

LE CONTRÔLE DE LA LANGUE EN CE QUI CONCERNE LES PAROLES ET LA NOURRITURE

(Discours prononcé par Bhagavān Śrī Sathya Sai Baba
du 8 août 1984 à Praśān̄thi Nilayam)

La porte principale menant au yoga, l'union avec Dieu, est le contrôle de la langue. Ce contrôle doit s'exercer tant vis-à-vis du goût que vis-à-vis du langage. La *Gītā* déclare que, sans le contrôle de la langue, il est impossible de suivre la voie de la dévotion et d'entrer dans la demeure du yoga qui mène à Dieu.

Incarnations de l'Amour ! Comme la plupart des animaux et des oiseaux, les êtres humains ont cinq organes des sens dont ils doivent faire usage de façon très prudente, en connaissant bien leurs possibilités et leurs limites. Vous devez exercer sur eux le même contrôle que celui que vous exercez sur un grand nombre d'énergies puissantes et sur les instruments qui vous entourent dans la vie quotidienne. Le feu, par exemple, peut vous être utile de bien des manières si vous vous en servez avec intelligence et précaution, mais il peut être néfaste si vous ne le contrôlez pas. Prenons également l'exemple de l'électricité ou celui du couteau. Si vous savez vous en servir correctement, ils vous seront bien utiles, sinon ils pourront être très dangereux. Tout dépend de l'intelligence et de la prudence dont vous faites preuve. Le *Vedānta* a spécialement souligné l'importance de connaître l'usage correct des organes des sens et d'appliquer cette connaissance dans votre vie quotidienne.

Le double pouvoir de la langue

Chaque organe sensoriel donné à l'être humain a son utilité particulière, mais la langue est dotée d'un double pouvoir, celui de la parole et celui du goût. Dans la *Gītā*, le Seigneur vous recommande d'être très prudents avec la langue. Il loue les fidèles qui sont parvenus à la contrôler complètement, car ils développeront rapidement un cœur pur et stable et ressentiront la présence constante du Seigneur. Pour y parvenir, ces fidèles ont pratiqué plusieurs disciplines particulières, telles qu'observer le silence, contrôler leur alimentation ou encore jeûner.

Jeûner favorise la santé du corps physique ; au niveau mental, il procure la joie et la béatitude. Manger sans retenue et de façon irrégulière est très nuisible aux fidèles. S'ils se laissent séduire par des mets variés et succulents, ils courent le risque d'être envahis par la torpeur et l'inertie du *tamoguna*. Il est absurde de croire que vous pouvez profiter des soi-disant plaisirs de la table et, en même temps, essayer de plaire à Dieu et jouir de Son intimité. Se laisser séduire par la nourriture et gagner l'intimité divine sont deux choses incompatibles, c'est pourquoi, dès le début, vous devez résolument vous efforcer à garder votre langue sous contrôle. Une fois que la maîtrise de la langue est acquise, les autres organes sensoriels seront sous contrôle automatiquement.



*Manger sans retenue et de façon irrégulière
est très nuisible aux fidèles.*

Le contrôle de la langue

Aujourd'hui, les fidèles se sont imposés toutes sortes de règles et observances afin de vivre une vie spirituelle disciplinée. Malheureusement, elles ne se sont pas avérées efficaces pour ce qui est d'acquérir la maîtrise de la langue. En vérité, il n'est pas nécessaire de s'acharner à faire ces efforts-là pour contrôler les différents organes des sens ; si la langue est bien contrôlée, les autres organes des sens s'adapteront d'eux-mêmes. L'homme n'est pas parvenu à contrôler sa langue, aussi est-il affligé de nombreux doutes, de troubles émotionnels, de contradictions et de confusion. Contrôler la langue ne concerne pas seulement

la nourriture, mais aussi les paroles. Vous devez reconnaître qu'il n'y a pas de puissance supérieure à celle des mots. Pour cette raison, vous devez maîtriser strictement vos paroles.

Dans la vie, vous pouvez constater qu'il faut faire de nombreux sacrifices, même pour gagner de petites choses. Vous ne pouvez rien obtenir sans en payer le prix. L'homme est prêt à sacrifier sa propre vie pour obtenir de petites choses insignifiantes, inutiles. Mais il ne recherche pas ce qui est infiniment plus important, 'Cela' qui inclut toute chose et est la Base même de tout ce qui est valable. Ce Trésor, plus grand que tous les trésors, est *l'ātman*. C'est seulement quand vous abandonnez une chose que vous pouvez en obtenir une autre à la place. Ne devriez-vous donc pas tout abandonner pour acquérir la richesse la plus importante et la plus précieuse de toutes ? Ne devriez-vous pas tout sacrifier pour atteindre *l'ātman* ?

Au marché, si vous voulez des légumes, vous devez donner de l'argent en échange. Sans payer et sacrifier ainsi un peu d'argent, vous ne pourrez les obtenir. Parce que vous abandonnez une chose, vous pouvez en acquérir une autre. De même, si vous voulez acquérir les vertus, vous devez abandonner les mauvaises qualités. Vous devez sacrifier vos désirs et vos aversions pour obtenir l'équanimité. Vous devez sacrifier les mauvaises qualités pour conquérir les nobles qualités. Vous devez abandonner vos mauvaises pensées, vos mauvaises habitudes et votre mauvais comportement pour pouvoir développer de bonnes pensées, de bonnes habitudes et un bon comportement.

Beaucoup de sages ont expliqué combien la langue aspire toujours aux bonnes choses et combien tout devient facile si vous parvenez à la maîtriser. Un autre mot employé pour décrire cette maîtrise est 'silence'. Le silence ne se rapporte pas seulement à la retenue de la langue. Vous devriez non seulement vous exercer à faire silence en paroles, mais vous devriez aussi être silencieux en pensées. Votre mental devrait rester libre de toute pensée. C'est cela le vrai silence.

Développez un mental plein de discernement

Si vous voulez avoir le contrôle de la nourriture que vous absorbez, vous devriez cesser d'offrir à la langue tout ce qu'elle désire. Vous devez développer *buddhiyoga*, c'est-à-dire développer la faculté de discrimination mentale, et mettre en pratique cette faculté pour distinguer constamment ce qui est permanent et ce qui est impermanent, ce qui est sensible et ce qui ne l'est pas. On peut qualifier cela de *buddhiyoga*, le yoga de l'intelligence. Vous devriez examiner et découvrir si la nourriture que vous prenez relève des qualités sattviques, rajasiques ou tamasiques. Cette nourriture est-elle d'une grande pureté ? Si vous recouriez à ce discernement et si vous vous nourrissiez judicieusement, vous ne seriez pas affectés par les louanges ou les critiques, vous resteriez toujours équitables.

Mais, si vous absorbez n'importe quelle nourriture, sans discernement, sans essayer de découvrir si elle est souhaitable ou non, voulant seulement satisfaire votre faim et vos envies alimentaires, vous ne serez pas capables de contrôler vos attachements et vos sentiments. Vous deviendrez faibles. Si quelqu'un émet des commentaires désobligeants à votre sujet, vous critique ou vous blâme, vous sombrerez et penserez que le monde entier est contre vous. Si l'on vous critique, votre bonheur s'évanouira, vous serez accablés de tristesse et ressentirez que la vie n'a pas de sens. Si, au contraire, on vous adresse des louanges et des compliments, votre ego enflera de fierté et d'orgueil et il sera presque impossible de vous raisonner. Pourquoi une telle instabilité ? La raison la plus importante de cette sorte de faiblesse est le genre de nourriture que vous absorbez.

La *Gītā* met en exergue la nécessité de faire preuve de la plus grande attention dans le choix de la nourriture que vous mangez, de garder sans cesse à l'esprit le rôle essentiel que joue la nourriture sattvique pour vous aider à rester équitables en toutes circonstances - à ne pas exulter quand pleuvent les louanges ou déprimer quand tombent les critiques.

Pureté de la nourriture, des récipients et du cuisinier

La *Gītā* déclare aussi que les récipients et ustensiles de cuisine utilisés lors de la préparation des repas doivent être purs, de même que le processus de préparation lui-même. Les récipients utilisés doivent donc être absolument propres. La pureté ne signifie pas seulement la propreté physique, elle concerne aussi la

manière dont la nourriture et les ustensiles ont été acquis. Vous devez voir si ces choses ont été acquises par des moyens corrects et un travail honnête ou si elles proviennent de moyens malhonnêtes. Les instruments ou ingrédients obtenus par des voies incorrectes et employés pour préparer la nourriture, non seulement généreront de mauvaises pensées, mais vous mèneront aussi sur le mauvais chemin.

L'étape suivante consiste à vérifier la pureté du processus de préparation lui-même, en s'assurant des pensées et des sentiments de la personne qui prépare la nourriture. Trois éléments sont mentionnés, qui doivent être vérifiés attentivement et contrôlés. Habituellement, vous prêtez seulement attention à la propreté des récipients et non aux deux autres, à savoir, la pureté de la nourriture et la pureté de la personne qui la prépare. Vous ne connaissez pas les sentiments qui animent celui qui prépare le repas et vous ne savez pas si le marchand a acquis les denrées que vous achetez au marché par des moyens licites ou non.

C'est pourquoi, juste avant le repas, vous devriez prier et offrir tout le repas à Dieu de manière à le purifier. Cette prière offerte avant le repas ne bénéficie pas au Seigneur, elle ne profite qu'à vous seuls. Elle purifiera votre nourriture en suscitant la bénédiction divine. La prière qui peut être récitée avant le repas est tirée du 24^{ème} verset du 4^{ème} chapitre et du 14^{ème} verset du 15^{ème} chapitre de la *Gītā*.

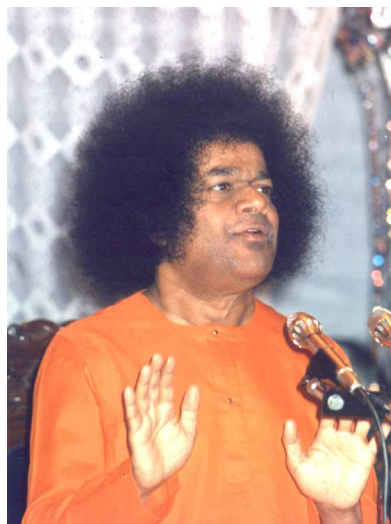
*Brahmārpanam, brahma havir,
brahmāgnau, brahmanā hutam,
brahmaiva tena gantavyam,
brahmakarmasamādhinā.*

*Aham vaishvānaro bhutvā,
prāninām deharn āshritah
prānāpānasamāyuktah,
pachāmy annam chaturvidham.*

**L'acte d'offrande est Brahman,
l'offrande elle-même est Brahman,
offerte par Brahman dans le feu sacrificiel qui est Brahman.
Seul atteint Brahman celui qui, dans toutes ses actions, est entièrement absorbé en Brahman.**

**Je suis Vaishvānara, l'Énergie cosmique pénétrant tout,
demeurant dans le corps de chaque être vivant.
Unie à l'inspir et à l'expir de vie,
Je consume les quatre types d'éléments.**

Avant d'offrir cette prière, la nourriture est simplement de la nourriture. Dès lors que vous l'offrez au Seigneur, celle-ci devient *prasādam*, nourriture consacrée. Cette prière élimine les défauts et les souillures des ustensiles et de la nourriture, ainsi que toute influence négative acquise lors de la préparation du repas.



Le rôle de la langue dans la parole

Selon la *Gītā*, il est absolument essentiel pour le fidèle d'exercer la maîtrise de la langue en absorbant de la nourriture sattvique en quantité limitée. La deuxième fonction de la langue est de parler. Comme il a déjà été dit, les mots ont un impact puissant sur le mental et sur tout le processus mental. Les mots possèdent une puissance incroyable. Ils peuvent embrouiller votre esprit, briser votre cœur et même vous tuer. Mais ils peuvent aussi donner vie et encouragements et vous aider à atteindre le but. Une fois prononcés, les mots peuvent produire ces deux types de résultats qui sont opposés et contradictoires.

En utilisant des mots justes, il est possible de transformer complètement le mental d'un individu. Malheureusement, beaucoup de

scientifiques ne le croient pas. Ils s'interrogent : « *Comment est-il possible de transformer le mental au moyen de simples mots ? Quelles sont les expériences qui prouvent que la faculté de discourir est dotée d'un tel pouvoir ? Les mots ne sont que des sons grossiers perçus par l'oreille alors que le mental est une chose très subtile. Comment de simples sons pourraient-ils transformer quelque chose d'aussi subtil et raffiné ? Cela ne se peut !* » Ainsi, ils soutiennent qu'il est impossible d'amener une transformation mentale à l'aide de mots. À ce sujet, voici une petite histoire.

L'histoire du fonctionnaire et du précepteur

Il était une fois un fonctionnaire de l'IAS (Service Administratif Indien) qui avait la même opinion que les scientifiques. Il devint secrétaire de district à l'enseignement. Un jour qu'il visitait une classe, le précepteur enseignait les *Veda* aux jeunes élèves. Ce maître spirituel développa son exposé durant des heures, parlant sans discontinuer. Le fonctionnaire en attrapa un fort mal de tête. Finalement, il dit au maître : « *Mon cher ami, ce sont de petits enfants, il ne convient pas de les surcharger pendant des heures avec de si longs discours. Cela ne leur sera d'aucune utilité. Ces vérités tirées des Écritures et ces concepts védiques profonds ne peuvent être saisis et compris par ces petits enfants.* » Le maître répliqua que c'est justement à cet âge tendre et impressionnable que les enfants peuvent être orientés dans la bonne voie. Il était persuadé que recevoir ces nobles vérités dès le jeune âge éclaircirait leur cœur de tous les doutes et les mettrait sur la bonne voie. Le fonctionnaire de l'IAS répondit : « *Je ne le pense pas. Comment de simples mots pourraient-ils transformer le mental ? Je ne crois pas que cela soit possible.* »

Au moyen d'explications et d'arguments variés, le maître essaya de le convaincre, mais le fonctionnaire n'écoutait pas et ne permettait pas à la sagesse du maître de pénétrer en lui. C'est là un cas typique d'esprit obtus. Une trop grande instruction occasionne parfois une sorte de dérangement mental, les doutes émergent très vite, l'intelligence suit, mais bientôt toutes les vertus disparaissent et la raison en est affectée. Lorsque le maître comprit que, quelle que soit la méthode employée, il était impossible d'expliquer son point de vue à ce fonctionnaire, il décida de recourir à une leçon pratique que l'officier ne pourrait manquer de comprendre. Il dit au plus jeune de ses élèves de se lever : « *Mon enfant, va et expulse ce fonctionnaire de l'IAS hors de la classe, immédiatement !* »

Ces mots rendirent le fonctionnaire furieux. Il s'écria : « *Qui crois-tu être ? Je suis fonctionnaire principal de l'IAS, secrétaire à l'enseignement de ce district et tu demandes à un petit enfant de m'expulser ! Comment oses-tu ?* » Le maître lui répondit : « *Voyez-vous, Monsieur, je ne vous ai ni battu, ni frappé, ni même touché. Je ne vous ai rien fait. Mais avoir entendu certains mots vous a mis en colère ! Pourquoi vous êtes-vous fâché ? Seulement parce que j'ai prononcé ces quelques mots, n'est-ce pas ?* » Voilà comment le maître lui démontra que les mots sont très puissants, qu'ils ont l'immense pouvoir de faire beaucoup de bien ou beaucoup de mal, selon la manière dont on les utilise. Après cette leçon personnelle, le fonctionnaire s'en alla, enrichi de la sagesse de cette expérience.

Le pouvoir des mots

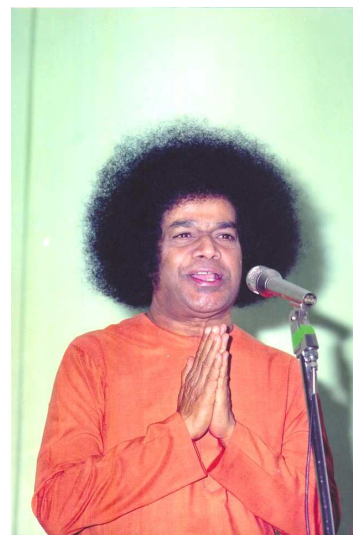
Les Écritures soulignent combien les mots sont extrêmement puissants et capables de détruire le monde lui-même. Il y est dit que, si vous coupez un arbre, des rejets pousseront à nouveau, que, si une pièce de métal est cassée en deux, un forgeron pourra réunir les deux morceaux en les chauffant et en les martelant. Mais, si par le venin des mots vous brisez un cœur, il ne sera jamais possible de lui rendre son unité première. Les mots peuvent créer des problèmes sans fin, comme ils peuvent procurer une joie sans limite. Vous devriez donc toujours être attentifs à ce que les mots que vous prononcez ne causent ni peine ni mal aux autres.

Si vous glissez et faites une chute, il se peut qu'une légère blessure vous cause certains inconvénients pendant quelque temps, mais cela n'engendrera pas de graves conséquences à long terme car, une fois soignée, elle guérira bien vite. Mais, si votre langue 'glisse' et par des mots durs blesse une autre personne dans son cœur et dans son esprit, aucun docteur au monde ne pourra guérir cette blessure. C'est pourquoi vous ne devriez jamais employer des mots susceptibles de heurter les sentiments des autres. Les mots dont vous vous servez vous reviendront un jour. Faites donc en sorte de ne prononcer que des paroles douces et bonnes.

Il est dit que la langue apprécie les douceurs. Vous pouvez lui parler et lui dire : « Ô langue, tu aimes tant les douceurs, pourquoi ne t'attardes-tu pas sur le doux Nom du Seigneur ? Ô langue, tu sais ce que signifie le vrai sacrifice, tu es l'incarnation même du sacrifice ! Fais appel à toi-même pour ne chanter que le Nom du Seigneur. Chante Nārāyana, Govinda, Mādhava et, ainsi, deviens sainte et sacrée. »

Sacrifice et tolérance

Pourquoi disons-nous que la langue connaît le vrai sens du sacrifice et est tout à fait désintéressée ? C'est qu'en réalité vous en faites chaque jour l'expérience. Quand, par exemple, vous lui donnez des sucreries, elle les goûte et dès qu'elle découvre leur douceur, elle se dit : « Il faut que je donne ces merveilleuses douceurs à l'estomac pour qu'il puisse aussi en profiter. » Mais, si ce qu'elle goûte est déplaisant, amer par exemple, la langue expulse immédiatement l'intrus hors de la bouche afin d'épargner du désagrément à l'estomac. Bon ou mauvais, doux ou amer, la langue ne garde rien pour elle seule, pour son seul plaisir. Elle vit, désintéressée et dans l'honneur, connaissant très bien ses propres limites, satisfaite de rester enfermée dans la bouche tout au long des années. En sort-elle ne serait-ce qu'une fois ? Non. Quel que soit son travail, elle l'accomplit dans la bouche, sans se plaindre.



La langue possède une autre caractéristique importante, elle fait preuve d'une extraordinaire tolérance. Quels que soient ses problèmes et ses difficultés, et quels que soient les ennuis qu'elle subit de la part des autres, elle reste centrée en elle-même, n'outrepassant jamais ses limites, observant toujours la tolérance. Elle vit au milieu d'êtres très dangereux, en présence de dents acérées et puissantes. Avec beaucoup d'habileté, elle parvient à ne pas être mordue ou blessée par ces résidents agressifs avec qui elle partage son étroite demeure. Faisant preuve d'une belle adresse et d'une rare tolérance, elle vit très bien au milieu de ces êtres terribles, sans jamais en venir à leur faire tort.

Ainsi, la langue peut enseigner une série de leçons très importantes qui peuvent vous être bien utiles. Elle enseigne, par exemple, qu'on peut vivre au milieu de gens très difficiles et qu'avec beaucoup de prudence, de patience et d'habileté, vous devriez être capables de vivre heureux en dépit de circonstances éprouvantes. Mais, dans le monde actuel, il en est très peu qui suivent ces bons exemples. La majorité des gens en côtoient de mauvais et tendent ainsi à devenir eux-mêmes mauvais. Leurs bons sentiments, leurs bonnes qualités, leurs bonnes pensées et leurs bonnes attitudes disparaissent en un instant, et ils perdent ainsi leurs mérites et leurs vertus. Afin de ne pas souffrir de telles conséquences néfastes, il est nécessaire que vous exerciez un contrôle strict sur votre langue.

Parler gaspille l'énergie spirituelle

Swāmi dit souvent aux étudiants : « Chers étudiants, ne parlez pas trop. L'énergie divine en vous serait ainsi gaspillée. Trop parler diminuera la puissance de votre mémoire et affaiblira votre corps. Le résultat final sera la sénescence prématurée. De plus, vous gagnerez une mauvaise réputation. »



Prenez l'exemple du poste de radio. Vous l'allumez pour écouter un bulletin d'informations ou des chants dévotionnels, mais voilà que vous oubliez de l'éteindre, il continue donc à fonctionner sans raison. Quelle quantité d'électricité consommera-t-il en fonctionnant ainsi toute la journée, ne faisant que gaspiller l'énergie si précieuse ? Notre corps est comparable à ce poste de radio et l'intellect à l'interrupteur qui l'a allumé et a négligé de l'éteindre. Dans cette comparaison, votre mental est le bruit inutile produit toute la journée sous forme de mots, de discours et de caquetage. L'énergie divine sacrée en vous sera gaspillée par ce genre de conversation sans fin. De l'aube, quand vous vous levez, au crépuscule, quand vous vous couchez, vous parlez sans cesse et, si ce n'est pas tout haut, du moins en vous-mêmes. Le volume diminue peut-être, mais néanmoins la conversation se poursuit sans cesse, la radio fonctionne sans relâche et la précieuse Énergie ātmique en vous est gaspillée tout comme l'électricité dans le cas de la radio. Que le volume soit faible ou fort, l'énergie est consommée.

La cause la plus fréquente du vieil âge et de la sénilité précoces est ce bavardage ininterrompu qui va toujours croissant. Cet excès de paroles n'est pas bon. Vous devez observer le silence. Depuis votre naissance, vous n'avez jamais développé l'habitude du silence. Vous devez le faire dès maintenant. En réalité, les deux fonctions de la langue sont étroitement reliées. L'excès de paroles occasionne une faim artificielle. Plus la personne qui parle a faim, plus elle voudra manger. Suite à l'excès de nourriture, certains sentiments surgiront qui, eux-mêmes, la stimuleront à parler plus et à discourir davantage. Dans ce processus, le contrôle des sens devient une tâche presque impossible.

Si vous donnez une nourriture très riche à un cheval et qu'ensuite vous l'attachez à un pieu, il s'énervera et s'irritera, incapable de rester tranquille. Il est nécessaire que ce cheval fasse de l'exercice. De même, si vous absorbez une nourriture riche sans faire d'exercice ou sans vous livrer à de lourds travaux, vous serez nerveux et agités, en proie aux sentiments d'égoïsme et d'orgueil. Un exercice approprié renforcera votre santé et sera de nature à contrôler ces tendances négatives. Un des buts principaux de l'exercice spirituel est la garantie que la nourriture absorbée sera utilisée au service de la société. Vous devez être fermement résolu à toujours faire le bien. Face à l'adversité, vous ne devez pas vaciller comme la flamme au vent. Ayez une ferme confiance en vous.

La confiance en soi

Pensez au petit oiseau venu se poser sur une branche. Quel que soit le temps, il reste là. Si le vent se lève, la branche commence à aller et venir, à s'agiter. Le petit oiseau n'a pas peur des mouvements de la branche. Pourquoi ? Parce que sa stabilité ne dépend pas uniquement de la branche. Elle dépend de ses ailes, il a confiance en elles et donc en lui ; il sent qu'aucun mouvement de la branche ne peut le menacer et le faire tomber. Mais, de nos jours, l'homme s'effraye de la moindre difficulté qui surgit dans la vie quotidienne. Contrairement à ce petit oiseau sur la branche, il n'a pas confiance en lui-même. Pourquoi ? Parce qu'il absorbe trop de nourriture, de nourriture remplie de *tamas*, d'impuretés, laquelle génère des sentiments saturés de *rajas*, favorisant la colère et la passion. Le résultat, c'est qu'il n'a plus aucune chance d'expérimenter la vraie nature sattvique de l'être humain au mental tranquille.

Aujourd'hui, les jeunes ont beaucoup de doutes. Ils voient des animaux et des oiseaux, qui leur sont proches de bien des manières, jouir de beaucoup de liberté. Et ils se demandent pourquoi ils ne peuvent bénéficier de la même liberté et de la même indépendance. La réponse correcte est : « *Vous avez droit à la liberté, bien sûr, mais à la liberté propre aux êtres humains, non à celle de l'animal.* » Les animaux jouissent de la liberté qui leur est propre. Vous devez apprécier et profiter de la liberté humaine, la liberté naturelle aux êtres humains. Vivez comme des êtres humains. Développez les qualités inhérentes à l'être humain. Se qualifier d'être humain et envier la liberté animale, ce n'est pas juste. Les caractéristiques humaines sont le sacrifice, l'amour, la compassion, la générosité, la sympathie, la non-violence et autres nobles qualités. Ne développez pas les qualités animales que sont l'égoïsme, la colère, l'avidité, la haine, la jalousie et autres traits négatifs. Elles n'ont pas place en l'être humain.

Éradiquez l'égoïsme, l'orgueil et la jalousie

En particulier, vous ne devriez jamais permettre à l'égoïsme, à l'orgueil et à la jalousie de prendre pied en vous. Des mauvais traits de caractère qui infestent l'homme, ces trois-là sont les pires. Si vous souhaitez n'acquérir que de bonnes qualités, les qualités humaines et non les qualités animales, il est indispensable que vous acquériez la maîtrise de la langue, à la fois en ce qui concerne les paroles et en ce qui concerne la nourriture. C'est la voie royale pour les êtres humains. *Bhaktiyoga*, la voie de la dévotion, requiert que vous fassiez un usage correct de la langue, c'est-à-dire un usage correct de la nourriture et des mots.

En cet âge de *Kali* particulièrement, il est facile de sanctifier la langue par la répétition du saint Nom du Seigneur. Au lieu de gaspiller votre précieuse Énergie divine et votre temps précieux en vains discours, que votre langue chante sans relâche les louanges du Seigneur et répète Son Nom. Chantez le Nom du Seigneur ! Saturiez votre existence de la gloire et de la sainteté de Sa présence. Voilà comment vous devez vivre.

(Tiré du livre « *Discours sur la Bhagavadgītā* » – 7^e discours – 8 août 1984)

