

L'IMPORTANTE SYNTHÈSE DU SEVĀ ET DE LA SĀDHANA

par le Dr Shiva Shankar Sai

(Tiré de Heart2Heart du 1^{er} novembre 2009,
le journal sur Internet des auditeurs de Radio Sai)

En août 2009, Prasān̄thi Nilayam a été le théâtre d'une convention unique en son genre de brahmachari et de tyagajīvi, qui s'est tenue dans l'enceinte sacrée du Yajur Mandir, la résidence de Bhagavān Baba.

L'événement fut organisé pour une audience choisie spécialement, qui comprenait deux groupes. Le premier était composé d'anciens étudiants de l'Université Śrī Sathya Sai, servant actuellement dans diverses institutions à Prasān̄thi Nilayam et Brindavan, l'ashram de Bhagavān Baba à Bangalore. Engagés uniquement dans leurs missions spirituelles, le chemin qu'ils ont choisi est un chemin de discipline, de dévotion et de consécration.

Le second groupe était constitué de travailleurs désintéressés connus sous le vocable de tyagajīvi. Ce sont des hommes qui ont fait le vœu sacré de servir de façon bénévole la cause d'une éducation fondée sur les valeurs humaines dans les écoles Sai à Alike et Muddenahalli, dans l'État du Karnataka au sud de l'Inde.

Cette convention, organisée sous la direction et la supervision divine de Bhagavān Baba, donna à ces brahmachari et tyagajīvi une dose particulière de motivation et de sagesse pratique pour poursuivre leur chemin avec une détermination accrue.



L'un des orateurs de cette réunion fut le Dr S. Shiva Shankara Sai. Ancien élève de l'Université Śrī Sathya Sai, le Dr Sai est aujourd'hui responsable de l'internat des garçons tout en étant le Directeur du Département de Physique de l'Université Śrī Sathya Sai du Campus de Prasān̄thi Nilayam.

Le Dr Sai a rejoint la Faculté Śrī Sathya Sai de Brindavan en 1976 pour y passer sa licence en sciences. Il a fait partie du premier groupe d'étudiants à suivre le cursus de Sciences Physiques. Il a ensuite passé son doctorat dans la même université, à Prasān̄thi Nilayam, et Swāmi lui a attribué en 1980 la médaille d'or récompensant le meilleur de tous les étudiants.

Lors de cette session spéciale, il s'est adressé à ses pairs sur le thème de la 'Synthèse du Sevā et de la Sādhana' ou 'Service désintéressé et Discipline spirituelle'. Voici quelques extraits de sa présentation.

Mes humbles *pranām* aux Pieds de Lotus de Bhagavān. J'invoque Ses Bénédiction et Sa présence, et Le prie de parler à travers moi et de faire honneur à ce sujet.

En raison de notre proximité avec Bhagavān et par notre séjour dans diverses institutions Sai, nous sommes parfois dans la confusion suivante : la *sādhana* ou une discipline spirituelle spécifique est-elle vraiment nécessaire pour nous ? Nous travaillons dans les institutions de Bhagavān – écoles, facultés, hôpitaux, Central Trust, etc. – et nous avons l'opportunité de servir Bhagavān. Nous avons suffisamment de travail et nous l'effectuons comme un *sevā* ou un service spirituel.

Est-il par conséquent nécessaire de faire une *sādhana* séparée ? Telle est la confusion dans laquelle sont plongés certains d'entre nous. Hier, nous avons écouté une jeune personne de Muddenahalli qui souhaitait quitter son travail et se rendre dans les Himālayas pour y poursuivre sa *sādhana*. Nous connaissons nous aussi, à Praśān̄thi Nilayam, la déconvenue d'un de nos aînés qui avait voulu tout quitter et partir dans les Himālayas y accomplir sa *sādhana* personnelle. Swāmi l'a convaincu de ne pas le faire et lui a demandé de servir plutôt à l'Internat. Récapitulons ce que Swāmi a dit au sujet de ces mots – *sevā* ou service désintéressé et *sādhana* ou pratique spirituelle, et essayons ensuite d'en faire la synthèse.



Le service et la discipline spirituelle sont inextricablement entremêlés

Bhagavān insiste catégoriquement sur le fait que l'effet du *sevā* ou service désintéressé sur nous est beaucoup plus important que le *sevā* lui-même.



C'est le but même de ce corps. Par conséquent, le *sevā* devrait devenir une chose naturelle pour nous. La définition que donne Swāmi du *sevā* est très générique et englobe tout. Le meilleur exemple du *sevā* ou service désintéressé, c'est Bhagavān Lui-même, non pas pour les nombreux projets qu'Il mène et qui sont de toutes façons des modèles à imiter pour le monde entier, mais pour la sagesse qu'Il donne ! Swāmi dit que par notre pensée et notre parole, nous pouvons aussi faire du *sevā*.

En fait, je me souviens que, lorsque Bhagavān nous a demandé d'introduire la prière *samastah lokah sukhino bhavantu*,

Il a dit que, lorsque nous prions pour le monde entier, cela a un immense effet sur notre mental et l'atmosphère qui nous entoure.

Pourquoi devrions-nous faire du *sevā* ? Swāmi dit que c'est pour purifier le mental – *chittasya suddhihi karmaha* ; pour éliminer la souillure. Swāmi dit que la pureté mène à l'unité, qui à son tour mène à la divinité. Donc, nous effectuons ce *sevā* pour atteindre la divinité au moyen de la pureté et de l'unité.

Celui qui effectue le service désintéressé en est le plus grand bénéficiaire

Bhagavān insiste catégoriquement sur le fait que l'effet du *sevā* ou service désintéressé sur nous est beaucoup plus important que le *sevā* lui-même. Nous servons dans la cantine, lavons les

assiettes, nous nous rendons dans les villages (*grama sevā*), etc., mais le but ultime du *sevā* est d'éliminer l'ego. Cela nous amène à cet état élevé du mental et augmente notre capacité à aimer. C'est très important, car l'amour englobe tout ; l'amour est Dieu et nous devons vivre dans l'amour. Il insiste beaucoup sur l'amour et dit que l'amour véritable transforme à la fois celui qui donne et celui qui reçoit.

De quoi avons-nous besoin pour faire du *sevā* ? D'argent ? De biens matériels ? Bien sûr, ils sont nécessaires, mais Bhagavān dit qu'ils ne sont pas si importants, et qu'au lieu de cela il nous faut un cœur pur. Un cœur pur rempli d'amour est la qualification la plus élevée dont nous avons besoin pour faire du *sevā*. Bhagavān résume cela en disant : vivre, c'est aimer ; vous vivez afin de pouvoir apprendre à aimer et vous aimez pour apprendre à vivre.



Un cœur pur rempli d'amour est la qualification la plus élevée dont nous avons besoin pour faire du sevā.

La suprême leçon de Sai : l'Amour pour Dieu, la peur du péché et la moralité dans la société

Je me souviens d'un incident qui se produisit il y a environ cinq ans. Nous, les enseignants des Instituts de Swāmi, avons le privilège unique d'aller recevoir Ses bénédictions avant le début de chaque année scolaire. Cette année-là, nous nous rendîmes à Brindavan et passâmes trois jours avec Bhagavān. Le jour de notre départ, nous priâmes Bhagavān de nous bénir et Il nous fit miséricordieusement monter au premier étage de Trayee Brindavan. Tous les enseignants de Praśān̄thi Nilayam, de Brindavan et de l'Ecole Secondaire étaient assis en rangs et Swāmi, après nous avoir parlé, nous demanda si nous avions des doutes.

Ce fut une session merveilleuse où de nombreux enseignants clarifièrent ainsi leurs doutes. L'un des enseignants hautement respectés, contrarié par les problèmes quotidiens de l'Internat, demanda à Swāmi si nous pouvions faire une *sādhana* étant donné notre programme de travail quotidien déjà surchargé ? Swāmi répondit spontanément : « **Servez les étudiants, faites du *sevā* pour eux, cela en soi est votre *sādhana*.** » Atteignez-Moi en servant les étudiants – voilà le message que Bhagavān nous donna ce jour-là. Quelles que soient les responsabilités qui vous sont confiées, acquittez-vous d'elles tout en Me les offrant, c'est en soi une *sādhana*.

Comme vous pouvez vous en souvenir, le 29 mai de cette année (2009), nous étions assis dans le Praśān̄thi Mandir pour recevoir des bénédictions. Bien qu'initialement il semblait que Bhagavān n'allait pas venir près de nous, Il est finalement venu et nous a donné le *maha mantra* de cette année – '***Daiva pr̄thi, pāpa bh̄thi, sangha n̄thi***' ou **L'amour pour Dieu, la peur du péché et la moralité dans la société**'. Il nous a recommandé d'inculquer ce *maha mantra* (de suprême sagesse) aux étudiants comme faisant partie de leur être.



L'AMOUR pour DIEU
La PEUR du PÉCHÉ
La MORALITÉ dans la SOCIÉTÉ

La *sādhana* : la transformation qui mène à l'accomplissement

Bhagavān dit merveilleusement bien que la *sādhana* élimine nos *vasana* ou tendances (rattachées de nombreuses vies passées) ! Elle nous aide à obtenir *trikarana śuddhi* – l'unité de pensée, de parole et d'action.

Je vais maintenant en venir à la seconde partie – la *sādhana*. Ainsi que Bhagavān l'a dit, le *sevā* lui-même est une *sādhana*. Cela veut-il dire qu'il n'est pas nécessaire d'effectuer une *sādhana* séparée ? Est-ce que faire du *sevā* est suffisant en soi ? La racine du mot sanskrit *sādhana* est '*sad*' qui signifie 'accompli', ou 'réussi'. Donc le pouvoir de la *sādhana* est de nous transformer et de nous amener au niveau de l'accomplissement. La *sādhana* est une pratique spirituelle qui nous est nécessaire pour nous mettre en harmonie avec le Seigneur. La *sādhana*, c'est consacrer son temps et son énergie afin d'entrer en communion avec le Seigneur qui réside en nous. Le but ultime de toutes les pratiques spirituelles est d'établir une communion ou une ligne directe avec le Seigneur, afin de Le voir en toute chose et de L'entendre en tout lieu.

La *sādhana* encourage une attitude de consécration au service

La *sādhana* fournit l'attitude nécessaire pour faire du *sevā* ou service désintéressé. L'attitude correcte pour faire du *sevā* est fournie par la *sādhana*. Cela nous aide à retirer le plus grand bénéfice de notre *sevā*.

Bhagavān dit qu'une pratique spirituelle régulière nous aide à retirer une joie intérieure et à éliminer l'égoïsme et les désirs. **Bhagavān explique merveilleusement bien que la *sādhana* élimine nos *vasana* ou tendances (rattachées de nombreuses vies passées) ! Elle nous aide à obtenir *trikarana śuddhi* – l'unité de pensée, de parole et d'action. Alors, comment pratiquer la *sādhana* ?**



Une sādhana régulière nous débarrasse de nos faiblesses et renforce notre âme pour qu'elle s'engage dans le sevā ou service désintéressé avec la bonne attitude.

Swāmi nous donne la prescription. Il dit que la façon la plus simple d'accomplir une *sādhana*, c'est de s'associer à un *satsang*, c'est-à-dire être en bonne compagnie. Lire la littérature Sai est une merveilleuse façon d'avoir un *satsang*. Celle-ci est si considérable – Bhagavān a parlé sur tous les sujets concevables. Il y a une telle quantité de littérature à notre disposition que nous devrions apprendre à lire, à assimiler et dont nous devrions nous imprégner. Écouter les discours de Bhagavān, écouter les anciens, chanter des *bhajan*, faire des prières, etc., tout cela fait partie de la *sādhana*.

Bhagavān ne prescrit pas des austérités sévères. Il nous demande toujours de suivre la voie du milieu et parle de *hitha* et *mitha*. '***Hithanga undali, mithanga undali***', qui signifie : **vous devriez être agréables, vous devriez être bons et modérés**. C'est ce qu'Il prescrit. Surtout pour ceux d'entre nous qui sont dans les Instituts de Bhagavān, il est plus facile de faire une *sādhana*, car le *sevā* et la *sādhana* sont intégrés à la routine journalière. Et si nous devons enseigner aux étudiants et les encourager à accomplir une *sādhana*, il est évident que nous devons d'abord le faire nous-mêmes.

L'ABCD de la transformation

Quelle est la mesure de la transformation qui se produit en faisant une *sādhana* ? Ayant vu ce qu'est une *sādhana* et comment nous pouvons l'effectuer, comment mesurer le résultat de la *sādhana* – puisque nous sommes tous habitués à des mesures quantitatives ? Comment mesurer le progrès dans la *sādhana* ? Comme cela est mentionné de très belle manière dans le livre '*Helpline*', l'ABCD de la transformation est la mesure de notre transformation intérieure. L'ABCD se réfère à :



La mesure de la transformation par la *sādhana* :

- A** La conscience de la joie intérieure
- B** L'équilibre du mental
- C** La limitation des désirs
- D** La consécration au service des autres

A - La conscience de la joie intérieure. Si nous effectuons une *sādhana*, elle devrait déboucher sur la conscience de la joie intérieure.

B - L'équilibre du mental. L'équilibre avec lequel nous gérons les hauts et les bas de notre existence sur Terre ; comment nous parvenons à prendre calmement les réussites et les échecs de notre vie.

C - La limitation des désirs. Le contrôle de nos sens et de notre mental constitue un test redoutable de notre progrès.

D - Se consacrer à servir les autres.

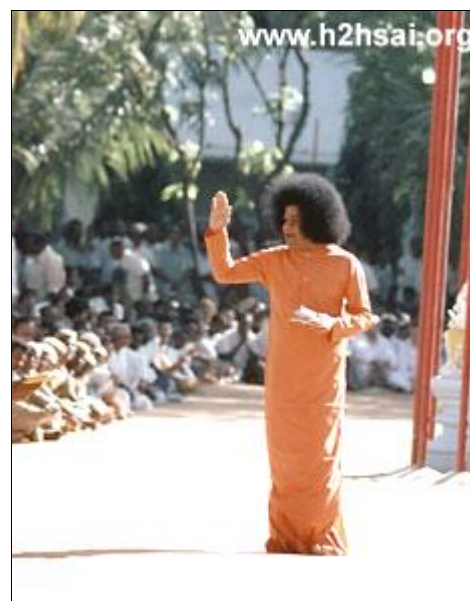
Tels sont quelques-uns des indicateurs qui nous éclairent sur notre progrès dans la *sādhana*.

Suivre le Modèle parfait – Bhagavān

Le modèle à suivre pour nous sur ce chemin de la *sādhana* est sans aucun doute Bhagavān. Il est bien au-delà de la *sādhana* elle-même.

Cela me fait penser à un incident survenu lorsque j'étais étudiant à Brindavan. Une fois, Swāmi montait dans la voiture après un discours public. Et, ainsi que nous le savons tous, Sa personnalité magnétique est telle que tout le monde essaie d'être le plus près possible de Lui, où qu'Il aille. Il y avait donc cette énorme foule. Mais, à la différence d'aujourd'hui, à l'époque les volontaires avaient l'habitude d'ouvrir la porte de la voiture et de la refermer après que Swāmi s'y soit installé. Afin d'empêcher les mouvements de foule, le volontaire ferma la porte de la voiture sans remarquer que le petit orteil de Swāmi était toujours dehors ; le doigt se retrouva donc coincé.

Bhagavān ne montra aucun signe de douleur. Il bénit tout le monde les deux mains levées (*abhaya hastam*) et demanda



ensuite au chauffeur de démarrer. Après un moment, Swāmi demanda au chauffeur de s'arrêter quand il n'y eut plus personne, ouvrit la porte et rentra Sa jambe dans la voiture. Certains d'entre nous ont vu l'orteil de Swāmi, il était écrasé !

Mais Il supporta pendant tout ce temps toute la douleur pour épargner au volontaire le tourment de la culpabilité. Pour Lui, Son fidèle est plus important que Son propre corps.

Le *sevā* et la *sādhana* sont inextricablement liés

Ayant vu les deux aspects du *sevā* et de la *sādhana*, venons-en à la synthèse des deux. Le service désintéressé sans *sādhana* mène à l'esclavage, et la *sādhana* sans *sevā* est un fardeau. Bien que le *sevā* soit en lui-même une *sādhana*, il n'est pas un substitut à la *sādhana*. Nous devons effectuer une *sādhana* pour cultiver l'esprit de service. La *sādhana* devrait nous remplir du désir intense de servir les autres ; elle devrait nous remplir de l'essence divine de la vie, qui est l'Amour. L'attitude de l'amour ne peut résulter que de la satisfaction intérieure.

Notre organisation s'appelle Organisation Śrī Sathya Sai Sevā. Bhagavān l'a appelée ainsi parce qu'Il accorde la plus grande importance au *sevā*. Cela ne consiste pas uniquement à aider les opprimés au nom d'un service social ou d'un système d'assistance sociale. Swāmi nous rappelle souvent que l'Organisation devrait non seulement faire du service auprès des opprimés, mais qu'elle devrait le faire de façon désintéressée envers tout être dans le besoin. Elle ne fait pas de distinction entre les riches et les pauvres.



**La *sādhana* permet d'avoir l'attitude juste pour faire du *sevā*
Le *sevā* purifie le mental et le rend apte à la *sādhana***

L'esprit de consécration au service devrait guider les initiatives de service

Nous devons intégrer le *sevā* et la *sādhana* dans un esprit d'adoration du Divin et offrir cela au Divin. Nous avons ce privilège unique d'intégrer le *sevā* et la *sādhana* automatiquement dans notre vie quotidienne sous l'égide de Bhagavān. C'est ce qu'Il appelle le *Karma Yoga* ou Yoga de l'Action.

Swāmi ne nous demande pas d'abandonner notre travail et de nous consacrer entièrement à une *sādhana*. Il dit que *jñāna* ou la sagesse est le but ultime de la vie humaine et l'aboutissement de toutes les activités. Par conséquent, nous devrions faire du *sevā* – qui est *karma marga* (la voie de l'action) – avec dévotion (*bhakti*) afin de parvenir à *jñāna* – l'ultime sagesse pour nous fondre en Lui. Swāmi dit : « Travaillez dur et partagez vos revenus avec les autres. » Travaillez intelligemment, avec dévotion, et accomplissez tous les actes en les Lui offrant. Le *karma* ou la *sādhana* laveront votre mental de toute empreinte nuisible. Le *sevā* et la *sādhana* sont complémentaires. Le *karma*

lui-même, accompli avec la bonne attitude, devient une *sādhana* et votre vie devient un *karma yoga*, un Yoga de l'Action. « La tête dans la forêt et les mains dans la société. », tel est le Principe que Bhagavān nous adresse à tous.

Les *Mahāvākya* sacrés – des phares pour la vie

Swāmi a merveilleusement bien expliqué les cinq *mahāvākya* tirés de la *Bhagavad-gītā* et des *Upanishad*. Ce sont les cinq aspects différents du *karma yoga*.

Le premier est « *Yogah karmasu kauśalam* » – la dextérité ou l'excellence en action est yoga. La compétence et l'accomplissement de ses devoirs est la première étape dans le *karma yoga*. Nous parvenons à la compétence en développant l'amour de ce que nous devons faire. Swāmi dit que le véritable bonheur consiste à aimer ce que l'on doit faire et non faire ce que l'on aime.

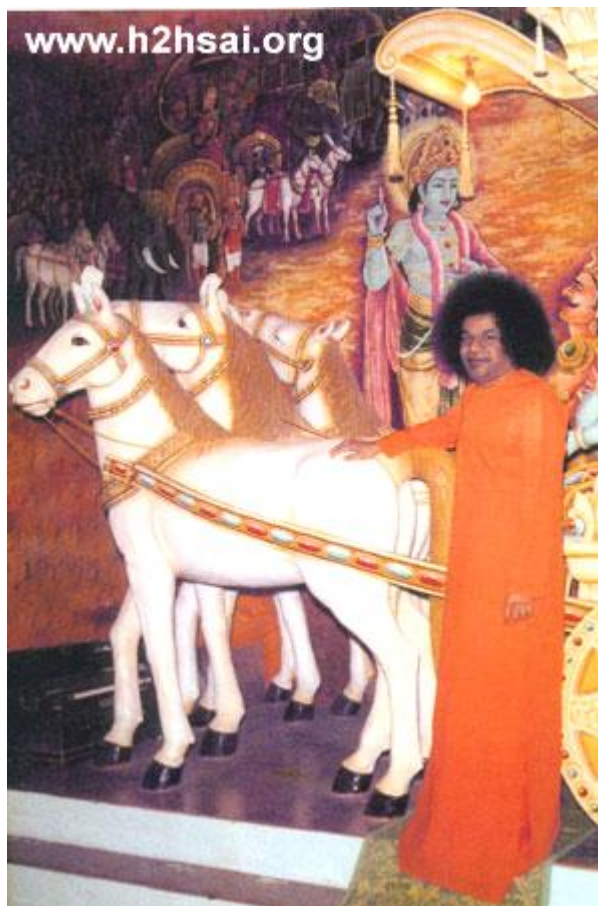
Le second est « *Samatvam yogamuchyate* » – l'équilibre du mental est yoga.

Le troisième est « *Karmanyevādhikāraṣṭe, mā phaleṣhu kadachana* » – Vous avez le droit d'agir, mais pas d'attendre les fruits de l'action. Nous devrions les Lui offrir. Ce que nous avons accompli va de toute façon nous revenir, mais nous ne devrions pas l'attendre. Il sait quand donner, quoi donner et combien.

Le quatrième est « *Sarva karma Bhagavat-prītyardham* » – accomplissez chaque action comme une offrande à Bhagavān, et pour Lui plaire. Cela élève ou transforme le travail en adoration.

Le cinquième et dernier est « *Nimittha mātram bhava savyasāchi* » – Par cela, le Seigneur veut dire à Arjuna qu'il n'est qu'un simple instrument dans Ses mains. C'est Lui qui agit à travers nous. Avoir cette humilité, cette conscience et cette compréhension est ce qu'on appelle *karma yoga*.

Je voudrais résumer tout cela en disant que le *sevā* et la *sādhana* sont complémentaires et non contradictoires. **Le *sevā* sans *sādhana* est un esclavage et la *sādhana* sans *sevā* est un fardeau.** La *sādhana* nous aide à développer la bonne attitude pour faire du service désintéressé, et le *sevā* en retour nous aide à purifier le mental pour accomplir une *sādhana*. Je prie Bhagavān de nous conférer la compréhension du *sevā* et de la *sādhana*, et la capacité de les mettre en pratique dans nos vies quotidiennes afin de devenir des instruments adaptés à Sa mission divine.



Dr Shiva Shankar Sai

