

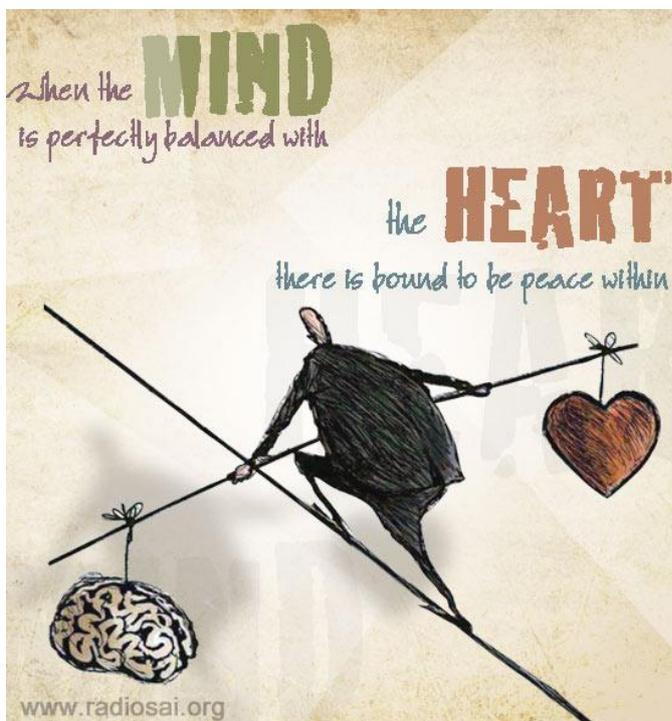
CERCLE D'ÉTUDE RADIO SAI

SOS : Swāmi On¹ Sādhana

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

4^e partie

SĀDHANA SUPRÊME – CHERCHER DIEU À L'INTÉRIEUR



SG : Je me souviens d'un merveilleux événement qui s'est produit en 1999. Les étudiants en MBA de l'Institut étaient assis dans le Sai Kulwant Hall et priaient Swāmi de leur accorder une entrevue de groupe. Tous demandaient : « Swāmi, s'il Vous plaît, accordez-nous un entretien. S'il Vous plaît, accordez-nous un entretien. » Swāmi répondit avec un sourire : « *Wife lekhe āo, interview dehta hai* (Allez chercher votre épouse et Je vous accorderai un entretien). »

GSS : Tout le monde éclata de rire.

SG : Ils riaient parce qu'ils pensaient que Swāmi plaisantait, et ils continuèrent leur supplication. Swāmi commença à repartir en marchant, puis Il s'arrêta un instant, Se retourna et dit : « Mes garçons, avez-vous bien compris ce que Je viens de vous dire ? »

Puis Il fit cette très belle analogie : « Votre mental est votre épouse, l'*ātma* est l'époux. Lorsque le mental est en parfaite harmonie avec l'*ātma*, il est en parfait accord avec votre conscience et il y a paix et harmonie dans la maison, qui est votre propre soi, votre corps. Mais si le mental et l'*ātma* vont dans deux directions différentes... » Swāmi joua sur les mots en disant : « Le résultat sera différent. »

Swāmi ne refusait pas un entretien, mais Il transmettait aux garçons un message beaucoup plus important. Il insistait toujours sur le message essentiel selon lequel une « *inner view* (vision intérieure) » était plus important qu'une interview ! Et pour obtenir cette « *inner view* », le mental doit être en harmonie avec l'*ātma* qui réside en nous, qui est au cœur même de notre être.

BP : Magnifique !

AD : Vous aurez remarqué que, durant toutes ces années, Swāmi a présenté à de nombreux fidèles et étudiants différentes sortes de bagues avec diamants – des diamants verts, des diamants blancs, trois diamants, six diamants, etc.

GSS : Comme nous avons observé ces doigts !

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

SG : Nous appelions cela le grand chelem !

AD : En effet. Et Swāmi avait également l'habitude de plaisanter avec le mot « *diamond* (diamant) ». Il disait : « *Diamond* signifie en réalité 'die mind' (faire disparaître le mental). » Il s'agit de faire taire votre mental ou de l'écraser totalement – il devient alors aussi précieux qu'un diamant. De la même façon qu'un diamant scintille dans la nuit, si vous réduisez votre mental, le soi intérieur brillera de tout son éclat.

SG : Pour mieux faire comprendre ce que signifie 'mettre fin au mental', Swāmi dit : « Voyez les milliers de pensées qui traversent votre mental. Utilisez *nāmasmarana* pour le focaliser d'abord sur une seule pensée. »

GSS : Il est nécessaire de le canaliser.

SG : Et, après quelque temps, même cette unique pensée doit être abandonnée. C'est alors réellement la fin du mental. Dans ce vide absolu, le mental est comme un miroir qui reflète la lumière de l'*ātma*.

AD : De plusieurs à une seule, et d'une seule à aucune.

KMG : Lors de cette conversation sur le mental, il me revient à l'esprit une autre analogie. La plupart des gens ont tendance à accuser Dieu. Ils disent : « Seigneur, Tu as créé ce monde, et toute cette *māyā* (illusion) est Ta propre fabrication. Alors pourquoi sommes-nous pris au piège ? »

Un jour, un fidèle s'est adressé à Bhagavān en utilisant les termes *Māyā Svarūpa* (Incarnation de *Māyā*). Swāmi a immédiatement répondu : « Non, Je ne suis pas *Māyā Svarūpa*, Je suis *Jyoti Svarūpa* – l'Incarnation de la Lumière. » Swāmi dit qu'il ne faut pas accuser le soleil de créer de l'ombre. L'ombre se forme à cause de l'objet. L'objet, c'est notre mental. Toute la *sādhana* consiste à éliminer le mental. Dès que vous l'avez supprimé, vous atteignez le but.

BP : À propos de cette élimination du mental et de la purification du soi intérieur, je me souviens d'une très belle comparaison que fait Swāmi. Il explique que, lorsque vous forez le sol pour poser une conduite d'extraction d'eau, vous devez vous assurer qu'il n'y a pas d'eau ni d'air qui entre dans la canalisation, car le vide est nécessaire pour aspirer l'eau. Swāmi déclare que notre soi intérieur est semblable à cela. Notre soi extérieur ne doit en aucun cas contaminer le soi intérieur. Ce n'est que lorsque nous ne permettons pas au soi extérieur d'influencer le soi intérieur et gardons celui-ci propre que nous pouvons véritablement nous relier et aller vers l'intérieur.

GSS : Swāmi conseille également de ne pas creuser des puits peu profonds, car vous n'arriverez pas à atteindre Dieu. Mieux vaut creuser un seul puits pour parvenir directement à Lui.



KMG : C'est pourquoi il nous est demandé de nous focaliser sur l'intérieur. Cela signifie que toute la contamination et l'illusion se trouve à l'extérieur. Swāmi dit que, lorsque vous êtes assis dans un train et que vous regardez par la fenêtre un autre train qui roule parallèlement au vôtre, il vous semble que votre train ne bouge pas et que l'autre avance. Swāmi explique qu'il s'agit de *māyā*. Quelle est la solution pour résoudre cela ? Vous devez regarder dans votre train – regarder à l'intérieur.

SG : Lorsqu'une épine s'enfonce dans votre pied, vous n'allez pas simplement vous asseoir. Vous allez essayer de l'enlever.

KMG : Oui. Vous allez l'enlever plutôt qu'analyser l'intensité de la douleur.

GSS : Et il n'existe qu'une solution, c'est Sai.

KMG : Sai ?

BP : Oui.

GSS : SAI signifie « *See Always Inside* » – « Regardez toujours à l'intérieur ». Vous faites des quantités de kilomètres à travers différents lieux et par divers moyens pour vous rendre dans un temple. Dès que vous voyez la statue du Seigneur, vous fermez les yeux, parce qu'instinctivement le mental sait qu'il doit voir le Seigneur à l'intérieur. Swāmi donne un très bel exemple à ce sujet.

Un oiseau est posé sur une branche, tout en haut d'un arbre violemment secoué par une grosse tempête. Cependant, l'oiseau reste calme et ne bouge pas. On se demande comment il fait pour rester calme dans une telle situation. Soudain, la branche casse. Que se passe-t-il alors ? L'oiseau s'envole tout simplement. L'équanimité de l'oiseau n'est due qu'au fait qu'il dépend uniquement de ses ailes. Bien qu'étant apparemment posé sur la branche, celle-ci n'était pas son fondement. Ce sont les ailes son fondement. De la même façon, si notre véritable Soi ou *ātma* est ce en quoi nous sommes ancrés bien que nous vivions dans le monde, nous resterons imperturbables, car notre regard sera tourné vers l'intérieur. Par conséquent, la clé est véritablement de regarder vers l'intérieur, et c'est le but de *nāmasmarana*.

Prenons quelques exemples pour illustrer ce que l'abandon signifie vraiment, ou à partir de quel moment nous pouvons dire que nous nous sommes réellement abandonnés à Dieu.

L'ABANDON – LE BUT FINAL DE LA SĀDHANA

SG : Concernant l'abandon, j'aimerais partager une de mes expériences. Bhagavān avait un jour donné à un étudiant l'opportunité de poser quelques questions.

Un de nos frères demanda à Swāmi : « Qu'est-ce que l'abandon ? » Bhagavān répondit à l'aide d'une magnifique analogie. « Combien d'entre vous savent conduire une voiture ? » dit-Il. Nous fûmes plusieurs à lever la main.

Puis Il demanda : « Combien de vitesses possède une voiture ? » Nous répondîmes : « Quatre vitesses, Swāmi. »

Swāmi poursuivit : « Savez-vous que la vie possède elle aussi quatre vitesses ? La première, c'est la joie ; la deuxième, c'est la tristesse ; la troisième, c'est la joie ; et la quatrième, c'est la tristesse. »



Et Il ajouta : « Si vous êtes au point mort, le véhicule de la vie avancera doucement sans trop de turbulences. Le problème surgit lorsque vous vous trouvez dans l'une des autres vitesses – à savoir les vitesses de la joie et de la tristesse. »

« En fait, nous expliqua-t-Il, même lorsque vous êtes en première, vous avancez à vitesse constante, mais ressentez-vous des turbulences ? » « Non, Swāmi. »

Puis Il nous demanda : « Quand le problème survient-il ? » Nous dûmes tous : « Swāmi, quand nous voulons accélérer, nous devons passer la vitesse suivante. »

« Qu'arrive-t-il si vous enclenchez directement la vitesse ? » poursuivit-Il.

Nous répondîmes : « Swāmi, la voiture cahote et peut même caler si nous n'appuyons pas sur l'embrayage. »

Swāmi fit remarquer que la clé, c'est d'appuyer sur l'embrayage. C'est la même chose dans notre vie, lorsque nous sommes heureux ou malheureux pendant longtemps, nous nous y habituons. La difficulté surgit quand nous passons des moments de joie aux moments de tristesse. Swāmi dit qu'à ces moments où nous passons de la joie à la tristesse et de la tristesse à la joie, nous devons appuyer sur l'embrayage appelé « abandon ». Ce que Bhagavān veut signifier, c'est que les peines et les joies sont des cadeaux de Dieu pour notre propre évolution et notre bien-être. Si nous avons une foi et une conviction fermes dans ce principe, Bhagavān dit que l'abandon jouera le rôle d'un embrayage qui assure une transition douce lors des différents changements qui se produisent dans notre vie.

GSS : Donc, tout ce qui arrive est bien.

SG : Tout ce qui arrive est un cadeau que Dieu me fait.



*Dans la vie, nous recevons d'innombrables cadeaux de Dieu.
Ces cadeaux doivent être utilisés de telle sorte que chacune de
nos actions devienne une offrande à Dieu.*

KMG : Swāmi donne un autre exemple : celui du *kumkum arcanam* (rituel d'adoration avec du vermillon). Bhagavān explique que le mot '*kumkum*' signifie fondamentalement 'sang', et que 'sang' signifie à son tour 'vie'.

Ainsi, s'il n'y a pas de sang, il n'y a pas de vie. Par conséquent, lorsqu'un aspirant spirituel offre du *kumkum*, il offre en fait sa propre vie à la Mère divine. Ici, offrir sa vie signifie offrir ses actions, ses pensées, ses paroles et sa propre volonté à la Volonté divine. L'acte de *kumkum arcanam* symbolise en réalité ici l'esprit d'abandon.

BP : S'il y a un enfant mineur dans une famille, il ne peut prétendre aux biens paternels. Ce ne sera possible que lorsqu'il sera majeur. Swāmi dit

que c'est ce que peut réaliser la *sādhana*. Une fois que vous avez entrepris une *sādhana* et que vous vous êtes abandonné à Dieu, vous avez accès à votre véritable héritage. Vous accédez à l'héritage de Dieu. Swāmi dit aussi que si nous disons « je », nous nous sentirons seul. Mais si nous disons « pas moi, mais Toi », nous recevrons Sa grâce. Alors, tout nous sera donné, affirme-t-Il.

AD : Cela me rappelle un concept que nous avons l'habitude d'étudier dans nos cours de 'Conscience'. Il s'agit du cycle P et N. P signifie *Prasādam* et N signifie *Naivedyam*. Ce que nous recevons de Dieu est *prasādam*, et ce que nous Lui offrons est *naivedyam*, que nous recevons ensuite comme *prasādam* – P-N-P.

Nous devrions avoir ce sentiment que tout ce que nous recevons dans la vie est Son *prasādam* et qu'il doit ensuite Lui être offert comme *naivedyam*.

GSS : Je me souviens d'un autre très bon exemple que Swāmi donne à propos de l'abandon. Il dit qu'il existe deux façons de s'abandonner – comme le singe ou comme le chat. Lorsqu'une femelle singe saute d'arbre en arbre, c'est le petit qui s'accroche à son ventre. C'est la responsabilité du jeune singe de s'accrocher car, devant sauter d'arbre en arbre, la mère ne peut le tenir. La charge revient au petit. La chatte, quant à elle, tient son chaton très délicatement entre ses mâchoires, sans le blesser. Dans ce cas, c'est la responsabilité de la mère de porter son petit. Le chaton n'a qu'à se laisser faire tranquillement. Swāmi déclare que des deux formes d'abandon, celle du chat est supérieure, car vous abandonnez tout au Seigneur.

AD : Nous retrouvons la même chose avec *jñāna yoga* et *bhakti yoga*. *Bhakti yoga* est semblable à la foi du chaton, alors que, dans *jñāna yoga*, c'est vous qui êtes responsable.

GSS : Je m'accroche et j'assume la responsabilité. Ce sont de merveilleux exemples que donne Swāmi au sujet de l'abandon. Et je pense que c'est ce dont il est question dans le chemin de la *sādhana*. Après avoir abordé les pré-requis de la *sādhana*, nous avons parlé de son processus, notamment de *nāmasmarana* et du fait de nous tourner vers l'intérieur, tout cela menant à l'abandon total à Dieu, car c'est ce à quoi se résume la vie. Nous ne sommes pas les acteurs, mais juste des marionnettes entre Ses mains. Nous devons accomplir notre devoir, mais en définitive c'est Lui qui l'accomplit à travers nous – nous ne sommes que Ses instruments. Je pense qu'il serait très pertinent de terminer ce cercle d'étude en parlant des facteurs essentiels de réussite.

DEUX FORMES D'ABANDON



Jñāna yoga -
Le fidèle compte sur ses capacités à s'accrocher au Seigneur, comme le petit du singe qui étreint sa mère lorsqu'elle se déplace. Prahlāda en était une illustration.



Bhakti yoga -
Le fidèle abandonne toute peur et se soumet à la volonté du Seigneur, comme le chaton totalement dépendant de sa mère, qui le transporte en le serrant entre ses mâchoires. La dévotion de Lakshmana envers le Seigneur Rāma était ainsi.

www.radiosai.org

La sādhana c'est très bien, mais qu'est-ce qui la rendra féconde ? Swāmi donne-t-Il des conseils ?

(À suivre)



Seul le jardinier sait quelle quantité de terreau doit être mise sous chaque plante et de quelle manière. De même, si l'ordre est « Répétez le nom de Dieu », du moment que vous le faites, Il vous dirigera Lui-même.

SATHYA SAI BABA
(*Dhyāna Vāhinī* – p. 41)