

*Sri Sathya Sai Baba sur*

CONNAIS-TOI TOI-MÊME



Sai99

Sri Sathya Sai  
International Organization



# Bhagavān Śrī Sathya Sai Baba sur « Connais-toi toi-même »

L'humanité est engagée dans une quête éternelle de découverte de soi : comment la création a-t-elle eu lieu ? Quel est le but de cette création ? Pourquoi l'être humain a-t-il été créé ? Comment et quand le but de la vie humaine est-il atteint ? Où allons-nous et que se passe-t-il après la mort ? Depuis des temps immémoriaux, les chercheurs sincères de la vérité se posent ces questions et bien d'autres encore.

Le voyage vers le « connais-toi toi-même » est profondément personnel et pourtant d'une importance universelle. C'est un chemin qui transcende les doctrines religieuses, les contextes culturels et les périodes historiques. Bhagavān Śrī Sathya Sai Baba, l'Avatar de cet âge, est venu nous montrer que le but de cette vie est de réaliser notre vraie nature, c'est-à-dire de réaliser que nous sommes cet Ātma éternel, Brahman ou l'Amour Divin. Dans ses écrits, *Jñāna Vāhinī*, *Sathya Sai Vāhinī*, *Sutra Vāhinī*, *Upanishad Vāhinī* et *Gītā Vāhinī*, Bhagavān Baba a décrit différentes façons d'atteindre *jñāna* (la connaissance de Soi). L'objectif est de manifester la divinité dans notre vie et d'aider les autres à en faire autant.

Les réflexions de Baba offrent une feuille de route complète pour cette quête intérieure. En les intégrant dans la vie quotidienne, nous pouvons nous transformer et contribuer positivement à la société en favorisant l'amour, la compréhension et l'harmonie.

Cette compilation des Vāhinīs et des Discours divins prononcés par notre bien-aimé Swāmi a été préparée pour aider le chercheur spirituel qui sommeille en chacun de nous à commencer tôt, à conduire lentement et à atteindre en toute sécurité la destination ultime.

# Table des matières

Qui est qualifié à enquêter sur Brahman ? .....	4
Quatre qualifications .....	5
Pourquoi effectuer une investigation ? .....	6
Obstacles sur le chemin .....	7
Sur quoi porte votre investigation ? .....	8
Réflexions qui aident .....	9
L'investigation n'est parfaite qu'après avoir développé ces qualités	10
Bhakti (dévotion) et jñāna (illumination) .....	14
Conseils pour ceux qui s'engagent sur la voie de l'investigation....	15
Quel est le résultat final de l'investigation ?.....	17



# Qui est qualifié pour enquêter sur Brahman ?

On prétend que pour avoir le droit de pratiquer la *sāadhanā* dans le but de réaliser Brahman, comme *japa* et *dhyāna*, on doit adhérer strictement à certains modes de conduite quotidienne établis dans la tradition et ainsi atteindre la pureté. Je ne suis pas d'accord. En effet, les remèdes ne sont indispensables que pour ceux qui sont alités. Comment peuvent-ils devenir sains et vigoureux sans d'abord suivre un traitement médical ? Dire qu'une personne doit être pure et bonne et suivre certains codes de conduite avant de pouvoir suivre le chemin qui mène à Dieu revient à dire qu'elle doit être exempte de maladie pour mériter un traitement médical ! C'est absurde. La pureté, la bonté, etc. sont des conséquences du cheminement vers Dieu ; on ne peut affirmer qu'elles sont indispensables pour commencer le voyage.

- Jñāna Vāhinī

.....

Parce que l'on connaît les Écritures, on agit dans un esprit de dévouement envers le Seigneur, on se purifie mentalement et on acquiert le renoncement (*vairāgya*) et les autres qualifications dans une mesure croissante.

- Jñāna Vāhinī

.....

Même si l'on a maîtrisé les Écritures, on ne peut pas saisir la base ātmique de l'existence si l'on n'a pas entrepris d'exercices spirituels (*sāadhanā*). Bien entendu, celui qui a compris les Écritures a de meilleures chances de s'engager dans un programme d'exercices spirituels et de les pratiquer avec plus de constance.

- Jñāna Vāhinī

Chacun, sans distinction de statut, de classe ou de sexe, peut obtenir *jñāna*. Si l'on affirme que les femmes n'y ont pas droit, pourquoi est-il mentionné que Śiva a enseigné le *Vedānta* à Pārvatī ? Pourquoi Kapilacharya, un grand yogi, a-t-il enseigné le système *Sāṅkhya* à sa mère, Devahūti ? Pourquoi Yājñavalkya, le grand *rishi*, a-t-il transmis les principes essentiels de la philosophie védantique à son épouse, Maitreyī, comme le mentionne la *Bṛihadāranyaka Upanishad* ? L'*Upanishad* ne peut être fausse. Les Écritures dans lesquelles ces faits sont mentionnés ne disent que la Vérité. La principale qualification pour suivre la voie menant à *jñāna* est uniquement la *sāadhanā*, les *tapas* dans lequel on s'engage, et non des considérations non pertinentes de caste, de croyance ou de sexe. En laissant de côté toutes les autres questions, il faut se concentrer sur cette *sāadhanā* et ces *tapas*.

Jñāna Vāhinī

.....

La pureté (*sattva-guna*) est stable, pure, désintéressée, légère, de sorte que ceux qui ont cette caractéristique n'auront ni désir ni besoin. Ils seront aptes à la connaissance de l'*Ātma*. Ceux qui sont animés par la passion (*rajoguna*) se livreront à des actes ternis par une teinte d'ego. Ils peuvent avoir envie de rendre service aux autres, mais cette envie les poussera à s'attirer la gloire et à s'enorgueillir de leurs réalisations. Ils aspireront à leur propre bien, ainsi qu'au bien d'autrui. Ceux qui sont dotés de torpeur (*tamoguna*) sont envahis par les ténèbres de l'ignorance et tâtonnent, ignorant ce qui est bien et ce qui est mal. Chacune de ces trois qualités rend l'individu inapte à la réalisation de la Réalité la plus élevée, qui libère l'individu et le fusionne dans l'Universel.

- Gītā Vāhinī

# Quatre qualifications

La simple lecture des Écritures (*śāstra*) ne donne pas de droits. Au contraire, il est essentiel d'atteindre les quatre qualifications mentionnées ci-après. Les quatre qualités requises pour la connaissance du Soi (*Brahma vidyā*) sont la discrimination (*viveka*), le non-attachement (*vairāgya*), six vertus : le contrôle du mental, le contrôle du corps et des sens, le retrait des objets sensoriels, la patience, la foi inébranlable, l'équanimité (*śama, dama, uparati, titikshā, śraddhā, samādhāna*), et l'aspiration à la libération (*mumukshatvah*).

- Sutra Vāhinī

.....

Qu'il s'agisse d'un Pandit versé dans tous les *śāstra*, d'un *vidvan* ou d'un analphabète, d'un enfant, d'un jeune ou d'un vieillard, d'un *brahmacārī*, d'un *grihasta*, d'un *vānaprastha* ou d'un *sannyāsin*, d'un *brāhmana*, d'un *kshatriyā*, d'un *vaiśya* ou d'un *śūdra*, ou même d'un hors-caste, d'un homme ou d'une femme, les Védas déclarent : « Tout le monde est qualifié, à condition d'être équipé des *sādhana-catushtaya* (quatre pratiques spirituelles) - à savoir l'équanimité, la maîtrise de soi, le retrait des sens, la constance - qui seules confèrent ce titre, et non la caste, la couleur ou le statut social. »

- Jñāna Vāhinī

Mais on se demande alors : Comment peuvent-elles être cultivées par quelqu'un qui ne connaît pas les Écritures ? Eh bien, pourquoi ne pourraient-elles pas être cultivées ? Le mérite acquis au cours des vies antérieures apparaît à présent sous la forme d'une soif ardente de libération, d'un effort sincère pour approcher un *guru*, d'un combat soutenu pour réussir dans les exercices spirituels, et il porte ses fruits avec la réalisation de l'*Ātma*. Le succès vient à ceux qui ont la foi (*śraddhā*) plus que toute autre chose. Sans la foi, l'incitation à traduire ce qui a été lu dans les Écritures sera absente et l'érudition pèsera comme un fardeau sur le cerveau. Ainsi, pour connaître le Soi, les Écritures ne sont pas indispensables ; une fois le Soi connu, elles ne sont pas nécessaires. Mais tout ce qui est déduit des Écritures n'est qu'une expérience indirecte ; la perception directe est impossible par d'autres moyens que les exercices spirituels. Seule la compréhension directe est la sagesse spirituelle (*jñāna*).

- Jñāna Vāhinī



# Pourquoi effectuer une investigation ?

Pour la bonne raison que la conscience du Suprême, le Brahman, ne peut être obtenue ni par l'examen des textes des Écritures, ni par l'accomplissement de rites et de rituels, ni par l'étude d'objets matériels, ni par le processus d'apprentissage à partir de l'exemple d'autres personnes.

– Sutra Vāhinī

.....

La *sādhana* ne représente qu'un quart du processus ; *vicāra* (l'investigation) représente les trois quarts restants.

– Discours, 27 mars 1968

.....

Certains disent qu'un sage (*jñāni*) doit obligatoirement subir les conséquences des actions de ses vies antérieures (*prārabdhakarma*) ; il ne peut s'y soustraire. Cette conclusion émane d'autres personnes ; ce n'est pas l'expérience de la personne sage. Le sage peut donner l'impression aux autres de récolter les fruits de ses actions passées, mais il n'en est absolument pas affecté... Les sages sont extrêmement heureux par eux-mêmes, sans avoir besoin de dépendre d'autres choses. Ils trouvent l'action dans la non-action et la non-action dans l'action. Ils peuvent être engagés dans l'action, mais ils n'en sont pas affectés le moins du monde. Ils n'ont pas les yeux rivés sur les fruits.

– Gītā Vāhinī

L'activité (*karma*) et la sagesse spirituelle (*jñāna*) sont liées comme une cause et un effet, de sorte que les sections des textes et des lois qui mettaient l'accent sur l'activité conduisaient à la découverte de nouvelles facettes de la Vérité et rendaient les idées d'un Dieu transcendant plus claires et plus proches. De même, la découverte de concepts plus clairs de Dieu par le biais d'une recherche spirituelle sur le chemin de la sagesse a donné à l'« activité » un sens plus profond et un but plus élevé. Le bénéfice de l'activité était proportionnel à la foi, et la foi dans l'activité était proportionnelle à la conscience de Dieu acquise par la sagesse. Pour s'engager dans de bonnes activités, la sagesse spirituelle est une condition préalable essentielle.

– Sathya Sai Vāhinī



# Obstacles sur le chemin

Tant qu'une personne est dominée par le plaisir des sens, on ne peut pas dire que sa vie spirituelle a commencé. Or, beaucoup réclament l'expérience de la félicité spirituelle, mais peu la gagnent, parce qu'ils se trouvent trop faibles pour rejeter la clameur des sens ! Un peu d'investigation révélera que les sens sont de mauvais maîtres et des sources de connaissance très inefficaces ; la joie qu'ils procurent est éphémère et chargée de chagrin. La simple connaissance ne saurait vous doter d'une source de joie dans le cœur ; seule la contemplation de la puissance et de la majesté de Dieu, telles qu'elles se manifestent dans l'Univers, peut être une source de joie inépuisable.

– Discours, 23 novembre 1968

.....

L'affection que l'on porte à ses relations, la satisfaction que l'on éprouve lorsqu'on obtient les choses que l'on désire, le bonheur que l'on éprouve lorsqu'on utilise ces choses, tout cela est une servitude que la conscience s'impose à elle-même. Même le sommeil et les rêves sont de telles « agitations » et doivent être surmontés avant que l'*Ātma* puisse être bien visualisé et réalisé. Durant le sommeil, l'élément d'ignorance persiste. Les sentiments du « je » et du « moi » produisent une série infinie d'activités et d'agitations dans les différents niveaux de conscience. Mais, de même qu'un soldat seul en position d'observation peut s'attaquer avec succès à des centaines d'ennemis qui arrivent en file indienne par un passage étroit, on peut s'attaquer à chaque agitation au fur et à mesure qu'elle émerge dans la conscience et la submerger. Le courage de faire cela peut être obtenu par l'entraînement issu de la pratique.

Toutes les agitations cesseront au moment où l'on se posera la question : « Qui suis-je ? ». C'est la discipline spirituelle que Ramana Maharshi a réalisée et enseignée à ses disciples. C'est aussi la plus facile de toutes les disciplines.

– Jñāna Vāhinī

.....

La suralimentation, l'épuisement dû à une trop grande mobilité, le manque de sommeil la nuit, sont autant de causes de somnolence et d'endormissement. Aussi est-il conseillé de dormir un peu à midi les jours où l'on se réveille après une nuit blanche, bien qu'en général tous ceux qui s'engagent dans le *dhyānam* devraient éviter de dormir pendant la journée. Lorsque vous vous sentez rassasié aux trois quarts, arrêtez de manger, ce qui veut dire que vous devriez vous arrêter même si vous sentez que vous pouvez encore manger un peu. C'est ainsi que l'on peut éduquer l'estomac à se comporter correctement.

– Jñāna Vāhinī

.....

Essayer de contrôler le mental sans comprendre clairement la nature du monde sensoriel est un effort vain et sans valeur ; l'attachement ne prendra pas fin, et l'agitation ne cessera pas si facilement. Ce qu'il faut faire, c'est transformer l'inertie du mental pendant la phase de sommeil profond en un état d'inefficacité permanente. Lorsque la conviction que toutes les expériences sensorielles sont irréelles est bel et bien stabilisée, le mental ne fonctionnera plus comme une source de distraction ; il restera impuissant, comme un membre défectueux. Aussi affamés que soient les gens, ils n'auront certainement pas envie de manger des excréments, n'est-ce pas ?

– Upanishad Vāhinī

# Sur quoi porte votre investigation ?

La connaissance s'acquiert par une investigation ininterrompue. Il faut constamment s'interroger sur la nature de Brahman, la réalité du Je, les transformations qui surviennent chez l'individu à la naissance et à la mort, et d'autres sujets de ce genre. De même qu'on enlève l'enveloppe qui recouvre le riz, il faut éliminer l'ignorance qui adhère au mental, en procédant fréquemment à des investigations ātmiques incisives.

– Jñāna Vāhinī

La connaissance de l'Ātma (*Ātma-jñāna*) ne peut être acquise que par la triple voie (1) de l'abandon des impulsions (*vāsanā*), (2) du déracinement du mental et (3) de l'analyse de l'expérience afin de saisir la Réalité. Sans ces trois éléments, la connaissance de l'Ātma ne se fera pas. Les instincts et les impulsions poussent le mental vers le monde des sens et lient l'individu à la joie et à la misère. Il faut donc mettre fin à ces impulsions. On peut y parvenir par le discernement, la méditation sur l'Ātma, l'investigation, le contrôle des sens, le contrôle des désirs, le renoncement (*viveka, Ātma-cintana, vicārana, śama, dama, vairāgya*), et d'autres disciplines de ce genre.

– Jñāna Vāhinī



# Réflexions qui aident

## Mort

Vous ne devriez pas fuir le problème en vous disant que cela n'arrive qu'aux autres. Ni remettre à plus tard la réflexion sur la mort, en prétextant que c'est inopportun et ne sert à rien dans le présent. Réfléchir à la mort, c'est réfléchir à sa propre Réalité. Cette vérité doit être reconnue.

- Sathya Sai Vāhinī

.....

Tout mystère latent dans l'existence humaine est lié à l'étude de la mort. La gloire et la majesté du Divin ne se révèlent pleinement que lorsque la mort est étudiée. Selon la *Katha Upanishad*, parmi les trois bienfaits demandés par Nachiketas à Yama, le dieu de la mort, le principal est celui qui concerne la mort. « Les gens existent-ils après la mort ? Certains déclarent que oui, d'autres que non. Chacun argumente au gré de sa fantaisie. Laquelle de ces opinions est-elle la vraie ? Résous ce problème pour moi », demanda Nachiketas. Il insista pour obtenir une réponse.

- Sathya Sai Vāhinī

## Qu'est-ce qui est temporaire ou évanescent ?

Ce monde (*jagat*), considéré comme vrai par ceux qui sont dans l'illusion, n'est qu'un enchevêtrement de noms et de formes ; il est dépourvu de la permanence que seul l'*Ātma* peut avoir. Il engendre donc le dégoût et le mécontentement et fait croître le renoncement. Le mental se libère rapidement de l'attachement aux objets des plaisirs sensoriels et s'oriente naturellement vers Brahman lui-même. Tous les sons sont des noms ; la voix est la cause de leur émergence. La forme est le résultat de la vision ou de la vue ; elle émerge de l'œil. Le *karma* a également le corps comme source ; le corps n'est qu'un cadre pour la parole et les autres instructions. La contemplation de ces vérités aide le processus de recherche de l'*Ātma* à démarrer et à progresser.

Cet univers lui-même est une superstructure dont la base est la divinité ; celle-ci est apparente, l'autre est réelle. Les gens ignorent la base et aspirent à ce qui est « fondé ». Ils ne s'arrêtent pas pour demander comment le « fondé » peut exister sans base ! Il s'agit là aussi d'un exemple de vision erronée. Lorsque cette vision erronée est corrigée, l'auteur de cet univers peut être connu.

- Upanishad Vāhinī

# L'investigation n'est parfaite qu'après avoir développé ces qualités

Arjuna demanda : « Ô Seigneur, tu as dit que vingt vertus sont essentielles pour accéder à la sagesse. Quelles sont-elles ? Décris-les-moi en détail, s'il te plaît. » « Arjuna ! Je suis ravi de ta sincérité », dit Krishna. « Écoute. »

## 1. Humilité

La première vertu est l'humilité, l'absence d'orgueil. Tant que vous avez de l'orgueil, vous ne pouvez pas gagner la sagesse. Le comportement d'une personne doit ressembler à celui de l'eau ; quelle que soit la couleur que vous versez dans l'eau, elle l'absorbe sans jamais revendiquer sa propre couleur. Elle est humble, sans prétention. Mais aujourd'hui, le comportement des gens est tout autre. Lorsqu'ils rendent le plus petit service ou font le plus petit don, ils tiennent à ce que cela se sache. Pour cela, ils se mettent à jacasser ou à s'arranger pour que cela soit publié. L'absence d'un tel orgueil et d'une telle ambition est ce qui est préconisé sous le nom d'humilité.

## 2. Absence de vanité

La deuxième est l'absence de vanité. C'est chez l'homme une très grande vertu. Elle signifie l'absence de faux-semblants, de suffisance, de prétention à être grand alors qu'on ne l'est pas, à avoir du pouvoir alors qu'on n'en a pas, à avoir de l'autorité alors qu'on n'a aucun titre de ce genre. Le lecteur notera ici un point. Le monde d'aujourd'hui est plein de ces faux-semblants, de cette hypocrisie. Quel que soit le domaine d'activité que vous considérez, quelle que soit la personne que vous observez, vous découvrirez ce grave défaut. Les gouvernements des nations

sont entre les mains de personnes qui prétendent au pouvoir, à l'autorité et à la compétence. Ceux qui n'ont aucune connaissance prétendent tout savoir. Ceux qui n'ont même pas d'aide à la maison prétendent qu'ils ont un grand nombre de partisans.

Dans toutes les activités, cette hypocrisie est la première étape. Elle ruine les gens dans tous les domaines, tel un parasite qui détruit la récolte. Si on élimine cette hypocrisie, le monde sera sauvé du désastre. Les faux-semblants vous feront perdre ce monde et l'autre. Elle est nuisible en tout temps et en tout lieu. Elle ne convient pas aux gens ordinaires ; comment pourrait-elle alors être bénéfique à l'aspirant spirituel ?

## 3. Non-violence

La troisième vertu est la non-violence (*ahimsa*). Il s'agit là aussi d'une vertu importante. La violence n'est pas seulement physique ; elle signifie bien plus : la douleur mentale qui est infligée, l'anxiété et l'inquiétude qui sont causées aux autres par vos actions et vos paroles. Si tu t'abtiens de causer de la douleur physique aux autres, tu ne peux pas prétendre à la non-violence. Tes activités ne doivent pas provoquer de douleur et doivent être désintéressées. Tes pensées, tes paroles et tes actes doivent tous être exempts de toute intention d'infliger une telle douleur.

## 4. Patience, force d'âme

La quatrième est la patience ou la force d'âme (*kshamā*, également appelée *sahana* ou tolérance). Cela signifie que tu devrais considérer

comme irréels le mal que les autres te font, la perte que tu subis à cause d'eux, la haine qu'ils manifestent à ton égard. Traite-les comme tu traites un mirage. En d'autres termes, tu dois développer ce degré de patience ou de force d'âme. Il ne s'agit pas de supporter le mal que les autres font parce que tu es impuissant à riposter. Il s'agit de l'expression de la paix qui règne dans le cœur, de ce comportement extérieur. Il est vrai que de nombreuses personnes supportent les blessures infligées par d'autres parce qu'elles manquent de soutien physique, économique ou social ; cette souffrance ne peut être honorée comme une véritable force d'âme.

### 5. **Intégrité**

Considérons ensuite la cinquième vertu : la droiture, l'intégrité, la sincérité. Il s'agit de la concordance des actes, des paroles et des pensées ; cela s'applique aux activités séculières et spirituelles. C'est une facette de la deuxième vertu, l'absence de vanité.

### 6. **Le service révérenciel rendu à l'enseignant Spirituel**

La sixième est le service révérenciel rendu à l'enseignant spirituel. Toutefois, le guru qui n'a pas de but ne fera qu'égarer le disciple vers la perdition. Le guru doit répandre sa grâce sur le disciple aussi librement et spontanément que la vache nourrit le jeune veau de son lait. L'enseignement du guru est la source et la nourriture pour atteindre Dieu et acquérir la libération.

### 7. **Propreté**

La septième vertu est la propreté (*śaucam*) – non seulement la propreté extérieure, mais aussi la propreté intérieure. Et qu'est-ce que la propreté intérieure ? L'absence d'affection et de haine, de désir et de mécontentement, de convoitise et de colère, et la présence de bonnes qualités, c'est-à-dire de qualités divines. L'eau nettoie le corps ; la vérité nettoie le mental. La connaissance épure la faculté de raisonnement ; la pénitence et la discipline purifient l'individu.

### 8. **Constance**

La huitième vertu est appelée constance (*sthairyam*), fixité de la foi, absence d'inconstance ou d'entêtement. Les aspirants doivent s'en tenir fermement à ce sur quoi ils ont une fois fixé leur foi comme étant propice à leur progrès spirituel. Ils ne doivent pas passer d'un idéal à un autre, en changeant d'objectif d'un jour à l'autre. C'est ce que l'on appelle la consécration. L'inconstance, fruit de la faiblesse, doit être scrupuleusement évitée.

### 9. **Contrôle des sens**

Le neuvième est le contrôle des sens. Sois convaincu que les sens doivent servir tes intérêts, et non que tu doives servir les intérêts des sens. Ne sois pas l'esclave des sens, mais fais-en plutôt tes esclaves.

### 10. **Détachement**

Ensuite, la dixième vertu : le détachement ou le renoncement (*vairāgya*) - la perte d'appétit pour le son, le toucher, la forme, le goût, l'odorat, etc. Les sens courent après ces choses parce qu'elles les émoustillent et leur procurent une joie temporaire. Cependant, les sens ne sont pas intéressés par les objectifs de type sublime que sont la vertu, la richesse, le désir et la libération. Seule la recherche du sublime permet de découvrir l'*Ātma*.

### 11. **Absence d'égoïsme**

La onzième vertu est l'absence d'égoïsme, qui est le terreau de tous les vices et défauts. L'individu égocentrique n'accorde aucune importance à ce qui est juste ou faux, bon ou mauvais, saint ou pervers. Cette personne ne s'en préoccupe pas, elle n'en a même pas connaissance. Elle est totalement ignorante du *dharma* et de la morale et ne se conforme pas à la justice. Être dépourvu de cette qualité empoisonnée, c'est être doté de l'absence d'égoïsme. L'égoïsme est un ennemi déguisé en ami.

## 12. **Conscience de la naissance - de la mort - de la sénilité - de la maladie et du chagrin**

La vertu suivante est appelée *janma-mrityu-jarā-vyādhidukha-dosha-anudarśanam*, ce qui signifie uniquement ceci : la conscience du cycle inévitable de la naissance et de la mort, de la sénilité et de la maladie, du chagrin et du mal, et d'autres signes de la temporalité de ce monde créé et de la vie qui s'y déroule. Bien que les hommes voient ces choses leur arriver, ainsi qu'aux autres, ils ne cherchent pas à en connaître les raisons et les méthodes pour y échapper. C'est là le plus grand mystère, la surprise.

Si seulement tu allais à la racine du problème, tu te rendrais compte que peu importe ce à quoi tu peux échapper, tu ne peux pas échapper à la mort. Ce que les gens considèrent aujourd'hui comme le bonheur n'est, en réalité, que la misère sous l'apparence du bonheur. Comprend donc la vérité de ces choses ; réfléchis aux failles des raisonnements qui te trompent. Le détachement s'en trouve alors renforcé, et c'est ainsi que l'on accède à la sagesse. C'est pourquoi, ô Arjuna, libère-toi de la naissance, de la mort, de la sénilité, de la maladie et du chagrin (*janma, mrityu, jarā, vyādhi, duhkha*). Ainsi parla Krishna, exhortant Arjuna avec beaucoup d'affection.

## 13. **Détachement**

Krishna parla ensuite du processus de retrait du désir des objets. L'avidité de posséder les choses que vous voyez provient de l'égoïsme. « Je dois avoir ceci », « Je dois être le fier propriétaire de cette chose précieuse », voilà comment l'égoïsme vous incite à désirer. C'est une corde solide qui vous lie aux objets. Faites abstraction du mental et traitez tout comme des manifestations de la gloire du Seigneur. Aimez toutes les choses comme des expressions de Sa gloire, mais ne vous faites pas d'illusions en croyant que les posséder vous rendra heureux. C'est une illusion. Ne consacrez pas votre vie à l'amour de ces choses ; utilisez-les pour vos besoins, quand c'est nécessaire, c'est tout. Ce genre d'impulsion qui vous active sera un grand handicap dans votre libération. Tout ce que vous pouvez acquérir en tant que propriété devra être abandonné un jour ou l'autre. Lors de ce dernier voyage,

vous ne pourrez emporter avec vous ni un brin d'herbe, ni une pincée de poussière. Gardez toujours ce fait à l'esprit et vous pourrez alors réaliser la Réalité.

## 14. **Absence d'attachement à la famille et au foyer**

Avant la naissance, on n'a aucune relation avec ce monde et ses objets matériels. Après la mort, ils disparaissent, ainsi que tous les membres de la famille. Ce séjour n'est qu'un jeu dans l'intervalle. Se laisser fasciner par cette foire de trois jours est vraiment insensé. Le désir obscurcit le mental et rend les gens inaptes à des aspirations plus élevées. Les aspirants à la libération et à la réalisation doivent se débarrasser du désir, car, comme la graisse, une fois qu'il entre en contact, il colle et est difficile à enlever.

## 15. **Équanimité**

Après cela, il faut également prêter attention à une autre vertu, l'état d'équanimité, de paix imperturbable dans la joie et le chagrin, la prospérité et l'adversité, le bonheur et la misère. C'est la quinzième vertu d'un sage (*jñāni*). S'exalter ou se laisser abattre par le succès et la défaite, le profit et la perte, l'honneur et le déshonneur est une activité futile. Acceptez tout de manière égale comme venant de la grâce de Dieu, Sa nourriture consacrée (*prasāda*). De même que vous portez des chaussures pour fouler les endroits épineux, que vous tenez un parapluie pour éviter d'être mouillé par la pluie, ou que vous dormez sous une moustiquaire pour échapper aux piqûres d'insectes, de même, armez-vous d'un mental inébranlable, confiant dans la grâce du Seigneur, et supportez les louanges ou les blâmes, la défaite ou la victoire, le plaisir ou la douleur avec équanimité. Pour affronter la vie avec courage, cette équanimité est considérée comme essentielle.

## 16. **Dévotion**

Vient ensuite la dévotion sans autre sentiment ou pensée. Lorsque le chagrin vous envahit, vous courez vers Dieu. Lorsque les difficultés vous accablent, vous vous réfugiez auprès du Seigneur de Venkata. Lorsque vous retrouvez la joie, vous le jetez par-dessus bord. Lorsque vous êtes fiévreux, que votre goût est altéré et que votre langue est amère, vous avez envie d'un pickle

épicé ; mais, lorsque la fièvre diminue et que vous êtes redevenu normal, vous ne vous délectez pas du même cornichon. La dévotion n'est pas un remède temporaire. C'est la contemplation ininterrompue de Dieu, sans aucune autre interruption de pensée ou de sentiment.

Quels que soient l'activité, le loisir ou la conversation, ils doivent être saturés de l'amour de Dieu. C'est la dévotion sans partage, sans distraction.

### 17. **S'établir dans la solitude**

Vient ensuite le séjour dans la solitude (*ekāntavāsam*). Il faut aimer être seul. Cela ne signifie pas qu'il faille rester physiquement dans un endroit solitaire, loin des repaires de l'humanité. La solitude et le silence doivent régner dans le mental ; tous ses occupants doivent être contraints ou persuadés de quitter les lieux. Le mental doit être sans contenu (*nirvishaya*), détourné du monde objectif.

### 18. **Absence d'intérêt pour la compagnie des autres**

La dix-huitième vertu qui aide à promouvoir la sagesse est mentionnée comme l'absence d'intérêt pour la compagnie des hommes, c'est-à-dire l'absence de désir de se mêler à des personnes absorbées par des affaires qui concernent le monde objectif. On peut atteindre l'équanimité même au milieu d'animaux sauvages, mais il est difficile d'y parvenir au milieu de personnes au mental tourné vers le monde. La discipline spirituelle est influencée par les fréquentations que l'on a. Les bonnes personnes vous maintiennent dans le bien ; les mauvaises personnes vous entraînent dans le mal.

Il est bien sûr difficile de déterminer qui est bon et qui est mauvais, puis de s'installer parmi les bons. Aussi est-il conseillé d'éviter les gens et de se concentrer sur la discipline spirituelle. Le mental humain est comme le fer : s'il tombe dans la boue, il rouille et se désintègre ; s'il tombe dans le feu, il perd ses scories et devient pur. Par conséquent, il est préférable de se joindre à la compagnie de personnes sages plutôt que de rester dans la solitude. Notez comment Nārada, qui était le fils d'une servante, est devenu un sage parce qu'il a côtoyé des gens de bien ; Ratnākara, un chasseur cruel, obtint la

compagnie des sept sages, ce qui le transforma en « Premier parmi les poètes », l'*ādikavi* (le poète primordial). La mauvaise compagnie est très néfaste. Une boule de fer chauffée au rouge peut causer plus de dégâts que la flamme d'un feu ; il faut éviter les pécheurs plus que le péché lui-même. Les aspirants doivent être vigilants quant à leurs fréquentations.

### 19. **Conscience de la distinction entre Ātma et non-Ātma**

La dix-neuvième vertu est la « conscience de la distinction entre *Ātma* et non-*Ātma* ». Fixez toujours votre conscience sur la Réalité ātmique et rejetez le corps et les sens comme irréels et impermanents. L'*Ātma* est l'Éternel, alors ne vous établissez qu'en Lui et non dans les illusions ou objets non ātmiques et transitoires. La vie est une lutte pour remporter la victoire sur l'illusion qui vous hante. Krishna a dit : « Je suis l'*Ātma* éternel en vous et en tous. Fixe donc ton mental sur Moi et engage-toi dans la lutte, confiant dans la victoire. »

### 20. **Vision de la nature véritable de Cela**

La vingtième et dernière qualification que l'on doit acquérir est la « vision de la véritable nature de "Cela (*Tat*)" (*tattva-jñāna-darśanam*) », le principe universel dont la particularité est seulement une ombre. Cela signifie que l'aspirant spirituel doit avoir un vif désir de visualiser l'Universel.

Parmi les vingt vertus précitées, si l'on s'efforce honnêtement d'en acquérir ne serait-ce que deux ou trois, les autres viendront naturellement au chercheur. Aucun effort particulier n'est nécessaire pour les acquérir. Au fur et à mesure que l'on progresse sur la voie, on acquiert non seulement les vingt vertus, mais un nombre encore plus important de vertus. Les vingt vertus sont mentionnées ici parce qu'elles sont les plus remarquables, c'est tout. La discipline spirituelle fondée sur ces vertus conduit aisément au but. C'est pourquoi Krishna les a mises en évidence.

Équipé de ces vertus, on peut réaliser le Soi.

– Gītā Vāhinī

# *Bhakti* (dévotion) et *Jñāna* (illumination)

Pour acquérir *jñāna*, il existe de nombreuses voies, et la plus importante est celle de la *bhakti*, la voie adoptée par Vasishtha, Nārada, Vyāsa, Gaurāṅga et d'autres grands personnages. *Bhakti* est à la Flamme de *jñāna* ce que l'huile est à la flamme de la lampe. L'Arbre céleste de la Joie de *jñāna* prospère sur les eaux rafraîchissantes de *bhakti*. Comprenez le bien. C'est pour cette raison que Krishna, qui est la Personnification de *Prema*, et qui est saturé de la qualité de la Miséricorde, a déclaré dans la *Gītā* : « Je suis connu au moyen de *bhakti* », « *Bhaktyā māṃ abhijānāti* »...

... Pour réaliser que le Soi est au-delà de toutes ces catégories subordonnées, *bhakti* est la première condition requise. *Bhakti* se fond en *jñāna* et s'y identifie. *Bhakti* mûrit en *jñāna* ; il ne faut donc pas les considérer comme différents. À un certain stade, on parle de *bhakti* et, à un stade ultérieur, de *jñāna*. Une fois, c'est de la canne à sucre, plus tard, c'est du sucre.

– Jñāna Vāhinī



# Conseils pour ceux qui s'engagent sur la voie de l'investigation

Tu peux me demander comment on peut acquérir cette sagesse. Les personnes désireuses de l'obtenir doivent aller vers les âmes réalisées, gagner leur grâce, bien étudier leurs humeurs et leurs comportements, et attendre l'occasion de leur demander de l'aide. En cas de doutes, ils doivent s'adresser aux âmes réalisées avec calme et courage. Étudier des montagnes de livres, faire des discours pendant des heures et porter la robe ocre ne font pas un sage authentique. La sagesse ne s'acquiert qu'auprès des aînés qui ont fait l'expérience de l'Absolu. Il faut les servir et gagner leur amour.

Tu dois t'efforcer de plaire au guru et de gagner ses faveurs en obéissant à ses ordres et en le servant avec amour. Tu ne devrais penser à rien d'autre qu'au bien-être et au bonheur du guru. Renonce à tout le reste et gagne la grâce du guru ; alors, la sagesse sera tienne. En revanche, si tu es désobéissant et critique par égoïsme et manque de foi, tu ne pourras pas être béni de la vision de la Vérité, et tu seras plongé dans l'obscurité. Tout comme la vache attire son veau lorsqu'elle le voit, le guru attirera le disciple en sa présence et lui donnera le lait de la grâce. Le disciple doit être d'un caractère irréprochable ; alors, tout comme un morceau de fer propre sera attiré par l'aimant, le disciple recevra l'attention immédiate de l'enseignant.

- Gītā Vāhinī

En outre, l'aspirant à la sagesse ne doit pas seulement avoir de la dévotion et de la foi ; il doit aussi être simple et pur. Il ne doit pas s'impatienter et irriter l'enseignant.

- Gītā Vāhinī

.....

(1) l'attention portée au progrès spirituel, (2) une foi inébranlable, (3) la dévotion et (4) la grâce de Dieu. En l'absence de l'un de ces quatre éléments, l'être humain ne peut faire l'expérience de la félicité suprême de l'Absolu.

Notre recherche ne doit pas être orientée vers l'évidence et la superficialité. Cette sorte d'investigation ne fera que nous égarer vers une fausse conception du cosmos. Elle nous fera oublier que c'est notre mental qui a généré ce panorama aux proportions cosmiques et qui nous l'a présenté comme étant la Vérité. Lorsque nous voyons la corde dans l'obscurité, le serpent surgit et apparaît à sa place par erreur et par ignorance, évinçant la vérité que constitue la corde. Lorsque, pour une raison ou pour une autre, la vérité se fait jour et que l'observateur se dit : « Ce n'est pas un serpent, c'est une corde », le serpent disparaît, car il n'était qu'une simple « apparence trompeuse ». Ainsi, le sentiment ou la pensée sont capables de créer le serpent et aussi de le détruire.

- Sathya Sai Vāhinī

L'étude des *Upanishad*, l'adoption de la prière régulière, le partage de l'extase procurée par les bhajans ainsi que l'adhésion à la Vérité permettent de diriger le mental vers *Brahman* et de Le contempler de façon constante. Très souvent, au fur et à mesure que l'on progresse dans la méditation, *dhyāna*, de nouveaux désirs et de nouvelles résolutions surgissent dans le mental. Mais il ne faut pas désespérer : le mental peut être détruit, à condition de s'atteler à la tâche avec sérieux et de suivre un entraînement régulier. Le résultat final de cet entraînement est le *nirvikalpa samādhi* ou la Conscience-Béatitude illimitée et immuable.

- Jñāna Vāhinī

Le *sādhaka* doit être toujours vigilant, car les sens peuvent réagir à tout moment, en particulier lorsque le *yogi* se mêle au monde et aux biens de ce monde. La Vérité fondamentale doit être constamment maintenue devant l'œil du mental. Il ne faut pas multiplier les désirs. Le temps ne doit pas être gaspillé ; non, pas même une minute. L'envie d'une chose agréable engendrera le désir d'une autre chose encore plus agréable. Coupez à la racine même du désir et devenez maître de vous-même. Le renoncement au désir vous mènera rapidement au sommet de *jñāna*.

- Jñāna Vāhinī



# Quel est le résultat final de l'investigation ?

## Destruction de l'illusion

L'idée du serpent, qui est une illusion (*māyā*), se développe à partir de l'ignorance de la nature réelle de la corde ; elle grandit et devient plus profonde au fur et à mesure que l'on oublie la corde, qui est la base. L'ignorance qui empêche et retarde l'investigation sur la nature de l'*Ātma* nourrit l'illusion ; l'illusion entretenue par cette attitude devient aussi épaisse que l'obscurité. Lorsque la flamme de la sagesse spirituelle (*jñāna*) s'allume, les ténèbres se dissipent, ainsi que l'illusion de l'âme individuelle (*jīva*), de l'Être suprême (*Īśvara*) et du monde (*jagat*).

L'investigation (*vicāra*) fait disparaître le serpent ; après, seule la corde demeure. De même, l'illusion et son développement en tant qu'âme, monde, etc. par le biais du mental, disparaîtront dès que l'on s'interrogera sur la Réalité de l'apparence. On saura qu'il n'y a rien d'autre que Brahman. Seul Brahman subsiste.

À la question « comment une chose peut-elle apparaître comme étant deux ? », on peut répondre qu'avant l'investigation, Brahman apparaît en tant que monde (*jagat*), bien que Sa nature réelle n'ait subi aucun changement, tout comme le pot était considéré comme tel avant que l'investigation ne révèle qu'il n'est fondamentalement que de l'argile. La couronne, la boucle d'oreille et le collier semblent tous différents jusqu'à ce que l'enquête révèle qu'ils sont tous fondamentalement de l'or. De même, l'unique Brahman apparaît sous de nombreuses formes et sous divers noms et donne ainsi l'impression de multiplicité. Seul Brahman est, était et sera. La conviction que ce monde n'est qu'une superposition est la véritable connaissance spirituelle (*vidyā*), qui met fin à toute ignorance.

– Jñāna Vāhinī

## Paix suprême (*praśānti*)

La simple absence de colère ne peut être considérée comme étant la paix. L'obtention d'un objet désiré et la satisfaction que l'on en retire ne doivent pas être confondues avec la paix. La paix qui a envahi le cœur ne doit pas par la suite être ébranlée pour quelque raison que ce soit ; seul ce type de paix (*śānti*) mérite d'être appelé paix suprême (*praśānti*). La paix suprême ne connaît ni hauts ni bas ; elle ne peut être partielle dans l'adversité et totale dans la prospérité. Elle ne peut être une chose aujourd'hui et une autre demain. Maintenir toujours le même flux de félicité (*ānanda*), c'est cela la paix suprême.

Ce « Courant de Paix Suprême » (*Praśānti Vāhinī*) vous explique ce qu'est la paix suprême et vous fait comprendre comment l'obtenir, comment l'utiliser et quels sont ses attributs. Chaque aspirant a le droit légitime de parvenir à cette paix suprême, mais il doit apprendre la voie par laquelle il peut l'obtenir.

– Praśānti Vāhinī

.....

La paix est la nature même de l'*Ātma*. Elle ne coexiste qu'avec un cœur pur ; elle n'est jamais associée à un cœur avide et plein de désirs. La paix est la marque distinctive des yogis, des sages (*rishi*) et des hommes sages. Elle ne dépend pas des conditions extérieures. Elle fuit les personnes égoïstes et sensuelles. Elle déteste la compagnie de telles personnes. Elle est la caractéristique de l'*Ātma* intérieur - merveilleux, inébranlable et permanent.

– Praśānti Vāhinī

## Béatitude

Tandis qu'il enseignait le phénomène de *Brahman* à son fils, Varuna dit : « Fils ! *Brahman* ne peut être vu par les yeux. Sache que *Brahman* est Celui qui permet aux yeux de voir et aux oreilles d'entendre. *Brahman* ne peut être connu qu'à travers l'ardente aspiration née d'un mental purifié et d'une pensée concentrée. Aucun autre moyen ne peut nous y aider. »

Il ajouta : « Cher Bhrigu ! Sache que dans l'Univers, toute chose émane de *Brahman*, existe en *Brahman*, se développe en *Brahman* et se fond en *Brahman* uniquement. Découvre-le toi-même à travers une intense pratique spirituelle. » Ces explications furent les seules que lui donna son père avant de l'orienter vers les exercices spirituels qui, finalement, révélaient la Vérité.

Ayant pleinement foi dans les paroles de son père, Bhrigu s'engagea dans une intense pratique spirituelle. Les processus du contrôle de soi et de l'introspection élevèrent son niveau de conscience. À ce stade, il crut avoir compris ce qu'était *Brahman* et en conclut que la nourriture, était *Brahman* ! Quand il fit part à son père de ce qu'il avait compris, celui-ci lui dit que sa réponse n'était pas correcte.

Bhrigu poursuivit donc ses pratiques spirituelles et découvrit que *prāna*, l'air vital, était *Brahman*, du fait que, sans air vital, les autres choses sont vaines. L'air vital cause la vie, favorise la vie et met fin à la vie. Mais son père lui dit que cette déduction aussi était fautive, et il le renvoya poursuivre sa pratique spirituelle.

C'est ainsi que Bhrigu s'engagea dans une troisième période d'austérités et en vint alors à considérer que le mental, *manas*, était *Brahman*, puis une quatrième, au cours de laquelle il révisa cette conclusion et crut que la sagesse spirituelle (*vijñāna*) était *Brahman*. Enfin, après une cinquième série de pratiques spirituelles, il prit conscience que la félicité spirituelle (*ānanda*) était *Brahman*. Il s'établit dans la béatitude de cette Conscience et ne se rendit plus chez son père. Celui-ci alla à la

recherche de Bhrigu et le félicita d'avoir chassé le monde de sa mémoire. Il lui dit : « Mon fils ! Tu t'es immergé dans cette vision. »

- Sutra Vāhinī

.....

Cet aphorisme, « *Brahman* est la teneur principale des textes du *Vedānta* (*tat tu samanvayāt*) », indique que l'investigation spirituelle implique un voyage allant de l'enveloppe de la nourriture en tant que base jusqu'à l'enveloppe de la béatitude.

- Sutra Vāhinī

.....

## Transcender la conscience du corps et le mental

Arjuna ! Tu as décrit le mental et tu connais très bien sa nature. Mais le maîtriser n'est pas une tâche impossible. Quelle que soit la difficulté de la tâche, le mental peut être maîtrisé par une pratique systématique, une recherche acharnée et le détachement (*vairāgya*). Il n'y a pas de tâche qui ne puisse être accomplie par une pratique régulière. Place ta foi dans le Seigneur et pratique avec la certitude que tu as le pouvoir et la grâce, et toutes les tâches deviendront faciles.

- Gītā Vāhinī

.....

## Vivez l'expérience de l'unité dans la diversité

Cet UN est l'*Ātma* qui, par ignorance, est confondu avec le 'je'. Tant que cette vérité n'est pas acquise, on ne peut se libérer de l'emprise de la multiplicité et du changement. Les Écritures nous communiquent cette Réalité et nous exhortent à la réaliser. Qu'est-ce qui, si on le connaît, permet de connaître tout le reste ? Lorsque l'*Ātma* est connu, déclarent les textes révélés (*Śrūti*), tout peut être connu. Le cosmos (*jagat*) n'est que relativement réel ; il est partiellement faux. Le connaître n'est ni profitable ni nécessaire. Ce n'est pas un but légitime de la vie. La vie est mieux employée et l'effort humain mieux orienté lorsque l'on cherche à atteindre la conscience du principe de l'*Ātma*. Les Écritures révélées mettent les gens en garde contre d'autres poursuites vaines. Les

textes révélés et la littérature sacrée associée, comme les textes de loi (*Smṛiti*), les légendes historiques (*Itihāsa*) et les *Purāna*, ne nous enseignent pas comment le cosmos a été créé et ne nous conseillent pas d'en étudier et d'en comprendre les origines et le processus. Ils ne déclarent pas que l'absence de cette connaissance est catastrophique ; ils affirment même que la tâche est impossible. « Pourquoi s'inquiéter de savoir comment le cosmos est né ou quand il mourra ? Préoccupez-vous plutôt de vous-même. » Telle est la leçon soulignée par les Écritures : « Connais-toi toi-même. » Une fois que l'on se connaît soi-même, tout le reste devient automatiquement clair.

– Sathya Sai Vāhinī

.....

### Équanimité

L'état d'équanimité, de paix imperturbable dans la joie et la peine, la prospérité et l'adversité, le bonheur et la misère. Acceptez tout sur un pied d'égalité comme la grâce de Dieu, sa nourriture consacrée (*prasāda*). Pour vivre courageusement, cette équanimité est considérée comme essentielle.

– Gītā Vāhinī



### Réalisation du Soi

L'or impur est fondu dans le creuset et en ressort brillant et éclatant. Le mental rendu impur par la passion (*rajas*) et l'ignorance (*tamas*), par la colère et la vanité, par les impressions laissées par mille attachements et désirs, ce mental peut devenir brillant et resplendissant en le mettant dans le creuset de l'investigation et en le chauffant sur les charbons du discernement. Cet éclat est la lumière de la réalisation, de la connaissance que Vous êtes l'*Ātma*.

– Jñāna Vāhinī



**sathyasai.org**

Love All • Serve All  
Help Ever • Hurt Never