

CONVERSATIONS AVEC SAI

6^e Partie

(Tiré de Heart2Heart de novembre et décembre 2005,
le journal sur Internet des auditeurs de Radio Sai)

Cher lecteur,

Vous trouverez ci-dessous la suite des *Conversations avec Sai* commencées dans le n° 110 de la revue Prema. Elles sont tirées du célèbre livre « Conversations avec Sathya Sai Baba » écrit par John.S.Hislop.

Imaginez que vous êtes assis devant le Seigneur. Imaginez que c'est vous qui posez les questions. Écoutez attentivement quand le Seigneur répond. N'essayez pas de comprendre immédiatement ce qu'Il dit. Allez-y lentement et méditez dessus. Comme le dit Swāmi, la langue n'est qu'un moyen limité de communiquer au sujet de DIEU. Tandis que vous continuerez à ressasser Ses paroles dans votre esprit, tout en priant dans votre cœur, Il vous permettra certainement en temps voulu de comprendre.



Hislop : Que peut nous dire Swāmi au sujet des trois états de conscience ?

SAI : Ces trois états sont l'éveil, le sommeil avec rêves et le sommeil profond. Dans le sommeil profond, le mental n'intervient pas. Tous les trois sont des états changeants. Le passé est révolu, le futur arrive et le présent s'en va. Aucun de ces états changeants n'est la Vérité. Tout le monde s'accorde à dire que la Vérité est réelle, toujours identique, que ce soit dans le passé, le présent ou l'avenir. Vous êtes cette Vérité immuable, constante, inchangée, toujours égale à elle-même.

Hislop : Swāmi dit que le « je » se réfère au corps. Lorsqu'on pense à soi, on ne pense pas seulement au corps, mais aussi au mental, à ses conditionnements, à ses tendances.

SAI : Le « corps » signifie les cinq sens et tout ce qui s'y rapporte.

Hislop : Dans le sommeil profond, il n'y a plus de corps, il n'y a plus de mental, mais il y a un grand bonheur. Cependant, on

ne se souvient de ce bonheur qu'ultérieurement, au réveil, et la mémoire n'est qu'une pensée ; ce n'est donc pas une réalité.

SAI : Dans l'état d'enstase (*samādhi*), on est conscient du bonheur au moment où il arrive et c'est cela qui le différencie du sommeil profond.

Hislop : Swāmi dit que dans l'enstase on est conscient du bonheur au moment où il se produit. Mais comment une personne, dans le cas présent le sujet, peut-elle être consciente qu'elle est heureuse ? Cela n'implique-t-il pas une relation sujet/objet ? Puisque la relation sujet/objet est irréaliste, une telle expérience n'est-elle pas aussi irréaliste ?

SAI : Si, en se regardant dans un miroir, on remarque une poussière sur un sourcil, on l'enlève aussitôt, bien qu'on n'en ait absolument pas été conscient avant de se regarder dans le miroir. Le *guru* est le miroir.

Hislop : Une fois qu'on a goûté au sucre, on ne le confond jamais plus avec le sel. Si cette béatitude dont parle Swāmi est notre vraie nature, comment se fait-il que nous confondions l'irréel avec le réel ?

SAI : En fait, vous n'avez goûté ni le sucre ni le sel, vous les avez seulement regardés et imaginés.

Hislop : Lorsqu'on est immergé dans la béatitude divine, en est-on conscient ?

SAI : On est le témoin de la béatitude. La personne perd sa conscience limitée pour gagner une conscience totale de Dieu. Le sommeil profond est le *samādhi* : il n'y a ni monde ni mental, mais seulement l'expérience du « Soi ». La liberté est cette même expérience ressentie de façon pleinement consciente.

Hislop : À maintes reprises Swāmi parle du bonheur, de la joie, de la félicité. Y a-t-il une différence ?

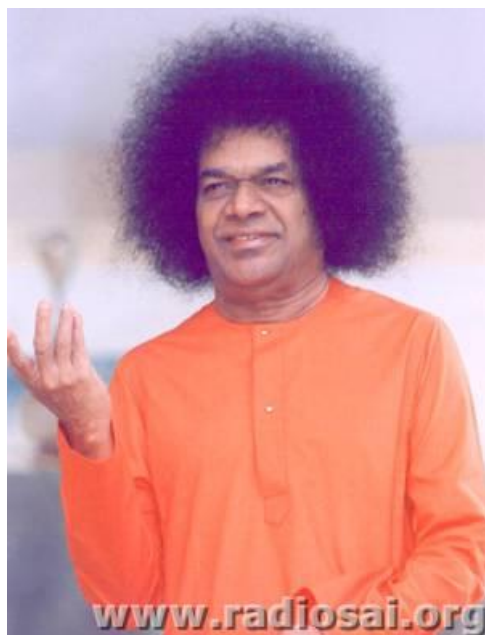
SAI : Le bonheur est temporaire. Il nous est donné par autrui. Ensuite, vient la joie ; on est joyeux pendant qu'on se remplit l'estomac ; cet état vient et disparaît. Mais la félicité est notre vraie nature. On ne peut acquérir la félicité ; elle ne vient pas de l'extérieur : elle est notre vraie nature et elle est permanente.

Hislop : Si nous sommes totalement absorbés en Dieu, qui prendra soin de notre corps ?

SAI : Dans l'état d'éveil et dans celui de rêve, le mental est présent, mais qui va prendre soin de nous pendant le sommeil ? C'est Dieu qui en prend soin. Qui prend soin du corps à tout moment ? Lorsqu'un côté est paralysé, pouvez-vous le bouger ? Les saints authentiques et les *yogui* de l'Himālaya n'ont pas la possibilité de prendre soin de leur corps. C'est Dieu qui s'en occupe.

Hislop : Baba dit qu'à un certain degré, dans la pratique spirituelle, le monde extérieur cesse d'exister. Comment cela ?

SAI : Il y a dix étapes dans la pratique spirituelle. On fait l'expérience de ces dix étapes quand on entend des sons variés, allant d'un simple son à des vibrations, des sons de cloche, de flûte, de conque, le Om, le tonnerre et l'explosion. La dixième étape est la perception de la pure forme. Les sens sont alors transcendés. Jusque-là, tout se passait au niveau sensoriel. Au-delà des sens, il y a l'état de félicité ou de béatitude, le corps universel de Dieu qui est lumière.



Hislop : Cet état ne dure-t-il qu'un moment ? Que se passe-t-il alors dans la vie de tous les jours ?

SAI : Cet état, lorsqu'il a été pleinement réalisé et qu'il est devenu naturel, devient permanent. Alors le monde est béatitude, rien que béatitude. On pense à Dieu, on mange Dieu, on boit Dieu, on respire Dieu, on vit Dieu.

Hislop : Est-ce que tout le monde passe par ces différents états dans sa pratique ?

SAI : Non. On peut aller directement au stade transcendantal, ou bien au sixième, au septième ou à un autre de ces états. La voie n'est pas séquentielle.

Hislop : Quelle attitude devrait-on adopter envers ces différents états lorsqu'ils se produisent ?

SAI : Si les états changent, l'attitude doit rester inchangée.

Hislop : Mais quelle valeur doit-on donner à ces différentes étapes ?

SAI : Le pratiquant ne pourra se satisfaire d'aucun de ces états, car ce qu'il désire est l'union complète. Ce désir reste fort et constant jusqu'à ce que la béatitude transcendante soit réalisée ; alors le désir disparaît. Quel est l'homme le plus pauvre du monde ?

Hislo : L'homme sans Dieu ?

SAI : Non. L'homme le plus pauvre est celui qui a le plus de désirs. Jusqu'à ce que nous ayons réalisé l'état de pure béatitude, qui est dépourvue de désirs, nous serons des pauvres.

Un visiteur : Lorsqu'on acquiert une certaine compréhension spirituelle, peut-elle être effacée et perdue dans la vie suivante ?

SAI : Nous disons : « Je ne suis pas le corps, le mental ou l'intelligence, parce qu'ils sont éphémères. » Ils sont façonnés de la même matière ; le matériau dont ils sont issus n'est guère différent. De même que le beurre, le lait caillé, le babeurre et le beurre clarifié ne peuvent plus être rassemblés pour reconstituer le lait, de même la quintessence spirituelle, une fois séparée après avoir baratté le lait du monde, ne peut plus se perdre à nouveau dans le monde. Une fois qu'elle s'est manifestée, l'existence spirituelle ne se perd jamais plus.

Hislop : Cette voiture dans laquelle nous roulons possède certaines caractéristiques qui ne sont ni bonnes ni mauvaises. Lorsqu'elle roule, elle acquiert une certaine vitesse et de l'énergie cinétique. De même, quels sont les pouvoirs naturels du mental ?

SAI : Le mental n'a aucun pouvoir. Le seul pouvoir, c'est le pouvoir du Soi. En réalité, le mental n'existe pas. Il n'y a pas de mental. La lune est éclairée par le soleil. Ce que nous voyons, c'est la lumière réfléchie du soleil. Ce que nous prenons pour le mental est la lumière réfléchie du Soi illuminant le cœur. En vérité, il n'y a que le cœur. La réflexion de la lumière est prise pour le mental, mais ce n'est là qu'une manière de voir, un concept. Il n'y a que le soleil et la lune (la lumière réfléchie n'est pas un troisième élément). D'autre part, on ne peut pas comparer le mental à une voiture. La voiture a une forme. Le mental n'en a pas parce qu'il n'a pas d'existence propre. On peut dire que le mental est un tissu de désirs. Le Soi éclaire le cœur, qu'il soit pur ou impur. La meilleure des choses est de purifier son cœur et d'avoir un puissant élan envers Dieu.

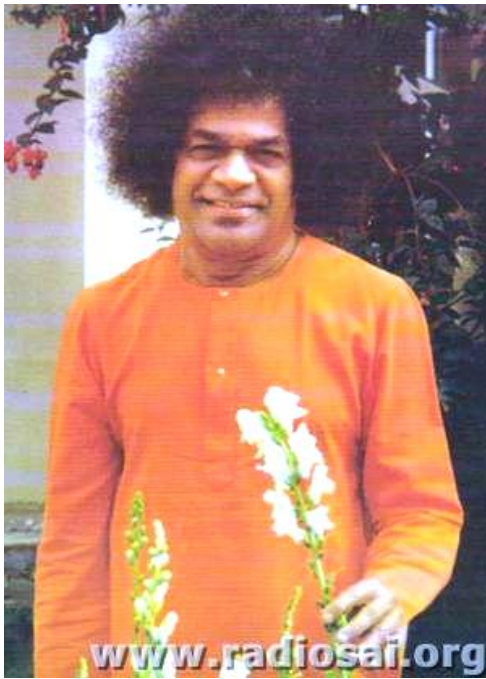
Hislop : Quels que soient leurs degrés de finesse ou de grossièreté, mon mental et mon intelligence sont en ce moment en activité. Baba dit que la seule force est le pouvoir du Soi. Aussi, pourquoi ne vois-je pas tout en termes du Soi, qui agit au moyen du complexe que forment le mental et l'intelligence ?

SAI : On verra le Soi dans toute sa pureté lorsque les obstacles à une vision claire seront supprimés par la pratique spirituelle. La vraie pratique spirituelle ne consiste pas uniquement à s'asseoir en méditation. La méditation est une constante interrogation intérieure : « Qui suis-je ? Qu'est-ce que l'amour ? Qu'est-ce qui ne l'est pas ? » Méditer, c'est réfléchir sur les principes spirituels énoncés par Baba ; la recherche vient ensuite pour les appliquer à soi-même, et ainsi de suite.

Hislop : Je suis profondément convaincu que la vie est unité et que les autres êtres et moi-même ne faisons qu'un. Le Soi est cet Un. Il est pleinement présent en ce moment et je suis en permanence plongé dans la *sādhana*. Ainsi, la question se pose : Pourquoi ne puis-je pas réellement connaître cette unité en tant que mon propre moi ?

SAI : Votre conviction de l'unité est une idée, une pensée. Ce n'est pas une expérience. Par exemple, si votre femme avait une douleur dans la poitrine, ressentiriez-vous la même douleur ? Si tel n'était pas le





cas, où serait l'unité ? L'unité de la vie doit être expérimentée ; elle ne doit pas être seulement une idée ou une pensée non expérimentée.

Hislop : Il faut que Swāmi nous parle de l'expérience ! Si notre pratique spirituelle et notre conviction ne nous amènent pas à faire l'expérience réelle de cette unité, alors comment peut-on l'obtenir ?

SAI : En pratiquant régulièrement la *sādhana*, aucun effort particulier n'est nécessaire pour faire l'expérience de l'Un. C'est comme pour nous qui sommes dans cette voiture. Il suffit de conduire prudemment et nous arriverons en temps voulu à Anantapur. Avec une pratique correcte et constante, la véritable expérience de l'Unité se produira naturellement lorsque le moment sera venu.

Hislop : Swāmi, il n'est pas possible de dire à la mort d'attendre un meilleur moment pour venir nous prendre. Quelle doit être notre attitude devant la mort ?

SAI : Ce qui est étonnant c'est de constater que chacun pense être immortel ! Les fleurs s'épanouissent et libèrent

leur parfum avant de se faner tandis que l'homme, lorsque sa fin approche, fait triste mine. Il devrait être comme la fleur et répandre le bien et la lumière en mourant. Il faudrait se rappeler deux choses : la mort et Dieu, et en oublier deux autres : le mal qu'on vous a fait et le bien que vous avez fait à autrui. Car ne pas les oublier entraînerait des conséquences dans l'avenir. Tout ce que nous pensons ou abritons dans le mental engendre une réaction. Bien sûr, on devrait garder toujours présent à l'esprit que la mort est inévitable, ce qui nous inciterait à faire de bonnes actions et nous garderait de nombreux méfaits.

Les pensées

Hislop : On dit que le mental est dangereux. Qu'est-ce que cela signifie ?

SAI : C'est le même mental qui peut vous libérer ou vous enchaîner. Le mental est comparable à un serpent avec de longs crochets empoisonnés. Lorsqu'on a retiré le venin, les crochets sont inoffensifs. De même, lorsque les désirs disparaissent, le danger que présentait le mental disparaît lui aussi.

Hislop : Mais on dit toujours que les problèmes viennent du mental ?

SAI : Des désirs.

Hislop : Donc, on devrait contrôler ses pensées ?

SAI : Les pensées et les désirs ne sont pas la même chose. Il y a beaucoup de pensées qui ne sont pas des désirs. Lorsque les pensées se tournent trop vers les objets matériels, le désir apparaît. S'il y a un désir, c'est qu'il y avait une pensée. Mais toutes les pensées ne sont pas des désirs. Les nuages sombres apportent la pluie, mais il peut y avoir des nuages sans pluie. La grâce de Dieu est comme les gouttes de pluie. Elle s'accumule jusqu'à ce qu'elle forme un torrent. Si le désir de réaliser Dieu est très fort, même les mauvaises pensées ne feront que passer dans le mental et ne s'y attarderont pas. Le désir orienté vers Dieu apporte le discernement. L'intelligence, qui est discernement, n'est ni le mental ni la pensée. L'intelligence est une force directe du Soi divin.

Un visiteur : Comment contrôler les mauvaises pensées nées de l'envie, de la haine, de la paresse ?

SAI : Il est inutile de résister ou de combattre les pensées. Si vous les réprimez, elles seront toujours prêtes à surgir dans un moment de faiblesse, comme un serpent dans une corbeille. Si le couvercle n'est



pas bien mis ou si on l'enlève, le serpent surgit. **Pour surmonter les mauvaises pensées et les mauvais penchants, ceux-ci doivent être orientés vers le service de Dieu ; il faut entretenir de bonnes conversations avec des gens sages, faire de bonnes actions et prononcer de bonnes paroles. Le poids des bonnes actions et des bonnes pensées fera disparaître les semences de celles qui sont mauvaises.** Toutes ces pensées et tendances, qu'elles soient bonnes ou mauvaises, sont comme des semences dans le mental. Si elles sont enterrées trop profondément dans la terre, elles pourrissent et meurent. Les bonnes pensées et les bonnes actions enfouissent les mauvaises semences si profondément qu'elles pourrissent, disparaissent et ne peuvent plus germer.

Hislop : Swāmi, lorsque j'ai des pensées troublantes, je dis : « C'est *ton* mental Swāmi, ce n'est pas le mien », et ce flot de pensées disparaît.

SAI : C'est bien. À ce moment, il n'y a plus d'ego. C'est le chemin facile.

Hislop : Swāmi, que sait le mental ? Il contient beaucoup de connaissances, mais que sait-il réellement ?



SAI : Le mental ne sait rien. Ce que nous appelons éducation n'est qu'une connaissance livresque. La philosophie doit aller de pair avec le savoir. **La philosophie n'est pas une religion ; elle est l'amour pour Dieu. On la cultive au moyen de la récitation des noms de Dieu, des chants dévotionnels, de pensées spirituelles et du désir d'union avec Dieu.** L'union en Dieu est comme une bulle dans l'océan : au moment où elle éclate, elle se fond dans le grand océan. La force de volonté s'acquiert par la philosophie. Et, sans volonté, la connaissance est inutile.

Le cœur et le mental

Hislop : Swāmi, en Occident on pense que la volonté est une qualité de naissance.

SAI : La volonté est un fruit de la philosophie. Elle est la manifestation directe de la force divine.

Hislop : En Occident, on donne une grande valeur au mental. On pense que, si l'on ne développe pas certaines facultés mentales, on ne peut pas réussir dans la vie. Par exemple, j'ai dû développer mes facultés mentales pour pouvoir faire mes études, gagner de l'argent et être en mesure de venir voir Baba.

SAI : Vous êtes venu voir Baba à cause du cœur, non du mental, n'est-ce-pas ? Le point de vue du mental est utile jusqu'à un certain degré : les cours à l'université, les études scientifiques, et ainsi de suite. Mais, après un certain stade, la science disparaît et laisse place libre à la philosophie. Le cœur prend alors le relais du mental. L'autre jour, quelqu'un a pris l'exemple du miroir. Si on s'éloigne du miroir, l'image devient de plus en plus petite, bien qu'en réalité l'image elle-même n'ait pas du tout changé. Il en va de même avec le monde. Lorsqu'on se tourne vers Dieu avec un amour grandissant, le monde paraît s'éloigner et rapetisse au point d'être à peine visible. En vérité, seul le cœur existe.

Hislop : D'où nous vient l'illusion de croire que nous sommes des êtres séparés peuplant ce monde et possédant une volonté propre ?

SAI : Tout ce mirage vient de l'idée du « je ». L'identification au corps entraîne toute sorte de complications. Puisque c'est le mental qui nous a emprisonnés dans cette identification au corps, c'est lui qui doit chercher sa véritable nature par l'investigation, le discernement et le renoncement.

(À suivre)

