

# CONVERSATIONS AVEC SAI

## 18<sup>e</sup> Partie

(Tiré de Heart2Heart de mars 2007,  
le journal sur Internet des auditeurs de Radio Sai)

Cher lecteur,

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

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

### Méditation sur la lumière

**SAI :** (s'adressant à un groupe d'Occidentaux) Y a-t-il des doutes ou des questions ? Questions spirituelles uniquement.

**Un visiteur :** Pourquoi la lumière dans la méditation ?

**SAI :** Pourquoi la lumière ? Si chacun prend du sable, la quantité du tas diminue. Si chacun puise de l'eau, le réservoir se vide. Mais un millier de personnes peuvent allumer leurs bougies à une même flamme sans que celle-ci s'en trouve diminuée.

**Allumez une lampe ou une bougie. Regardez directement la flamme. Puis déplacez la flamme dans votre cœur, et visualisez-la au milieu des pétales du cœur. Observez comme les pétales du cœur s'ouvrent et comme la lumière illumine le cœur ! Aucun mauvais sentiment ne peut subsister. Puis déplacez la flamme vers les mains : elles ne pourront plus accomplir de mauvaises actions. De la même façon, déplacez la flamme vers les yeux et les oreilles pour qu'à l'avenir ils ne voient et n'entendent plus que des impressions lumineuses et pures. Puis dirigez la lumière vers l'extérieur, vers vos amis, vos parents et vos ennemis, ensuite vers les animaux et les autres objets, afin que tout baigne dans la même lumière.**



Le Christ a dit : « Vous êtes tous uns, soyez égaux envers tout le monde. » De cette manière, vous ne serez plus limités par ce corps, mais votre expansion s'étendra à tout l'Univers. Le monde, qui est maintenant si grand, deviendra très, très petit. **Se développer au-delà de soi et constater que votre lumière est la lumière de l'Univers : voilà la libération. La libération n'est rien d'autre que cela.**

**Un visiteur :** Il n'est pas facile de rester assis droit.

### L'importance d'une colonne vertébrale droite

**SAI :** Il est important d'être assis bien droit. L'énergie vitale est localisée entre la neuvième et la douzième vertèbre. Si la colonne vertébrale est endommagée à ce niveau, on est paralysé. Lorsque le corps est dans une posture droite, comme s'il était soutenu par un axe droit, l'énergie vitale peut monter à travers le corps et permettre une bonne qualité de concentration mentale. En outre, de même qu'un

paratonnerre fixé sur le toit d'une maison attire la foudre, de même un corps parfaitement droit est, pour ainsi dire, un conducteur de la force divine. Elle peut alors entrer dans le temple de votre corps et vous donner de l'énergie pour accomplir vos tâches et atteindre votre but. Un autre exemple : la puissance divine est toujours présente, comme les ondes radio mais, pour entendre la musique, il faut une antenne.



De plus, si l'appareil n'est pas réglé correctement, vous n'entendez que des bruits indistincts, mais pas de musique. De même, la puissance divine qui est toujours présente peut pénétrer en vous lorsque la méditation est correcte et le corps droit.

**Un visiteur :** Qu'en est-il de la méditation « *Brahma Muhurta* » ?

**SAI :** *Brahma Muhurta* se réfère aux heures du petit matin, entre trois et six heures. À cette heure-là, les sens sont calmes, pas encore agités par les préoccupations de la journée, et le sommeil a apaisé le mental. Mais l'heure doit toujours être la même. Il ne faut pas pratiquer à une certaine heure un jour et une autre le lendemain. Une demi-heure le matin et une demi-heure le soir suffisent pour une

méditation assise. Si elle est pratiquée toute la journée, elle perdra son attrait au bout de quelques années. La pratique spirituelle doit être variée, pour que l'intérêt demeure : quelques chants dévotionnels, la répétition du nom du Seigneur, le contact avec des personnes spirituelles, etc. C'est comme dans la vie quotidienne : un peu de variété rend la journée intéressante.

**Hislop :** Swāmi, comment doit-on terminer la méditation sur la lumière ?

**SAI :** D'abord vous êtes dans la lumière. Ensuite la lumière est en vous. Finalement, vous êtes la lumière et la lumière est partout. Jouissez quelques instants de cet état, puis ramenez la lumière dans votre cœur et gardez-la à cet endroit toute la journée. Vous pouvez aussi y inclure la forme de Dieu : Krishna, Rāma, Jésus, Sai, comme vous voulez. Voyez la forme divine choisie dans le centre de la flamme, où que vous la dirigiez ; alors Dieu est toujours avec vous.

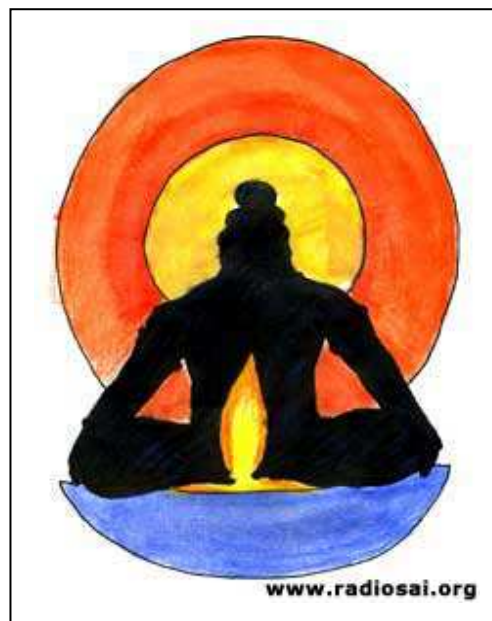
### Autres méditations

**Un visiteur :** Lors de la réunion, il a été dit que les personnes qui pratiquent d'autres sortes de méditation ne doivent pas s'intégrer au Centre Sai.

**SAI :** La réponse ne dépend pas des yogas pratiqués. Bien sûr, ces personnes peuvent venir, même si elles pratiquent d'autres méditations. Que tous soient unis dans le but unique. On ne peut atteindre Dieu que par l'amour. Le *prānāyama* soumet le cœur et les poumons à un effort, une tension. Il faut donc avoir une bonne santé. Le yoga de la dévotion est le meilleur des yogas. Un mélange créerait de la confusion. La méditation sur la lumière est sûre, sans danger et conduit directement au but.

**Un visiteur :** Mais dans le livre de Swāmi il est dit que, lorsqu'on a été initié à une autre méditation, c'est un péché d'en changer.

**SAI :** Le but reste le même. Seul le chemin, la méthode employée change. La méditation sur la lumière est une vraie méditation. La lumière est sans-forme, éternelle, divine. C'est le chemin le plus sûr et il est dépourvu de danger. Mais par-dessus tout, il y a l'amour. L'amour est la voie royale qui conduit à Dieu. Dieu est Amour. Au début, nous devons soigneusement examiner et considérer quelle méditation ou quelle pratique spirituelle adopter. Qui est le *guru* ? Quel est le résultat ? Si, après cela, vous avez une



confiance totale dans le fait que vous pouvez atteindre votre but spirituel par ce chemin, alors allez-y, engagez-vous et persévérez. C'est vers ce but spirituel que nous allons et non vers un but matériel situé au niveau des sens.

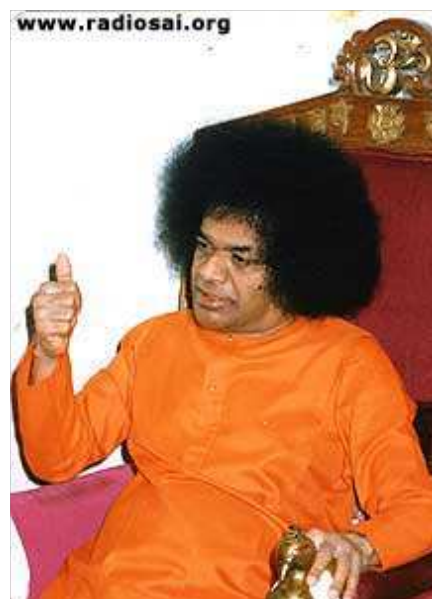
### Comment atteindre la confiance en soi

**Un visiteur :** Mais comment puis-je développer cette confiance en moi que je n'ai pas ?

**SAI :** On a toujours suffisamment de confiance en soi pour faire de mauvaises actions. La confiance en soi existe également pour les bonnes choses. Tout le monde possède cette confiance.

**Hislop :** C'est très bien.

**SAI :** Oui. C'est très important. La confiance en soi est toujours présente. Si notre intérêt se porte vers des actions positives, la confiance pour les exécuter est là aussi. Certaines personnes se rendent en Amérique et réclament de l'argent en échange d'informations spirituelles qui appartiennent à tout le monde et pour lesquelles on ne devrait pas faire payer. Ces informations ne devraient pas être vendues et les Américains ne devraient pas les acheter.



### Libération grâce à la méditation jyothi

**Hislop :** Swāmi, je n'ai pas tout à fait compris comment la méditation sur la lumière conduit à la libération.

**SAI :** Vous êtes la lumière. Vous voyez cette même lumière dans votre prochain. Le corps s'efface et vous êtes la lumière. C'est la libération.

**Hislop :** Swāmi veut-il dire qu'à l'aide de la lumière notre expansion se fait dans l'Univers tout entier et que nous ne sommes plus limités au corps ?

**SAI :** Tout ce qui est « mien » tombe. Il n'y a plus de notion de « mien ».

**Hislop :** Le Seigneur Lui-même nous donne ici une méditation qui nous mène directement à la libération. Pourquoi se préoccuperait-on d'une autre forme de méditation ?

**SAI :** Pour le plaisir des sens, pour des expériences liées au corps.

**Hislop :** Hier, Swāmi, les gens ont eu l'impression qu'on pouvait pratiquer n'importe quelle méditation dans un Centre Sai.

**SAI :** Ne vous faites pas de souci à ce sujet. Au bout d'un certain temps, ils se rendront compte de la valeur de la méditation sur la lumière et l'adopteront. Ne les forcez pas. Donnez-leur le temps.

**Hislop :** Swāmi dit que le plus grand de tous les bienfaits de la vie consiste à mériter l'Amour de Dieu. Comment faire l'expérience directe de cet Amour divin ?

**SAI :** S'il y a un bonbon dans la cuisine, vous devez vous rendre dans la cuisine pour le savourer. On ne rassasie sa faim qu'en mangeant. Pour savourer la douceur de l'Amour de Dieu, vous devez essayer d'en faire l'expérience directe. Comment expérimenter directement l'Amour divin ? Les anciens *rishi* jouissaient de la béatitude en se retirant dans la solitude : ils restaient assis, le corps rigide et apparemment sans vie. Mais les gens bougent tout le temps leur tête et leur corps et ne peuvent pas se concentrer. Le corps est le temple où habite le Seigneur. Si le corps entretient l'agitation, le mental qu'il contient sera également agité. C'est pourquoi on recommande certaines postures à maintenir pendant la méditation afin d'éloigner toute distraction.

Laissez votre mental descendre dans les profondeurs. Plus le mental est absorbé dans les profondeurs, moins il se laissera distraire par le bruit environnant. Dans la *Bhagavad-Gītā*, il est dit que la concentration

précède la sagesse. Si vous êtes assis en méditation et que vous continuez à gratter votre tête ou votre dos, vous ne ferez pas une bonne méditation. Certains s'assoient en méditation. Ils sont simplement assis, mais ils ont vite envie de changer de posture.



**Dans la méditation, concentrez-vous sur la forme choisie, puis entrez dans la contemplation et enfin dans la méditation. Vous n'y arriverez qu'en passant par les trois états. À partir de la concentration, il faut traverser le champ de la contemplation pour entrer dans la méditation.**

**Il y a trois éléments : celui qui médite, la forme choisie et le processus de méditation. Ces trois éléments doivent se fondre en un seul pour qu'il y ait méditation. Mais si pendant tout ce temps vous êtes conscients que vous méditez, on ne peut pas dire que vous méditez vraiment. Lorsque l'attention est fermement fixée sur la forme choisie, on parvient à la méditation. L'attention du mental est totalement désinvestie du corps et concentrée sur la forme choisie, support de la méditation.**

**Hislop :** L'autre jour, Swāmi, les étudiants étaient non seulement ravis, mais aussi surpris du retour de Swāmi à Brindāvan. Je l'étais également parce que Swāmi avait affirmé qu'il resterait à l'*ashram*.

**SAI :** Baba avait décidé de rester à Praśānthi Nilayam pendant la fête de la *Śivarātri*. C'était sa volonté divine. Sa volonté est comme le fer. Le troisième jour de fête, les garçons de Brindāvan ont décoré les vaches et fait une procession ; leur désir de voir Swāmi était si intense qu'il prit la décision soudaine de venir à Brindāvan. **On peut se demander comment la volonté divine de Swāmi, qui est comme du fer, peut changer de la sorte ? La dévotion est comme le feu. Tout comme le feu fait fondre le fer, de la même façon Dieu est touché par la dévotion.**

### Les conseils de Swāmi sur la *vibhūti* et les maladies physiques

**Hislop :** Swāmi, il existe des points de vue contradictoires sur l'usage de la *vibhūti*. Un fidèle de Swāmi ne doit-il utiliser que la *vibhūti* pour guérir une maladie ou une blessure ?

**SAI :** Ne prêtez pas d'importance à des maladies ou à des maux mineurs. Dans les cas les plus graves, le mieux est d'adresser une prière à Swāmi. Cela est important. Que l'on utilise la *vibhūti* ou pas, l'essentiel est de faire une prière.

**Hislop :** Et les moyens habituels de guérison, doit-on d'abord les essayer avant de faire appel à Swāmi ?

**SAI :** Certaines personnes ont foi dans les médecins et d'autres en Swāmi.

**Hislop :** Mais, Swāmi, c'est là le problème ! Les gens ont peur que, s'ils font autre chose que de prendre de la *vibhūti*, ils prouvent leur manque de foi en Swāmi.

**SAI :** En réalité, on peut faire les deux ensemble. On peut consulter les médecins et on peut prendre la *vibhūti*. Mais, quel que soit le degré de la foi, il vaut mieux prier Swāmi pour recevoir Sa grâce.

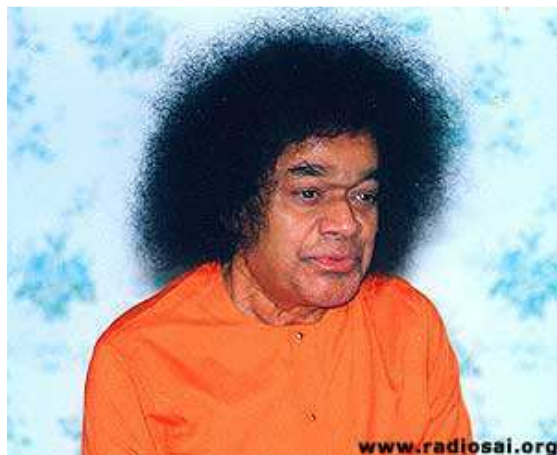
**Hislop :** Certains fidèles vont à l'extrême et déclarent qu'ils n'utiliseront que la *vibhūti* et n'appelleront aucun médecin, même si la maladie est grave.

**SAI :** S'ils désirent agir ainsi, ils le peuvent. Mais Swāmi préfère que l'on accorde leur juste valeur aux moyens ordinaires.





## L'importance de l'auto-investigation



**Hislop** : Swāmi dit que la pratique spirituelle est composée de trois quarts d'auto-investigation et d'un quart de méditation. Quelle est la méthode d'investigation du Soi la plus efficace ? L'action peut être adroite ou maladroite.

**SAI** : Les fidèles peuvent être inexpérimentés, mais tous peuvent vérifier par eux-mêmes si ce qu'ils se proposent de faire est bon ou mauvais.

**Hislop** : Mais ne devons-nous pas considérer cette recherche comme connaissance de soi, connaissance de ce qui se passe à l'intérieur de nous ?

**SAI** : La connaissance de soi est certes en nous-mêmes et non à l'extérieur.

**Hislop** : Dans cette recherche de Soi, Swāmi nous conseille de poser la question suivante : « Suis-je le corps, le mental ou l'intellect ? »

**SAI** : Vous êtes le témoin de tout cela.

**Hislop** : On remarque autre chose. Chaque désir se manifeste en tant que « je », bien qu'il soit en contradiction avec les désirs passés ou futurs.

**SAI** : En vérité, il a deux « Je ». Le premier représente l'ego qui s'identifie toujours à « je » et le second « Je » est le témoin éternel qui est Swāmi. Si l'on a conscience du témoin, le « je » de l'ego n'interfère plus et n'a plus une grande influence.

**Hislop** : Dans l'auto-investigation, Swāmi, on se rend compte que, bien qu'on pense avoir le libre-arbitre, on est en fait poussé à agir par toutes sortes d'influences. On n'est pas réellement libre ; on est prisonnier, n'est-ce pas ?

**SAI** : Il est faux de dire que vous n'êtes pas libres. Jusqu'à un certain point, la vie est soumise à des influences comme l'hérédité, les circonstances, les tendances, etc. Après, on est au-dessus de tout cela, libéré de toute influence.

**Hislop** : Mais, Swāmi, si on est prisonnier, on l'est au moment présent. Si on se rend compte qu'on est emprisonné, ne peut-on pas développer un profond désir de liberté ?

**SAI** : Très peu de personnes se livrent à des recherches aussi profondes. Elles n'ont jamais approfondi le sujet. Le facteur de la maturité entre en jeu. Dans les conversations avec les fidèles, il faut soulever ces aspects de la pratique spirituelle et montrer leur importance, d'après votre propre expérience.

## Limiter la manifestation des émotions négatives

**Hislop** : On éprouve une grande diversité d'émotions. Certaines, comme l'envie, la jalousie, la haine, la dépression, la peur, etc., sont négatives. Ce sont des émotions très fortes, qui se manifestent malgré nos meilleures intentions.

**SAI** : C'est un sujet très important, surtout en Amérique où les émotions sont fortes et conduisent à des actions violentes.

**Hislop** : Il semble y avoir une possibilité, Swāmi, de faire en sorte que ces émotions, si dangereuses, ne se traduisent pas en actes.



**SAI :** Le problème vient du fait que, malgré leur connaissance livresque, les gens n'ont pas la connaissance générale de la vie qui provient de l'énergie spirituelle. Avec la discipline, la prière et une *sādhana* constante, une énergie spirituelle se manifeste et réduit la force de ces émotions dangereuses. Mais, en dehors de cela, les gens peuvent et doivent essayer de restreindre ces émotions néfastes pour qu'elles ne se manifestent pas extérieurement.

La colère, la haine, la dépression peuvent faire rage à l'intérieur, mais le comportement extérieur doit rester paisible. Le sourire doit être calme. De toutes vos forces, il faut résister pour ne pas montrer ces sentiments blessants. C'est de la plus haute importance. La recherche de Soi et la maîtrise des émotions sont de la plus haute importance. Lorsque vous parlez aux fidèles dans les Centres, vous devez traiter clairement et énergiquement ces deux aspects de la pratique spirituelle. (En d'autres occasions, Swāmi avait dit que ces impulsions, ces émotions dangereuses et blessantes disparaissent automatiquement en présence de Dieu. Il avait ajouté que ces forces néfastes sont les conséquences d'anciens conflits et qu'elles ne peuvent subsister là où règne la félicité, le bonheur qui s'installe lorsqu'on aime Dieu de tout son cœur et qu'on Le voit partout.)

**Hislop :** Ce qui est étonnant aussi, c'est de voir certaines personnes perdre de vue le but. Par exemple, une personne peut manifester une grande détermination à s'asseoir aux pieds du Seigneur, et cependant quitter Swāmi un ou deux ans après !



**SAI :** Cela est dû à la faiblesse de départ du mental. Lors de la première perception de son but, le mental était instable. Si, dès le début, l'aspirant s'était fixé clairement son but, il ne s'en serait plus détourné. La faute réside dans le mental instable qui manque de détermination.

**Hislop :** Swāmi, s'il-vous-plaît, j'ai une autre question, concernant les insectes nuisibles. Les maîtresses de maison se battent continuellement contre les fourmis, les moustiques, les cafards, etc. Si elles ne les combattaient pas, leurs maisons en seraient envahies.

**SAI :** C'est juste, il faut les combattre.

**Hislop :** Les gens ont peur de commettre un péché contre Swāmi, s'ils tuent ces petites créatures.

**SAI :** Il n'y a rien de mauvais à vouloir préserver la maison de l'assaut de ces petites créatures, mais seulement chez vous, dans votre habitation, pas à l'extérieur.

### L'âme est une

**Hislop :** Swāmi, lorsqu'on tue une fourmi qui fait partie d'une colonie de fourmis, est-ce une âme individuelle qu'on tue, ou bien existe-t-il une sorte d'âme-groupe dont le corps serait la colonie de fourmis ?

**SAI :** Il n'y a pas d'âmes individuelles. L'âme est Une, Une seule. L'âme ne peut être ni blessée ni tuée. Les corps sont multiples. Le mental est changeant et peut être affecté, les corps peuvent être tués et mourir, mais l'âme n'est pas touchée. L'âme est Une ; elle est éternelle.

En ce qui concerne la vie spirituelle, la prudence est de règle. Commencez prudemment, avancez prudemment et arrivez au but sains et saufs.

(Swāmi avait dit à d'autres occasions : « Soyez fermes, soyez résolus. Ne commettez pas de faute, ne vous repentez pas d'avoir fait un faux pas. Réfléchissez d'abord, sachez discriminer et soyez disciplinés ; cela vaut mieux que de regretter la faute commise. »)

(À suivre)

