

CONVERSATIONS AVEC SAI

7^e Partie

(Tiré de Heart2Heart de décembre 2005 et janvier 2006,
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.

'Mental-Sens' et 'Corps-Sens'

Hislop : Swāmi dit que le mental n'est pas forcément dangereux. Mais, avec toutes les difficultés qu'il engendre, il semble être très dangereux.

SAI : Le mental ne fait pas de mal et ne donne pas de problèmes tant qu'il n'est pas confondu avec les sens. Par exemple, le mental pense au théâtre. Il n'y a pas de mal à cela. Mais si le mental entraîne le corps et l'emmène au théâtre, alors il s'identifie au spectacle, aux personnages, aux émotions, aux idées et la paix disparaît. Le mental ne doit pas s'engager dans les sens. Les sens doivent seulement servir aux besoins du corps. Le mental doit se préoccuper des cinq sens mentaux que sont : la vérité, la concentration, la paix, l'amour et la félicité. Quand il agit ainsi, tout va bien, la personne est heureuse et en paix. Les objets physiques ont un certain potentiel de température. Si la respiration s'accélère, la température du corps augmente. Si on ajoute à un feu un objet incandescent, la chaleur s'intensifie. Donc, tout ce qui brûle est susceptible d'apporter une certaine chaleur et ainsi de s'unir à d'autres objets inflammables. Mais le mental n'a pas de température. Dieu n'a pas de température. Ainsi, le mental et Dieu peuvent se fondre.



Hislop : Dans ce contexte. Swāmi, quelle est la définition du « mental » ?

SAI : La somme totale de l'ego et de l'intelligence peut être appelée « mental ».

Hislop : Lorsque le mental s'écarte du travail à faire, je lui impose d'être attentif en répétant : « Sai Ram. Sai Ram. » Est-ce bien ?

SAI : Tout à fait.

Hislop : Lorsque le mental n'est pas engagé dans un travail particulier, sur quoi doit-on porter son attention ?

SAI : Sur la zone entre les sourcils, là où se situe l'œil de la sagesse, l'œil de Śiva.

La nature du mental



Hislop : Le flot des pensées interfère parfois lors de la concentration. Comment peut-on diminuer les pensées ?

SAI : Penser est une vieille habitude. Même si on a rompu avec cette habitude, les pensées prennent encore un peu de temps avant de s'arrêter. Par exemple, le ventilateur continue à tourner un certain temps une fois le courant coupé. Mais le cours des pensées peut être modifié. Une pensée peut en arrêter une autre. Le mieux, c'est d'orienter ses pensées vers un sujet spirituel. L'attraction vers Dieu est spontanée. C'est le retour à la source ; nous nous imposons à nous-mêmes toutes les autres attractions. Si vous placez un poisson dans un bocal en or avec des pierres précieuses de grande valeur, il ne sera nullement intéressé par l'or ou les pierres, car son seul désir est de retourner à la mer. L'homme se crée des limites ; en réalité, il est de nature divine, il vient de l'océan des délices, de Rāma, vers lequel il se sent attiré. L'âme exerce sur nous une attraction semblable. Rāma était l'océan des délices, Dieu sous forme humaine. Tout le monde désirait l'approcher et le regarder.

Hislop : Swāmi, se peut-il qu'on arrive à la paix du mental en orientant ses pensées vers l'intérieur, en

remontant jusqu'à leur origine et en observant la source de nos pensées ? Dans les affaires de ce monde, la pensée est à la fois nécessaire et d'utilité pratique. Mais, même lorsqu'il n'est pas indispensable de penser, le mental continue à s'occuper de toutes sortes de choses inutiles, alors qu'on se sentirait bien mieux avec un mental calme.

SAI : Cette façon d'aborder le problème est erronée. Il est dans la nature du mental d'être sans repos, comme il est dans la nature du rat de toujours grignoter ou dans la nature du serpent de mordre. La nature du mental est d'être en perpétuelle activité. Même lorsqu'il est calme, il y a comme un mouvement apparent du mental, un frissonnement comparable aux plumes du paon. Tout comme les feuilles du peuplier semblent bouger, même si le matin est calme, il est dans la nature du mental de se complaire dans des choses diverses. Ainsi, la meilleure méthode consiste à orienter le mental vers de bonnes actions et de bonnes pensées, à répéter le nom du Seigneur, et à ne pas le laisser s'égarer vers des objets, des pensées ou des actions qui pourraient lui causer du tort. Ainsi peut-on satisfaire la tendance naturelle du mental à être toujours occupé, sans pourtant qu'il puisse faire des bêtises. Un autre facteur essentiel pour préserver le mental des activités nocives est le travail. L'homme est fait pour travailler dur et, si ce labeur est accompli pour le service de Dieu d'une manière ou d'une autre, le mental n'aura pas le temps d'être occupé par des pensées errantes et inutiles.

Et si l'on n'a pas de travail actif, alors il faut s'investir dans le travail spirituel : méditation, récitation du nom du Seigneur, lecture de bons livres, entretien avec de bonnes personnes, etc. On pourrait penser qu'il est difficile de se soumettre à Dieu, mais chaque homme se soumet au temps qui passe, et le temps, c'est Dieu. Jour après jour, la vie raccourcit et nous l'abandonnons au temps qui s'écoule. Le temps conquiert notre vie, et ce temps, c'est Dieu.

Résumons : d'abord il y a le travail, ensuite la sagesse, puis l'amour, et le temps viendra pour chaque homme où le travail lui-même sera amour, où le travail sera Dieu.

Hislop : Swāmi disait l'autre jour que, si le mental est calme et réceptif, Swāmi peut se manifester par l'intermédiaire de ce mental et nous parler.

SAI : Si le désir de communiquer avec Swāmi est suffisamment intense et fort, le mental sera suffisamment calme pour que Swāmi puisse parler, mais le problème est que cette intensité fait défaut.

Ralentir le mental pour la méditation

Hislop : En Birmanie, on met l'accent sur le ralentissement du mental, selon l'enseignement du Bouddha. Swāmi a-t-il une meilleure méthode ?

SAI : La méthode de Bouddha, qui consiste à observer le souffle qui entre et qui sort par les narines, n'est qu'une entrée en matière de quelques minutes avant le début de la méditation. Il n'y a pas de « meilleure » méthode pour calmer le mental : il n'y a qu'un seul chemin. On demande souvent combien de temps il faut rester assis en méditation. Il n'y a pas de réponse à cela ; il n'y a pas de règle quant à la durée de la méditation. La méditation est un processus qui s'étale sur toute une journée. Le soleil brille et sa lumière se répand ça et là. Quelle différence y a-t-il entre le soleil et la lumière du soleil ?



Hislop : Il n'y a pas de différence, Swāmi.

SAI : Tout est Dieu. Les pensées, les désirs, tout est Dieu. On devrait considérer l'activité des pensées comme émanant de Dieu.

Hislop : Mais, Swāmi, il reste encore l'énigme qui est de savoir comment réduire l'activité du mental...

SAI : En vérité, il n'y a pas de mental ; tout dépend de ce qu'on désire. Avec Dieu pour seul désir, tout ira bien.

Hislop : Mais, pendant la méditation, il se produit un flot rapide de pensées et d'idées dans le mental. Ne doit-on pas calmer cela ?

SAI : Si. Le mental doit être ralenti. À un certain stade, il s'arrêtera. Si, dans la méditation, le désir est tourné vers Dieu, le mental s'apaise automatiquement. Aucune méthode ne doit être utilisée, aucune force ne doit être mise en jeu. Le désir ne doit être ni trop vif ni trop fort. Même le désir pour Dieu peut être trop pressé, trop fiévreux. Commencez de bonne heure, avancez lentement et arrivez au but sain et sauf. Il se peut qu'on soit trop paresseux. Aller tantôt vite tantôt lentement est aussi mauvais. La démarche doit être constante.



L'origine des pensées

Hislop : Ces pensées qui affluent à travers le mental sont-elles matérielles ?

SAI : Elles sont matière. Toute matière est éphémère.

Hislop : D'où proviennent les pensées ?

SAI : Elles proviennent de la nourriture et de l'environnement. Si vous prenez une nourriture sattvique et ne désirez que le Bien, vous n'aurez que de bonnes pensées.

Hislop : Où vont les pensées ?

SAI : Elles ne vont nulle part, parce que les pensées ne traversent pas le mental. Le mental s'extériorise, s'accroche et s'engage dans les pensées. S'il y a désir pour Dieu, le

mental ne « sort » pas. Le mieux, c'est de ne pas avoir le problème de se débarrasser de ses pensées. La meilleure solution est de voir Dieu dans toutes les pensées. Alors, il n'y aura que des pensées divines.

Le pouvoir du mental

Hislop : Swāmi dit que le Soi a un pouvoir illimité ; cependant, dans notre vie quotidienne, c'est le mental qui semble doué d'un pouvoir absolu.

SAI : Le mental est passif, cependant il semble être actif. Il est actif parce que le Soi se reflète en lui. Il semble parfois être plus fort que le Soi. Le fer, de par sa nature, n'est pas chaud : il est froid et passif. Si on le chauffe dans le feu, est-ce lui qui, en brûlant, crée la chaleur ? Non. C'est la chaleur des braises qui pénètre dans le fer. La chaleur s'ajoute au fer. Cependant, quand il est brûlant, le fer semble être encore plus chaud que les braises.

Hislop : Le mental a tendance à échafauder des plans à l'avance. Ce n'est sûrement pas bien ?

SAI : D'habitude, on fait des plans, puis on les exécute. On doit continuer d'agir ainsi, avec une grande pureté et sans causer de tort à autrui. Un jour, une pensée divine se produira spontanément sans avoir été prévue à l'avance. De telles impulsions divines se reproduiront.

Discerner la pensée juste

Un visiteur : Comment puis-je savoir si une pensée est juste ?

SAI : Ici, à l'ashram, vous pouvez demander à Swāmi. En Amérique, priez pour avoir la réponse, puis cherchez de façon impersonnelle et, en une demi-heure, vous aurez la réponse. Si vous savez ce qui est juste, ne posez pas la question. Faites-le. C'est ce qu'on appelle la confiance, la force divine. Ne vous laissez influencer par quiconque. Sans tenir compte des personnes impliquées, posez-vous la question suivante : mon travail est-il bon ? Est-il correct ?

Hislop : Swāmi dit de garder ses distances par rapport au mental. Qu'est-ce que cela signifie ?

SAI : Ne pas se laisser mener par le mental.

Hislop : Quelles sont les fonctions mentales acceptables ?

SAI : D'abord, distinguer le bien du mal. Si une action vous semble juste, faites-la et soyez-en satisfaits. Si vous n'êtes pas sûrs de la nature d'une action, attendez jusqu'à ce que vous en ayez la certitude.

Le Vedānta



Hislop : Swāmi mentionne le *Vedānta*. Quelle est la vraie signification de ce mot ?

SAI : Le *Vedānta* est la recherche métaphysique du divin et du monde : c'est l'expérience vérifiée de ces deux choses. La métaphysique commence là où s'arrête la physique. Le *Vedānta* prouve par l'expérience ce qui a été formulé. La philosophie est le fruit avec toutes ses composantes, tandis que le *Vedānta* en est le doux nectar. La philosophie conduit aux frontières de la Vérité ; elle donne une vision de la Vérité. Mais le *Vedānta* conduit au cœur de la Vérité. La philosophie est une voie de recherche intellectuelle.

Swāmi, le monde et l'individu

Hislop : Swāmi parle du divin, du monde et de l'individu. Quelle est la relation de Swāmi avec l'individu ?

SAI : Swāmi est l'élément actif dans l'individu. Il est le « Je », le Soi en vous et en chacun. Le soleil se reflète dans l'eau et celle-ci se réchauffe. Cependant, la chaleur n'est pas une qualité naturelle de l'eau.

Hislop : Quelle est la différence entre Dieu et le monde ?

SAI : La différence n'existe que dans les mots, au niveau mental. Lorsqu'on offre son entière dévotion à Dieu, ne désirant que Lui, la différenciation verbale et conceptuelle cesse, et le monde est alors perçu comme étant Dieu. Dans l'ordre, on doit d'abord voir Dieu, puis la vie et enfin le monde. Mais la plupart des gens voient le monde, la vie et... Dieu est bien loin.

La raison de la Création

Un visiteur : Pourquoi la création ? Quelle est sa raison d'être ?

SAI : Posez-vous d'abord les questions suivantes : « Pourquoi la nourriture ? » Aucune raison. « Pourquoi le mariage ? » Aucune raison. « Pourquoi les enfants ? » Aucune raison. C'est votre souhait. La création est le souhait de Dieu, Sa volonté divine. La semence d'un arbre germe et de nombreux rameaux et branches se multiplient sur lesquels poussent des milliers de feuilles et des centaines de fruits. Toute cette diversité est issue d'une seule graine.

Le visiteur : Mais qu'y a-t-il derrière la création ? Quelle en est la raison ?

SAI : Posez-vous d'abord la question : « Qui suis-je ? »

Le visiteur : Je ne suis personne.

SAI : Non, non. Qui êtes-vous ? Trouvez d'abord cela, et vous trouverez la réponse à votre question.

Le visiteur : La vie existe-t-elle sur d'autres planètes ?

SAI : La création est sans fin.

Hislop : Est-ce que l'homme crée son monde en projetant des concepts ? Par exemple, la « table » n'est pas réelle. C'est le bois qui forme la table qui est réel, et cependant nous acceptons le concept de « table » comme réel et nous agissons en conséquence.

SAI : La table, c'est du bois ; le concept de « table » est une projection du mental humain et n'est qu'une chose éphémère. Mais l'image mentale est une sorte d'archétype. De même, les « châteaux dans les nuages » sont des phénomènes passagers, mais Dieu est à leur origine. Les vagues, l'écume et les bulles d'air dans l'océan s'évanouissent et disparaissent, mais l'océan, lui, ne disparaît pas.



Hislop : Swāmi a dit un jour que le monde émerge de l'homme, tout comme les êtres humains sortent du corps de leur mère. Cela concerne-t-il le monde entier, tout ce dont nous avons conscience ?

L'ego : sa formation et sa dissolution

SAI : Il y a une exception. Il y a une chose en l'homme provenant de l'extérieur. Cette chose c'est l'ego, issu de l'attachement aux objets extérieurs. Lorsque le désir pour le monde est tranché, l'ego disparaît. Si on considère que les impressions provenant de l'extérieur sont la réalité, alors elles sont nocives.

Du fait que l'homme voit quelque chose d'extérieur et qu'il le crée, l'homme pense qu'il reproduit le monde extérieur, alors qu'en réalité l'objet extérieur rappelle tout simplement ce qui est déjà à l'intérieur. Lorsque vos yeux sont ouverts, vous voyez la création. La création de tous les êtres prend donc forme par les yeux. La source de tout ce que vous voyez sont les yeux. Tout ce qui est vu ainsi est éphémère. Les trois lettres du mot « eye » (œil) représentent les trois *guna*. Mais avec le « I » (je), le Soi, on peut voir bien au-delà de l'éphémère¹.

(À suivre)

¹ Jeu de mots en anglais : « eye » (œil) et « I » (je) ont la même prononciation.