez pas dans un travail ou un autre. Un mental désœuvré est l'atelier du diable. Swāmi dit que la meilleure façon d'occuper ce génie appelé mental est de dresser un poteau et de demander au mental de grimper jusqu'en haut puis de redescendre jusqu'à ce que vous ayez du travail à lui donner. Il explique que le poteau représente la forme magnifique du Seigneur et que le processus d'ascension et de redescende du poteau équivaut au processus de *nāmasmarana*.

BP : L'exemple d'Amey me fait penser à une autre très belle anecdote racontée par Bhagavān au sujet des coupures de courant. Swāmi disait souvent que lorsque l'électricité part des centrales électriques pour parvenir jusqu'à l'intérieur de notre maison, elle passe par divers pôles électriques – elle ne vient pas directement de la centrale électrique. Elle doit traverser de nombreuses petites sous-stations. Puis vous avez tous ces pylônes répartis à intervalles réguliers. Swāmi dit que, pour avoir accès à l'électricité, elle doit passer par tous ces pôles réguliers. De la même façon, pour vous recharger, pour puiser dans l'énergie que représente Dieu et obtenir Sa grâce, une sorte de *sādhana* régulière est nécessaire. Et quelle est la meilleure *sādhana* ? *Nāmasmarana*.

GSS : En réalité, voilà ce qu'explique Swāmi. *Nāmasmarana* est la ligne directe de Dieu. Mais, tout comme cela peut se produire avec nos réseaux, nous constatons qu'il n'y a pas de connexion. Swāmi dit que c'est parce que celle-ci n'est pas constante. Il donne l'exemple d'une chaîne, soulignant combien chaque maillon est important pour garder la chaîne intacte. Si vous abandonnez *nāmasmarana* pendant quelque temps, c'est comme briser la chaîne ; et vous devrez recommencer depuis le début. C'est pourquoi le fait de le garder constamment dans votre mental constitue ce qui maintient véritablement cette connexion directe avec Lui.

Nous avons vu de nombreux exemples relatifs à *nāmasmarana*. Nous avons entendu la façon magnifique dont Swāmi dit que la bouche est semblable à un seuil sur lequel la lumière doit être posée pour éclairer à la fois l'intérieur et l'extérieur. Ganesh a évoqué le fait d'emmener la lumière avec nous, afin d'éclairer ne serait-ce que les premiers pas devant nous pour pouvoir avancer vers le but. Giridhar a parlé du génie, de la nécessité de garder la Forme divine comme pilier et de s'en servir pour occuper le mental. Bishu a partagé l'exemple que donne Swāmi à propos des pôles d'électricité et de leur importance.

Mais la *sādhana* ne s'arrête pas là. Swāmi n'a cessé de nous rappeler que ce n'est que le premier pas. En définitive, il est nécessaire que nous cherchions Swāmi en chacun, car Swāmi n'est pas quelqu'un à l'extérieur de nous, mais à l'intérieur de nous.

Discutons maintenant de la *sādhana* suprême qui est de chercher Dieu à l'intérieur.

(À suivre)

