

# Je Suis Je

DÉDIÉ AVEC AMOUR ET RÉVÉRENCE  
AUX DIVINS PIEDS DE LOTUS DE

Bhagavān Śrī Sathya Sai Baba



# Je suis Je



## Votre droit – Dites : « *Aham Brahmasmi* » (Je suis *Brahman*)

Vous êtes les incarnations de la Trinité Divine – *Brahma, Vishnu, Maheswara*. En conséquence, le *guru* n'est pas séparé de vous. Vous êtes tout. Ne laissez pas votre concentration vaciller. Qu'elle soit fermement fixée sur votre but ! Que l'on soit étudiant, célibataire, chef de famille ou renonçant, le but est un et identique pour tous. Contemplez le principe du *so-ham* enseigné par votre voix intérieure. **Dites « *Aham Brahmasmi* » - « Je suis *Brahman* ».** Il n'y a rien de faux dans cette déclaration. Certaines personnes pensent de façon erronée que faire cette déclaration est un signe d'égoïsme. En fait, ce n'est absolument pas de l'ego. C'est votre droit. Penser que vous êtes un simple être humain revient à vous abaisser vous-même. **Vous êtes les incarnations de Dieu. Développez une telle foi et devenez Dieu.**

- *Sathya Sai Speaks, Volume 35 ; Chapitre 13 : Développez la largeur d'esprit pour faire l'expérience de la Divinité*

---

## « Je » est le premier nom de Dieu

Vous dites : ceci est « mon corps », « mon mental », « ma *buddhi* » (intellect, intuition supérieure), ma « jambe », etc., alors qui êtes-vous ? Si vous vous examinez vous-même de cette manière, vous prendrez conscience qu'aucun d'eux n'est votre vrai soi ; votre corps correspond à *ākāra*, la forme, alors que votre vrai Soi (Je) correspond à *ānanda*, la béatitude. Le principe du 'Je' est différent du corps. Jour après jour, les gens utilisent ce terme 'je' sans réellement comprendre sa signification. Que l'on soit pauvre ou millionnaire, le principe du 'Je' est commun à tous. « *Isavasyam idam sarvam* » - « L'Univers entier est imprégné de Dieu ». **Dieu est présent en chacun sous la forme du 'Je'**. Là où il y a « Je », il y a Dieu. Ayez une foi solide en cette déclaration. **Quand vous dites « *Aham Brahmasmi* » – « Je suis *Brahman* », 'Je' précède *Brahman*. En conséquence, 'Je' est le premier nom de Dieu.**

- *Sathya Sai Speaks, volume 35 ; Chapitre 14 : Le « Je » (Aham) est Brahman*

---

## Dieu n'est pas séparé de vous

« Je ne suis pas le corps, rien n'est mien. » Voilà ce que vous devriez savoir. Demandez-vous : « Qui suis-je ? » **Vous obtiendrez la réponse : « Je suis Je. »** Quand vous comprenez et expérimentez cette vérité, personne ne peut vous faire souffrir. **Vous ne pouvez pas échapper à la souffrance tant que vous êtes immergés dans le sentiment dualiste que vous êtes un simple mortel et que Dieu est séparé de vous.** Le sentiment que « Je suis séparé de vous » vient de votre propre imagination. Quand 'je' et 'vous'

s'associent, ils deviennent 'nous'. Toutefois, 'nous' + 'Il ou Lui' (Dieu) deviennent seulement 'Il ou Lui' qui est immuable. 'Je' et 'vous' changent constamment.

- *Vous êtes vous-même Dieu (Discours divin du 25 décembre 2003 à Prasān̄thi Nilayam, à l'occasion de Noël.)*

---

## Réalisez « Je suis Je » – soyez libérés de toute peur et de toute inquiétude

Beaucoup de gens font des *sādhana* (pratiques spirituelles) telles que *japa* (la récitation du Nom) et *dhyāna* (la méditation), mais elles ne sont pas d'une grande utilité. Elles conduisent, cependant, à quelque changement en temps opportun. Elles peuvent apporter des résultats temporaires, mais elles ne peuvent pas procurer la félicité éternelle. Vous ne devriez pas vous soucier des résultats temporaires. Le sentiment de 'je' et 'mien' est à l'origine de l'inquiétude. Vous serez hantés par l'inquiétude aussi longtemps que vous ne réaliserez pas *Hari*, Dieu. Vous êtes inquiets parce que vous vous identifiez avec le corps. Lorsque vous vous identifierez au Soi, à Dieu, vous serez libérés de toute inquiétude. Vous devriez donc tout faire pour réaliser votre véritable Soi. Ne versez de larmes en aucune circonstance. On se libère de ses souffrances quand on abandonne l'attachement au corps. **Afin de vous libérer de vos inquiétudes et de vos peurs et atteindre une paix sans fin, vous devriez réaliser que « Je suis Je ».** Quand vous croyez fermement à cette déclaration, rien ne peut vous ébranler. Ne développez pas un attachement excessif envers le corps et les possessions matérielles. Vous serez délivrés seulement lorsque vous vivrez dans un esprit de sacrifice. Ce que vous devriez réaliser est *tyāga* (le sacrifice) et non *bhoga* (le plaisir). Considérer que quelque chose est vôtre ('mien') est *bhoga*. Réaliser que rien n'est vôtre est *yoga*. Ce *yoga* vous confère la véritable force.

- *Vous êtes vous-même Dieu (Discours divin de décembre 2009 à Prasān̄thi Nilayam à l'occasion de Noël)*

---

## Comprenez le principe de l'unité

Chacun de vous peut entreprendre une *sādhana* (pratique spirituelle) différente. Quelle que soit cette *sādhana*, elle devrait être effectuée avec le sentiment *ātmiq̄ue*. Vous devriez vous efforcer de comprendre le principe d'unité. Cela constitue à lui seul l'authentique *sādhana*.

Le principe d'amour en vous devrait être inébranlable. Pourtant, l'amour de la jeunesse actuelle ne cesse de chanceler. Un jour, il est sacré et, le lendemain même, il est profane. Un tel amour ne peut être qualifié de véritable dévotion. La Vérité est une (*Ekam sath*). Vous êtes dans la lumière et la lumière est en vous. Gardez cela à l'esprit. **Au bout du compte, vous réaliserez que « Je suis Je ».** Si vous désirez comprendre le principe de l'*ātma*, vous ne devriez pas donner de l'importance à la multiplicité. Tout ce que vous voyez et entendez en ce monde n'est que réaction, reflet et résonance. La réalité est à l'intérieur de vous.

- *L'Expérience de l'Unité est le véritable satsang (Discours divin du 1<sup>er</sup> mars 2003 (soirée) à Prasān̄thi Nilayam. Occasion : Mahāśivarātri)*

---

## Soyez toujours conscients de « Je suis Je »

Le monde entier apparaît comme s'il contenait d'innombrables noms et formes. On ne devrait pas se laisser prendre au piège par ces noms et ces formes. Ce n'est que lorsque les noms et les formes sont mis de côté et que la source sous-jacente est identifiée qu'il est possible de reconnaître la vérité. Et cette vérité est « *Tat twam asi* » (Tu es Cela). Cela est « *Prajñānam Brahma* » (La conscience constante et intégrée est *Brahman*). Cette conscience est « *Ayam ātma Brahma* » (Ce Soi est *Brahman*). Quand vous analyserez le *mahāvākya* « *Tat twam asi* », il vous mènera à la conscience « Je suis Cela » et « Cela je suis ». Lorsque vous serez en mesure de réaliser cette vérité, vous verrez que le principe « Je » sous-tend tout dans l'Univers en tant que principe de l'unité. Nous devons reconnaître ce principe « Je », qui est universel. Argumenter et contre-argumenter à ce sujet est un exercice futile et une perte de temps. Le seul aspect que vous avez à réaliser est « Je suis *Brahman* ». **Lorsque quelqu'un vous demande qui vous êtes, la bonne réponse devrait être : « Je suis Je », « Je suis la parole, je suis la forme, et je suis le nom. »** Ce « je » représente et explique tout. Lorsque quelqu'un vous demande qui vous êtes, ne répondez pas en citant votre nom. Le nom représente le nom donné au corps. Vous n'êtes pas le corps. **Alors, répondez : « Je suis Je. »** Tout le monde devrait s'efforcer d'atteindre cet état d'unité.

Les concepts védantiques conduisent à des argumentations et contre-argumentations sans fin. N'y prenez pas part. **Soyez toujours conscients de « Je suis Je. »** Ce principe « Je » est au-delà des noms et des formes. Il représente *Brahma tattwa*, qui est un sans une seconde entité.

**Quand quelqu'un vous demande qui vous êtes, répondez : « Je suis Je. » De même, lorsque vous demandez à quelqu'un qui il est, sa réponse devrait être : « Je suis Je. » Ainsi, tous sont « Je suis Je ».** C'est seulement quand vous penserez : « Je ne suis pas Je » que se poseront diverses questions.

Chers étudiants ! **Vous devez enfin prendre la ferme résolution : « Je suis Je ».** Vous ne devez pas vous identifier avec le corps et dire : « Je suis un enfant », « Je suis un jeune homme », « Je suis un vieil homme », etc. Ces différences se rapportent au facteur âge. Quelle est l'étape suivante après la vieillesse ? Personne ne le sait. Mais, le principe « Je » existe dans l'enfance, la jeunesse et la vieillesse. C'est le principe fondamental et immuable. **Par conséquent, lorsque quelqu'un vous demande qui vous êtes, répondez : « Je suis Je. »** S'il est incapable de comprendre ce principe, ne vous tracassez pas ; mais vous, accrochez-vous à votre principe. C'est uniquement quand vous renforcerez cette ferme conviction que vous pourrez accomplir n'importe quoi dans la vie.

- *Qui êtes-vous ? Je suis Je (Discours divin du 20 octobre 2004 à Praśān̄thi Nilayam à l'occasion de Dasara)*

---

## Dieu prendra toujours soin de vous

Nombreuses sont les personnes dans ce monde qui ne comprennent pas ce qu'est la vraie spiritualité et qui oublient ainsi la réalité. Dieu seul est votre véritable ami. Voilà la réalité. Il est votre mère, votre père, votre guru, etc. Développez cette ferme conviction. Alors Dieu s'occupera toujours de vous. Lorsque vous cultiverez *Ekatma bhāva* ou le sentiment conscient de l'Unité du Soi, toutes les qualités divines se manifesteront en vous. Vous serez un idéal pour le monde. Vous serez libérés de toute souffrance. Vous n'aurez à subir ni la mort ni aucun châtement. Vous réaliserez votre véritable identité. **Si quelqu'un vous pose la question : « Qui êtes-vous ? », répondez avec une ferme conviction : « Je suis Je. »** Ne vous identifiez jamais avec votre corps. Celui qui réalise cette vérité est véritablement béni.

Les *guru* en ce monde subissent des changements avec le passage du temps. Seul Dieu est immuable et Lui seul est votre véritable *Guru*. Ayez une foi totale en Dieu. Développez cette foi jour après jour. Alors seulement sera-t-il possible de vous qualifier de véritable *mānava*, être humain. « *Daivam mānusha rūpena* » - « Dieu s'incarne sous la forme d'un être humain. » Considérez-vous donc comme divins.

**Déclarez avec une conviction totale : « Je suis Je. »** Lorsque vous mènerez votre vie avec un sentiment aussi sacré, la Divinité se manifesterait certainement en vous. **N'ayez jamais l'idée erronée que Dieu se trouve ailleurs. Il est toujours en vous. Votre reflet est le reflet de Dieu. Votre réaction est Sa réaction.** Tout est fondamentalement divin par nature. C'est Dieu qui vous fait jouer votre rôle dans ce drame cosmique. C'est Lui qui vous fait chanter, danser, etc. Il est le metteur en scène cosmique. Vous pouvez L'appeler par n'importe quel nom, mais Il est unique.

Si vous voulez atteindre Dieu, développez *Ekatma bhāva*. Vous serez certainement capables de Le voir et de L'expérimenter, partout.

*- Ayez foi en Dieu, le seul véritable Ami (Discours du 17 octobre 2004 à Praśān̄thi Nilayam à l'occasion de Dasara)*

---

## **Dieu n'est pas séparé de vous ; réalisez le principe de l'unité dans la diversité**

Vous devez vous demander dans quelle mesure vous avez compris le principe de l'amour, qui est uniformément présent en tous. L'homme se laisse emporter par son identification au corps et, par conséquent, perçoit la diversité dans la création. En fait, c'est l'unité seule qui se trouve derrière la diversité apparente. Quelles que soient les différences existantes, ce ne sont que des créations de votre mental. Si vous voulez éliminer ces différences et prendre conscience du principe de l'unité dans la diversité, vous devez réaliser votre vraie nature. Vous expérimentez la diversité quand vous détournez votre perception de cette réalité qu'est l'unité. Reconnaissez le principe de l'unité. Vous êtes Dieu. **Dieu n'est pas séparé de vous.** C'est une erreur de vous considérer vous-même comme séparés de Dieu. Cette différence est le résultat de votre vision erronée. **Quand vous rectifierez ce défaut dans votre vision, vous réaliserez que « Je suis Je ».**

Lorsque vous identifiez Sai Baba avec Sa forme physique, vous vous séparez de Lui. Ce sont uniquement ces sentiments d'identification avec la forme physique qui créent des différences entre les individus. Les sentiments de « je » et de « mien » se trouvent derrière toute cette multiplicité de formes. **Si vous vous tenez devant un miroir, vous verrez votre image. Même s'il y a de nombreux miroirs, vous verrez toujours la même image. Bien que les miroirs soient nombreux, l'image est une. Vous devriez réaliser cette unité derrière la multiplicité.**

*- Reconnaissez le Principe fondamental de l'Unité (Discours divin du 21 mars 2004 à Praśān̄thi Nilayam à l'occasion de Ugadi)*

---

## **Réaliser sa Divinité innée est Educare**

**Si quelqu'un vous demande : « Qui êtes-vous ? », la réponse correcte devrait être : « Je suis Je. »** Si quelqu'un répond qu'il est originaire d'Amérique ou d'Inde, cette réponse suggère une perception négative. Très souvent nous affirmons : « Ceci est mon corps, ceci est mon mental, ceci est mon intellect, etc. » Tous sont artificiels et non réels.

Bon nombre de recherches sont menées actuellement sur la nature du mental. Quelle que soit la recherche entreprise, on doit comprendre que la qualité de base du mental est l'instabilité. Le mental est semblable à un singe fou et le corps est semblable à une bulle d'eau. Vous n'êtes ni ce singe fou ni cette bulle d'eau. Le nom donné à la race humaine est « *mankind* » (jeu de mots anglais : *man* = homme, *kind* = bon). Aujourd'hui, cette bonté s'en est allée et l'homme bon a développé un mental de singe. De nos jours, on ne trouve pas même un iota de bonté et de compassion chez les hommes.

*Educare* consiste à réaliser notre Divinité innée. La Divinité innée en l'homme est aussi appelée *ātman* (ou *ātma*). Si l'on ne comprend pas la nature de l'*ātman*, on ne pourra comprendre la nature du corps. *Educare* aide l'individu à comprendre la nature de l'*ātman* (le Soi).

Si quelqu'un vous demande ce que veut dire le mot « soi », vous répondez « je ». Mais cette signification n'est pas exacte. Il n'est pas correct d'identifier « je » avec « soi », c'est-à-dire le corps. « Je » se réfère à *aham* (l'âme individuelle). Tant que vous identifiez le « Je » avec le soi (le corps ou 'je' individuel), vous ne pouvez comprendre la réelle signification de « Je ». C'est seulement en éliminant l'attachement au soi et en développant le sentiment d'équanimité que vous serez à même de comprendre la nature de l'*ātma* (ou 'Je' fondamentale). Cet *ātma tattva* (principe de l'*ātma*) est présent de façon égale en chaque être. C'est le Principe fondamental en vertu duquel tout être vivant acquiert de la valeur.

- Renoncez à l'attachement au Corps (Discours divin du 3 septembre 2005 à Praśān̄thi Nilayam à l'occasion de la Conférence Médicale)

---

## Pas le corps, le mental, l'intellect, la conscience ou l'ego

Vous devez développer la foi que Dieu est votre mère, votre père et toute chose, et que Lui seul est votre soutien et votre refuge. Après tout, qui vous a donné votre mère ? N'est-ce pas Dieu ? Tout dans ce monde existe par la seule grâce de Dieu. Si vous oubliez Dieu et vous concentrez sur d'autres pensées, vous perdrez tout dans la vie. Si vous contemplez Dieu sans cesse, toutes les pensées concernant ce monde vous quitteront. Cultivez donc des pensées pieuses avec amour. « *Prema muditha manase kaho Rāma Rāma, Rām...* » – « Chantez le doux Nom de *Rāma* le cœur rempli d'amour. » L'Amour est Dieu. Dieu est Amour.

Sans cet Amour, il n'y aurait ni mère, ni père, ni frère, ni sœur, ni femme, ni mari. Toute chose baigne dans l'Amour. C'est seulement pour son confort, son plaisir et pour satisfaire ses buts égoïstes que l'homme développe des relations terrestres. Vous devez donc renoncer à l'égoïsme et vous efforcer de réaliser le Soi. Vous devez mener une investigation intérieure : « Qui suis-je ? » - « Suis-je le corps, le mental, l'intellect, *citta* (la conscience) ou *ahamkāra* (l'ego) ? » Vous n'êtes aucun de ceux-là. Vous êtes vous. « Je suis Je ». Comprenez cette vérité.

- Abandonnez l'égoïsme et efforcez-vous de réaliser le Soi (Discours divin du 27 septembre 2006 à Praśān̄thi Nilayam à l'occasion de Dasara)

---

## La véritable sagesse réside dans le fait de voir l'unité

Malgré tous les comforts dont il jouissait au palais et un mariage heureux, le mental de Gautama ne connut plus de repos après avoir vu les gens affligés par la vieillesse, la maladie et la mort, un jour qu'il s'était aventuré hors du palais. Une nuit, une transformation s'opéra soudain dans son mental. Alors que son épouse dormait profondément, il se leva, caressa son fils et partit dans la forêt. Il y traversa beaucoup d'épreuves et de difficultés, mais il y fit face avec force d'âme et détermination. Ses parents, quant à eux, étaient plongés dans la douleur, incapables de supporter les affres de cette séparation. Siddhartha aussi était saisi d'angoisse, mais il suivit la voie qu'il avait choisie pour parvenir à la réalisation du Soi.

Au cours de son voyage, il rencontra un saint homme qui lui révéla que la cause de son angoisse était en fait en lui et que c'est elle qui se manifestait sur sa voie de la réalisation du Soi. Ce disant, il lui donna un talisman de protection et lui dit de le porter autour de son cou. (À ce moment-là, Bhagavān matérialisa ce

talisman et le montra à l'assemblée sous un tonnerre d'applaudissements). Voici le talisman que le sage donna à Siddhartha. Dès qu'il l'eut mis autour du cou, son angoisse disparut instantanément. Jusqu'aux derniers instants de son séjour sur Terre, le talisman ne quitta pas le cou de Buddha. Il disparut quand il quitta son corps mortel.

Siddhartha se livra tout d'abord à d'intenses austérités durant de longues années. Il ne cessait de s'interroger : « Qui suis-je ? Suis-je le corps ? Suis-je le mental ? Suis-je *buddhi* (l'Intellect) ? Suis-je *citta*, le tissu mental ? » Il en vint à la conclusion qu'il n'était aucun de ceux-ci et,  **finalement, expérimenta la vérité : "Je suis Je"**.

## Reconnaissez l'Unité de toute la création

Les *Veda* déclarent : « *Aham brahmāsmi* », « Je suis *Brahman* » et « *Tat tvam asi* », « Tu es Cela. » Ces deux déclarations védiques établissent deux choses : 'Je' et '*Brahman*' - 'Tu' et 'Cela'. La véritable sagesse réside dans le fait de voir l'Unité. « *Advaitadarshana jñānam* »- « L'expérience du non-dualisme est la vraie sagesse. » Voir la dualité et ignorer l'unité qui lui est sous-jacente est un signe d'ignorance. La dualité n'est pas la Vérité.

**C'est de cette manière que *Buddha* mena une investigation en profondeur et put finalement faire l'expérience de 'Je suis Je'**. C'est cela la vraie réalisation. Vous pouvez faire pénitence pendant de nombreuses années, vous pouvez méditer et accomplir toutes sortes de pratiques yogiques, mais toutes ces pratiques spirituelles ne vous procureront qu'une satisfaction temporaire et non le Bonheur durable. Certaines personnes parlent de la méditation. *Buddha* lui-même préconisait la pratique de la méditation. Sur quoi devez-vous méditer ? Qu'entend-on par méditation ? Est-ce se concentrer sur un objet particulier ? Non, non ! Cela n'est pas du tout la vraie méditation. Méditer sur le principe 'Je suis Je' est la véritable méditation. Aucune autre *sādhana* (pratique spirituelle) ne peut l'égaliser.

Tant que vous éprouvez le sentiment duel du 'toi' et 'moi', vous ne pouvez faire l'expérience de l'Unité. *Buddha* reconnaissait le principe de l'Unité et fonda sa vie sur cette vérité. Sous la direction de nombreux yogis, il accomplit divers types de méditation et diverses austérités pour découvrir finalement que ce n'était qu'une perte de temps, car aucun ne pouvait le conduire à l'ultime expérience de l'Unité. Il regretta d'avoir ainsi perdu son temps. On devrait trouver l'accomplissement dans la vie en faisant un usage correct du temps. C'est l'un des premiers devoirs de l'homme.

- Parvenez à l'illumination en renonçant aux désirs (Discours divin du 13 Mai 2006 à Praśān̄thi Nilayam à l'occasion du *Buddha Pūrn̄ma*)

---

## Tous sont les incarnations de Dieu

Lorsque quelqu'un s'enquiert de votre nom, habituellement vous répondez : « Mon nom est Ranganna ou Somanā, etc. » Mais ces noms vous ont été donnés par vos parents. Ce ne sont pas vos vrais noms. **En fait, si quelqu'un vous demande quel est votre nom, vous devriez répondre « Je suis-je »**. Ce 'Je' est votre véritable nom. Ce 'Je' est présent en chaque individu. Ce 'Je' est *l'ātmātva*, le principe du Soi. Excepté ce 'Je', tous les autres noms sont illusoire. **Ce 'Je' implique que Dieu est immanent en tout être humain, voire même en tout être vivant. Ils sont tous les incarnations de Dieu.**

« *Eko 'ham bahuh syām* » - « Le Un, qui voulut se faire multiple, a assumé toutes les formes. » Tout individu devrait prendre conscience qu'il est '*Aham brahmāsmi*' - 'Je suis Brahman'. Cette prise de conscience est la base de l'unité de *vyashti*, l'individu, de *samshti*, la société, de *srishti*, la création, et de *parameshthin*, Dieu. Sans *srishti*, il ne peut y avoir *samashti* et, sans *samashti*, il ne peut y avoir *vyashti*. Mais qui est *vyashti*, l'individu ? *Vyashti* est l'incarnation de la Divinité présente en tous. Par conséquent, étant un conglomérat d'individus, la société est la forme collective de la Divinité.

De ce fait, tous les individus sont égaux dans la société. Les distinctions 'élevé' et 'peu élevé' ne peuvent exister. Ridiculiser quelqu'un équivaut à vous ridiculiser vous-même. C'est seulement votre reflet que vous voyez en lui. C'est seulement la résonance que vous entendez. Nous devons réaliser cette vérité et développer le sentiment d'unité.

- *Ne vous surchargez pas de désirs sans limite (Discours divin du 2 mai 2006 à Brindavan)*

---

## Qui êtes-vous ? – La réponse correcte

Toute action devrait être accomplie afin de plaire à Dieu. Celui qui alimente son ego en ne pensant qu'en termes de 'Je' et de 'ce qui est à moi' est sûr de périr. Vous dites : « Ceci est à moi » et « Cela est à moi. » Mais qu'est-ce qui vous appartient vraiment ? Votre corps ? Votre mental ? Votre intellect ? Ou bien vos sens ? Vous dites : « C'est mon corps ! », « C'est mon mental ! », « C'est mon intellect ! » et ainsi de suite. Mais rien de tout cela ne vous appartient vraiment. Ce corps que vous considérez comme vôtre finira par vous quitter en une fraction de seconde, sans même que vous en ayez conscience. Il en va de même du mental qui vagabonde comme un singe. Est-il possible de dompter ce singe fou ? **Ne dites pas : « Je suis ceci ou je suis cela ! » Dites simplement : « Je suis Je. »** Voilà la description juste de ce que vous êtes. **La réponse correcte à la question : « Qui êtes-vous ? » est : « Je suis Je. »**

- *Faites l'expérience de la douceur du Nom de Rāma (Discours divin du 7 avril 2006 à Praśān̄thi Nilayam à l'occasion de Śrī Rāma Navami)*

---

## Comprenez votre réalité – éprouvez une félicité sans fin

Vous demandez aux autres : « Qui êtes-vous ? », mais vous êtes-vous jamais demandé : « Qui suis-je ? » La véritable éducation consiste à connaître la réponse à cette question. À quoi sert de savoir qui sont les autres si vous ne connaissez pas votre propre Réalité ? Cela n'est pas du tout la véritable éducation ! Un véritable aspirant spirituel est celui qui comprend et fait l'expérience du principe de l'Unité.

Vous dites : « C'est ma mère », « C'est mon père », et ainsi de suite. Ces liens de parenté sont des liens physiques et relèvent du mental. **Si vous les considérez comme réels, vous ne comprendrez jamais la Vérité.** Vous dites : « Je suis Ramaiah ». Ce nom a été donné au corps, mais vous n'êtes pas ce corps. **Vous devriez dire avec une ferme conviction : « Je suis Je. »** Toutefois, si vous vous appelez Ramaiah, vous devriez agir en accord avec votre nom. Dès que vous comprendrez votre Réalité, vous éprouverez une félicité sans fin.

- *Accomplissez vos tâches avec un sentiment d'abandon à Dieu (Discours divin du 14 janvier 2006 à Praśān̄thi Nilayam à l'occasion de Sankrān̄thi)*

---

## N'oubliez pas Dieu – n'oubliez pas votre véritable nature

Je ne dis pas qu'il est mal d'adorer ces idoles. Néanmoins, vous-mêmes êtes Dieu. Considérez tout d'abord que vous êtes Dieu et ensuite commencez à voir le même Dieu en chaque être vivant. Votre corps est un temple. L'Énergie divine est présente dans ce temple. Dans ce contexte, il faut cependant faire preuve de discernement. Vous devez vous demander si cette Énergie est Dieu.

En fait, le corps aussi est Dieu. **Dieu est immanent en chaque atome et chaque cellule du corps humain.** Il n'y a aucun endroit dans cet Univers où Dieu ne soit présent. N'entretenez donc aucun doute quant à l'existence de Dieu. N'oubliez pas Dieu. En fait, si vous vous oubliez vous-même, cela revient à oublier Dieu. Ne vous oubliez jamais.

C'est pour cette raison que l'on vous recommande d'être « toujours attentifs ». Vous devez constamment vous demander intérieurement : « Suis-je en train d'oublier Dieu ? » **Vous devez toujours être conscients de votre véritable nature et vous rappeler « Je suis Je ».** Si vous êtes fermement établis dans cette vérité, il ne vous sera pas possible d'entretenir de mauvaises pensées envers autrui.

*- Soyez toujours heureux et en paix (Discours divin du 28 juillet 2007 à Prasān̄thi Nilayam à l'occasion de la Conférence des Jeunes)*

---

## Ne vous laissez pas illusionner par l'attachement au corps et aux sens

Vous développez les sentiments de 'je' et de 'mien' et cela est dû à l'illusion causée par l'attachement au corps. En fait, le corps est la cause de tous les attachements. Mais combien de temps ce corps durera-t-il ? On en a besoin tant que la vie est en lui, mais quand le Principe de vie le quitte, le corps est impitoyablement voué au feu. Dès lors, à qui ce corps appartient-il ? Ainsi, vous n'êtes pas le corps.

Vous dites : « Ceci est mon corps, ceci est ma main, ceci est ma jambe, ceci est mon mental, ceci est mon intellect (*buddhi*). » Tout est mon, mon, mon. Alors, qui est ce 'mon' ? Quand vous dites : 'ma jambe', cela signifie que vous êtes séparé de votre jambe. Alors qui êtes-vous ? Vous êtes seulement Vous.

C'est ainsi qu'aujourd'hui l'homme est induit en erreur par l'attachement qu'il a pour son corps et ses sens. Mais vous n'êtes pas le corps, vous n'êtes pas les sens, vous n'êtes pas l'intellect, Vous êtes Vous. **Vous devriez réaliser 'Je suis Je'.** Ce principe universel 'Je' est seulement 'un'. « *Ekam sat viprāh bahudhā vadanti* » - « La Vérité est 'une', mais le sage s'y réfère sous divers noms. » L'individu, 'je', représente l'ego. Si vous coupez ce 'je' ('I' en anglais) il devient la croix vénérée par les chrétiens. Cela signifie que, **quand vous renoncez à votre ego, vous devenez votre vrai Soi.**

*- Seul l'Amour pour Dieu est le véritable Amour (Discours divin du 26 juillet 2007 à Prasān̄thi Nilayam à l'occasion de l'inauguration du lieu de la Conférence des Jeunes)*

---

## Nul besoin de chercher Dieu ; vous êtes vous-même Dieu

Vous n'êtes pas une personne ordinaire, vous êtes vous-même Dieu. Vous n'avez pas besoin de chercher Dieu quelque part. **Où que vous regardiez, Dieu est là.** Ce tissu est Dieu, cette fleur est Dieu, cette table est Dieu, tout est Dieu. C'est seulement en raison de votre ignorance que vous établissez des différences

telles que 'je' et 'vous'. Vous n'êtes pas une entité séparée. **'Je suis Je'**. Je ne suis pas *Sathya Sai Baba*. *Sathya Sai Baba* est le nom donné à ce corps. Je n'ai aucun nom particulier.

Votre corps est le don de vos parents. Ce corps est doté des *pancabhūta*, des cinq éléments, des *pacendriyāh*, des cinq sens, et des *pancaprānāh*, les cinq souffles de vie. Ces *pancaprānāh* sont *prāna*, *apāna*, *vyāna*, *udāna* et *samāna* (mouvement ascendant du souffle, mouvement descendant du souffle, air vital qui se répand dans tout le corps, air vital logé dans la gorge, air vital logé dans le nombril et dont la fonction est de digérer la nourriture). Ceux-ci sont identiques en chacun. Vous n'êtes donc pas différents des autres. Ceux qui n'ont pas conscience de ce Principe spirituel sont victimes de l'ignorance et asservis à l'illusion.

- *Seul l'Amour pour Dieu est le véritable amour (Discours divin du 26 juillet 2007 à Prasān̄thi Nilayam à l'occasion de l'inauguration du lieu de la Conférence des Jeunes)*

---

## La véritable Divinité est « Je » en chaque être humain

La Divinité appelée « Je » est immanente en chaque être humain. On ne doit pas restreindre cette Divinité, « Je » à *Brahma*, *Vishnu* ou *Shiva*. Les hommes ont attribué ces Noms à la Divinité en vue de L'identifier. Les noms ne sont pas importants. La Divinité réelle est « Je », **« Je suis Je. »** Nous considérons *Brahman* comme le créateur, *Vishnu* comme celui qui maintient et *Shiva* comme le destructeur. Dieu accorde à chacun Son *darshan* (vision d'une sainte personne) sous la forme qu'il contemple.

- *Abandonnez l'ego et l'attachement et grandissez (Discours divin du 17 février 2007 à Prasān̄thi Nilayam à l'occasion de Mahāśivarātri)*

---

## Élevez-vous au-dessus du « je » et du « mien » - Vous êtes véritablement Dieu

**Dieu est l'unique source et soutien de tout l'Univers.** Tout le reste est illusion. Considérez que les peines et les difficultés, les infirmités et la maladie, les pertes et les gains relèvent tous de la Volonté divine ; alors tout s'avérera bon pour vous. Vous dites : « Ceci est mon corps » ; vous dites « mon corps », mais vous ne dites pas « je suis le corps », alors qui êtes-vous ? De même, vous dites : « Ceci est mon mental », mais vous ne dites pas « je suis le mental », ce qui veut dire que vous n'êtes pas le mental. Ainsi, « vous » êtes différent de votre corps, de votre mental, etc.

Si quelqu'un vous demande votre nom, ne dites pas : « Je suis *Rāma* » ou « Je suis *Krishna* », **dites plutôt : « Je suis Je. »** Votre nom est seulement celui que vos parents vous ont donné. Ce n'est pas votre véritable nom. En fait, rien ne vous appartient dans ce monde. « Je » est votre seul bien. C'est la raison pour laquelle nous disons 'Je', 'Je', 'Je' pour toute chose.

En renonçant au 'je' et au 'mien', à l'attachement, c'est-à-dire à l'ego, vous êtes véritablement Dieu ! Vous êtes alors vraiment vous-même (votre véritable SOI) ! Quand vous dites 'ma maison', 'mon peuple', etc., votre attachement se développe. Cet attachement au corps engendre l'ego. Si vous vous élevez au-dessus du 'je' et du 'mien', et menez une vie de contentement, vous expérimenterez un grand bonheur. Puissiez-vous tous vivre heureux et longtemps dans l'amour et l'unité !

- *Menez une vie heureuse avec dans l'amitié et la fraternité (Discours divin du 23 novembre 2008 à Prasān̄thi Nilayam à l'occasion du 83<sup>ème</sup> Anniversaire)*

---

## Développez la vision intérieure – voyez la vraie Réalité

Les fidèles entreprennent toutes sortes de *sādhana*, mais ce ne sont pas des *sādhana* au vrai sens du terme. Si vous souhaitez voir la 'Réalité', vous devez développer une vision intérieure. Si vous ouvrez les yeux et regardez le monde extérieur, vous verrez un grand nombre de têtes. En revanche, si vous fermez les yeux et regardez en vous, vous ne verrez personne, sauf vous-même. Développez donc la vision intérieure.

Cherchez en vous-même « Qui suis-je ? » et la réponse « Je suis Je » viendra immédiatement de l'intérieur. C'est la réponse juste. Les gens disent : « Je suis un tel ; je suis américain, etc. » Ce ne sont pas les vraies réponses à la question « Qui suis-je ? ». Ce sont des noms extérieurs destinés à vous identifier dans le monde extérieur. Ils ne sont pas importants. Ce qui est important, c'est la recherche de Soi. Alors, vous réaliserez la Vérité.

- Développez Educare et soyez unis (Discours divin du 20 juillet 2008 à Prasān̄thi Nilayam à l'occasion de la Conférence Mondiale sur l'Éducation Śrī Sathya Sai)

---

## Le monde entier est imprégné de Brahman

Qui êtes-vous ? Vous dites : « Je suis un tel ou un tel. » Quel est votre nom ? Vous dites : « Mon nom est Nagappa. » Ainsi, chacun de nous porte un nom différent. Même si le monde entier demande à Dieu : « Qui es-Tu ? », Il dira : « Je suis Je », « *Aham brahmāsmi* » (Je suis Brahman). En fait, le monde entier est imprégné de Brahman. En ce monde, vous ne trouverez personne en qui Brahman n'est pas présent.

Ainsi, quelle que soit la personne que vous critiquez ou louez, cela atteint Dieu. Si vous critiquez Dieu, vous ne pourrez échapper aux conséquences. Par conséquent, ne critiquez jamais Dieu. Quoi que quelqu'un dise à votre sujet, laissez-le dire. Dites-vous que ce n'est pas vous qu'il critique mais lui-même. Quoi qu'il puisse dire, cela se volatiliserait. À quoi sert de réagir aux paroles qui se volatilisent ?

- L'homme sans moralité est un véritable démon (Discours divin du 1<sup>er</sup> mai 2008 à Brindavan)

---

## Brahman seul est Vérité, et le monde entier est illusoire

Brahman est immanent en toute chose. Brahman est 'Un sans second'. Par conséquent, si quelqu'un s'informe de votre nom, vous devriez répondre : « *Aham brahmāsmi* » - « Je suis Brahman. Je n'ai pas d'autre nom. » Tous les noms en ce monde vous sont donnés dans un but d'identification. Il est dit : « *Brahman satyam jagannīthya* » - « Brahman seul est Vérité, le monde entier est illusoire. » Pour réaliser la nature de Brahman, il faut devenir Brahman. Tous les noms tels que *Rāma*, *Krishna*, *Govinda*, *Nārāyana*, etc., s'immergent en Brahman. Si vous ne contemplez que Brahman, vous serez capables de réaliser l'omniprésence de Brahman. Vous pouvez appeler les autres par n'importe quel nom, car Brahman est présent en chacun d'eux. Tout être humain doit contempler Brahman.

- Une vie imprégnée d'Amour est véritable et réelle (Discours divin du 6 mars 2008 à Prasān̄thi Nilayam à l'occasion de Śivarātri)

---