

# APPRENDRE À AIMER...

par M. Viswanath Das

(Tiré de Heart2Heart du 1<sup>er</sup> octobre 2007,  
le journal sur Internet des auditeurs de Radio Sai)

*M. Viswanath Das est étudiant au campus de Prasān̄thi Nilayam de l'Université Śrī Sathya Sai, où il poursuit sa Maîtrise de Sciences.*

**J'ai foi en l'amour. J'ai de la foi et de la vénération pour cet amour sous la forme de Bhagavān Śrī Sathya Sai Baba. À Lui, j'offre cette marque d'« Amour ».**

Supposons que je parle les langues des hommes et même celles des anges : si je n'ai pas d'amour, je ne suis rien de plus qu'un métal qui résonne ou qu'une cymbale bruyante. Je pourrais transmettre des messages reçus de Dieu, posséder toute la connaissance et comprendre tous les mystères, je pourrais avoir la foi capable de déplacer des montagnes, si je n'ai pas d'amour, je ne suis rien. Je pourrais distribuer tous mes biens aux affamés et même livrer mon corps aux flammes, si je n'ai pas d'amour, cela ne me sert à rien.

Qui aime est patient et bon, il n'est pas envieux, ne se vante pas et n'est pas prétentieux ; qui aime ne fait rien de honteux, n'est pas égoïste, ne s'irrite pas et n'éprouve pas de rancune ; qui aime ne se réjouit pas du mal, il se réjouit de la vérité. Qui aime supporte tout et garde en toute circonstance la foi, l'espérance et la patience.

L'amour est éternel. Les messages divins cesseront un jour, le don de parler en des langues inconnues prendra fin, la connaissance disparaîtra. En effet, notre connaissance est incomplète et notre annonce des messages divins est limitée ; mais quand viendra la perfection, ce qui est incomplet disparaîtra. Lorsque j'étais enfant, je parlais, pensais et raisonnais comme un enfant ; mais une fois devenu adulte, j'ai abandonné tout ce qui est propre à l'enfant. À présent, nous ne voyons qu'une image confuse, pareille à celle d'un vieux miroir ; mais alors, nous verrons face à face. À présent, je ne connais qu'incomplètement ; mais alors, je connaîtrai Dieu complètement, comme lui-même me connaît. Maintenant, ces trois choses demeurent : la foi, l'espérance et l'amour ; mais la plus grande des trois est l'amour.

*(Extrait de la Bible – 1 Lettre aux Corinthiens 13 v.1-13)*

## Saisir l'Amour véritable

Partout dans le monde, les gens sont à la recherche de l'amour, car tous ont la conviction que seul l'amour est en mesure de sauver le monde, et seul l'amour peut donner un sens véritable et utile à la vie. Lorsque nous aimons, nous nous retrouvons avec un regard nouveau sur tous nos semblables. Nous devenons généreux, nous apprenons à pardonner, à avoir du cœur, là où auparavant nous avons pu être durs et mesquins.

Mais peu sont capables de saisir ce qu'est véritablement l'amour, comment il naît dans le cœur de chacun. Trop souvent, on l'associe au fait d'avoir de bons sentiments envers autrui, au bénévolat, à la non-violence, ou encore au service.

Qu'est-ce que l'amour ? Jetez un regard sur une rose. Une rose peut-elle dire : « Je vais offrir mon parfum aux bonnes personnes et ne pas



le donner aux mauvaises ? » Pouvons-nous imaginer une lampe qui s'abstiendrait d'éclairer quelqu'un de méchant qui cherche à marcher dans sa lumière ? Elle ne saurait y réussir qu'en cessant d'être une lampe. L'amour engendre et enrichit l'amour.

L'amour ne se contente pas simplement d'aimer, mais s'écoule aussi à travers les actes de service. L'amour est délicieux uniquement lorsqu'il se donne librement. L'amour doit se révéler dans les actes de service ; sinon il n'a aucune valeur et n'est pas à proprement parler de l'amour. L'amour s'offre volontiers à travers le sacrifice. L'amour accepte sans réserve de souffrir. Une telle manifestation d'amour illumine et bénit la vie.

**« L'être rempli d'amour jouit de la véritable paix de l'esprit, d'un cœur pur et ne se trouble pas face à l'adversité, aux échecs ou aux pertes. Sa force d'âme résulte de son amour pour le Seigneur, ce qui lui donne la confiance en soi. Cette confiance en soi à son tour crée une immense force intérieure. Chacun doit développer cette puissance. Chacun doit développer cette confiance en soi, afin que l'*ātma-ānanda* (la félicité du Soi) puisse être atteinte. L'amour devrait être libre de tout sentiment d'attente pour une quelconque satisfaction ou récompense en retour. L'amour né du désir d'obtenir quelque chose en retour n'est pas un véritable amour. Nous devons développer seulement un amour altruiste et dénué de motivations »,** déclare Swāmi.

**« Quiconque n'aime point, ne connaît pas Dieu »,** disait Saint Jean. **« Car Dieu est Amour ».** Swāmi, étant la personnification même de cet Amour véritable, déclare : **« Dieu est Amour. L'Amour est Dieu. Vivez dans l'Amour. »**

### **Pratiquer l'Amour**

Apprendre à aimer est ce qu'il y a de plus difficile, de plus exigeant, de plus délicieux aussi, et c'est la plus audacieuse des disciplines. Il ne s'agit pas seulement d'aimer deux ou trois membres de notre famille, ce qui souvent n'est qu'une sorte d'annexe de notre ego, ni d'aimer uniquement ceux qui partagent nos idées, lisent le même journal, ou pratiquent les mêmes sports. L'amour, tel que Dieu le conçoit, signifie bénir ceux qui nous maudissent et faire le bien envers ceux que l'on ne connaît même pas ; telles sont les véritables mesures de l'amour.

Swāmi dit : **« L'humanité s'épanouit dans un cœur pur. Quand nous venons au monde, seul l'amour nous accompagne. De l'amour vient la vérité. Quand l'amour et la vérité viennent ensemble, l'humanité trouve sa nourriture.**

**« La demeure de la vie humaine peut être construite avec la confiance en soi comme fondation, la satisfaction de soi comme piliers et le sacrifice de soi comme toit. Alors seulement vous est-il possible d'obtenir la réalisation de soi dans la vie. Pour la satisfaction de soi, cette réalisation de soi est nécessaire. Sans satisfaction de soi, il ne peut y avoir de bonheur dans l'existence. Et le bonheur vient de l'amour dans son cœur. Celui qui n'a pas d'amour en lui ne voit pas le bonheur à l'extérieur.**

**« L'amour est expérimenté de trois façons, ou plutôt l'amour est de trois types - *svārtha prema* (l'amour auto-orienté), *parārtha prema* (l'amour envers tous ses semblables) et *anyonya prema* (l'amour de type réciproque).**

**« *Svārtha prema* est comparable à une ampoule qui n'illumine qu'une seule pièce. *Anyonya prema* est comme le clair de lune. Bien qu'il illumine toutes les directions, il est très faible. Il n'aide pas à avoir une perception claire. *Parārtha prema* est comme la lumière du soleil qui est très lumineuse et ne laissera place à aucun doute. »**



## Nourrir l'Amour

**« On a faim pour du pain ordinaire et l'on a aussi faim d'amour, de bonté, de considération ; et c'est cette grande pauvreté qui cause tant de souffrances. »** (Mère Teresa)

Notre civilisation actuelle est tellement orientée vers le côté matériel que, lorsque nous entendons parler de faim, nous pensons immédiatement en termes de vitamines, minéraux et acides aminés. Il ne nous vient pas à l'esprit que, tout comme notre corps connaît des problèmes lorsqu'il ne reçoit pas la nourriture appropriée, l'individu, privé d'amour – ou pire, incapable d'aimer – est assailli à chaque instant par de sérieux problèmes.

De plus en plus de preuves indiquent que le manque d'amour amène non seulement un sentiment de solitude, mais aussi, dans bien des cas, la détérioration des organes vitaux. Dans son livre *'The Broken Heart: the Medical Consequences of Loneliness'* (« Le cœur brisé : les conséquences médicales de la solitude »), James J. Lynch, de l'Université Médicale du Maryland, décrit habilement le lien entre les accidents cardiovasculaires et l'égoïsme, l'isolement, l'aliénation et le deuil ; tous ces aspects pouvant être imputés à un manque d'amour. On dit qu'un homme ne naît pas terroriste du ventre de sa mère. C'est le manque d'amour qui détruit son humanité.

Le talent et le génie s'éveillent davantage par l'amour que par l'intelligence. Sans amour, l'intelligence peut faire beaucoup de dégâts. Dans cet état de choses, on peut devenir insensible aux conséquences d'un bombardement. Les oreilles cessent d'entendre les cris de douleur, l'agonie d'une mère penchée sur le corps inerte de sa jeune enfant. L'esprit cesse de se rendre compte du fait qu'il n'y a aucun bénéfice à tuer des vies innocentes.

Davantage que par la simple logique, l'amour sait reconnaître la dignité d'une pensée infallible. Mais, sans amour, la logique peut se révéler dangereuse.

Lorsque Bhagavān nous parle de notre besoin d'aimer et d'être aimé, ce terme 'besoin' n'est pas métaphorique. Bhagavān ne nous parle pas uniquement de spiritualité ; il évoque également un besoin « nutritionnel ». La rancœur, l'hostilité, l'aliénation et l'égoïsme sont autant de maladies de carence de notre société. Même avec des aliments nourrissants et tous les compléments essentiels, si nous ne sommes pas capables d'aimer, nous avons peu de chances de rester en bonne santé. Nous devons considérer cet état maladif comme semblable à toute autre pathologie épidémique, susceptible de s'étendre dans une communauté, paralysant les « pierres angulaires » de *satya, dharma, sânti, prema* et *ahimsa*.

Un bon médecin ne prescrira pas de remède sans l'accompagner de diverses recommandations, telles que prendre du repos, absorber beaucoup de liquides et ainsi de suite. **De manière semblable, si l'ordonnance prescrit de l'amour comme remède à nos maux, pour atteindre l'amour parfait, il est indispensable que nous suivions cinq principes :**

- **bien utiliser notre temps,**
- **contrôler notre attention,**
- **entretenir notre énergie vitale,**
- **user de discernement,**
- **prendre conscience de l'Unité de la Vie.**

## Développer l'Amour – cinq moyens principaux

Notre système social est tellement obnubilé par la notion de temps, que nous nous apercevons à peine que nous n'avons gardé aucun espace pour l'amour. Partout, nous retrouvons le slogan : « vite, vite, vite... » **Mais, pour être conscients des besoins des autres, passer du temps avec eux, parler et agir avec patience et considération, nous devons absolument disposer de temps.**

Mère Teresa établissait une connexion merveilleuse et inattendue entre le Temps et l'Amour :



**« De nos jours, tout le monde semble tellement pressé, observait-elle, tellement soucieux d'obtenir de plus grandes réalisations matérielles, de plus grandes richesses, etc., que les enfants ont bien peu de temps à consacrer à leurs parents. Les parents manquent eux aussi de temps pour se consacrer l'un à l'autre ; et c'est ainsi que prend naissance dans les foyers la destruction de la paix du monde. »**

Ralentir notre rythme de vie est étroitement lié à l'amélioration de notre faculté de concentration. Lorsque nous sommes pressés, le problème n'est pas une question de vitesse. Notre attention est rivée sur nous-mêmes – nos besoins et nos désirs – ce qui ne nous laisse aucun moyen de prendre soin de ceux qui nous entourent, dont les besoins et les désirs sont d'ailleurs certainement fort semblables aux nôtres.

Les gens ne sont pas ennuyeux ; notre ennui vient de ce que notre attention erre sans but. Donner à quelqu'un notre pleine attention signifie clairement : « Vous comptez pour moi, j'ai du respect pour vous. » **Presque toutes les perturbations dans les rapports humains – entre parents et enfants, entre amis, entre collègues de travail – peuvent être évitées par l'apprentissage du contrôle de notre attention. Car, avec l'attention mutuelle entre les gens, naissent loyauté, intérêt et confiance.**

Notre capacité d'aimer réside dans notre aptitude à agir pour autrui, même si cela nous cause des inconvénients ou que nous manquons d'énergie. À titre d'exemple, lorsque nous savons qu'un camarade de classe a besoin d'aide pour ses devoirs, mais que nous avons juste la force de nous écrouler sur une chaise et de consommer une boisson gazeuse, comment pourrions-nous être capables de servir ? Nos esprits sont de grands réservoirs d'énergie – à condition de nous en servir sainement – mais au lieu de cela, nous passons notre vie à les cribler de trous, multipliant nos désirs, nos biens, nos angoisses, nos frustrations, tant et si bien qu'à la fin d'une journée nous sommes quasiment dénués d'énergie. **Le plus gros de ces trous est le désir égoïste. Plus nous souhaitons pour nous-mêmes, moins nous avons d'énergie et, par conséquent, de capacité à aimer. Swāmi dit : « L'Amour de Dieu vous remplit d'énergie. C'est Dieu qui vous donne cette énergie. Donc, aimez Dieu et aimez tous les êtres, car tous sont véritablement les enfants de Dieu. »**

Le quatrième garde-fou de l'amour réside dans la capacité de discerner entre les bons et les mauvais désirs. Les bons désirs sont bénéfiques à tous, y compris bien sûr nous-mêmes. Les mauvais désirs peuvent sembler agréables, mais ne sont utiles à personne, pas même à nous. Le problème est que ces derniers peuvent se révéler de redoutables imposteurs. En complet veston et fausse moustache, ils sont capables de se faire passer pour Monsieur Juste. Pour aimer, nous devons être en mesure de reconnaître les bons désirs et les satisfaire – ce qui a le mérite de créer une vie saine et heureuse – condition relativement rare de nos jours. Mais, plus important encore, nous devons être en mesure d'identifier les mauvais désirs et leur résister, ce qui s'avère bien difficile. **À chaque fois que nous défions un puissant désir égoïste, cela déverse une immense force entre nos mains. Tel est le secret de tout travail spirituel et d'autant de transformations.**

Nos désirs ne concernent pas seulement notre personne ; ils sont l'affaire de tous. Chaque fois que nous résistons à un désir égoïste, même si nous ne le faisons pas pour quelqu'un en particulier, il s'agit là d'un acte d'amour. **La raison en est simple : tout ce que nous entreprenons a un effet sur autrui, que ce soit directement à travers notre environnement ou par notre exemple. Aimer, c'est se comporter de façon responsable en tout : dans notre travail, ce que nous achetons, les gens que nous admirons, nos paroles, chaque choix que nous effectuons du lever au coucher. Telle est la mesure réelle de l'amour : une merveilleuse mais exigeante responsabilité.**

Le discernement, enfin, nous amène à la cinquième et dernière qualité d'amour – la pleine conscience que la vie constitue un tout. Cela est la base véritable de l'amour. **Toute violation de cette unité de la vie, que cela soit entre individus, entre nations, entre notre environnement et nous, constitue un manquement à l'amour. Tout ce qui sépare affaiblit l'amour. En revanche, tout ce qui unit le fait grandir. Le manque d'amour divise ; la richesse de l'amour guérit.**

Au-delà des minces apparences qui nous différencient les uns des autres, nous sommes en fait tous semblables, que nous vivions en Asie, en Afrique, ou même en Antarctique. À cause des notions de nationalisme et des tensions internationales, nous oublions cela. Si nous nous en étions souvenus, aucune nation n'aurait fait la guerre. « *Vasudaiva kutumbhakam* » (le monde est une seule famille) est le fruit du pur amour. Dès lors que nous prenons conscience de l'unité de la vie, nous sommes en mesure de contempler le monde comme une seule famille, dont le bien-être est indivisible.

La plupart d'entre nous ne songerions jamais à mettre notre cour d'entrée sens dessus dessous, remplir notre garage d'ordures, répandre des produits nocifs autour de notre maison, puis dire à nos locataires : « Nous déménageons ; vous pouvez garder tout ce qui reste. » C'est exactement ainsi que nous procédons avec la Terre. **Lorsque nous aimerons toute vie comme notre famille, il nous deviendra impossible de gaspiller quoi que ce soit, serait-ce l'argent, la nourriture, l'eau, l'énergie, les ressources ou le temps. Nous voudrions partager tout ce que nous avons. Bhagavān dit : « *Mamāi vamsō jīva loka jīva bhūta sanāthana* » (Je suis Celui qui devint multiple) – puisqu'Il est présent dans chaque atome, pourquoi voudrions-nous gaspiller quoi que ce soit ?**

Dieu est amour et, par conséquent, toute religion cesse d'en être une si elle n'est pas une religion d'amour. L'amour comprend, sait, illumine, conquiert et rend la vie éternelle. L'amour purifie et libère. L'amour doit être reconnu et expérimenté par l'amour. L'amour de Dieu est l'âme de toute religion. Il élimine toutes limitations et différences. Il libère la perception humaine de toute erreur, le cœur de ses fautes et la vie humaine de ses imperfections. L'amour pur est une force irrésistible.

### Devenir des Incarnations de l'Amour...

**Pour celui dont le cœur est rempli d'amour pur, la voix de sa conscience est en fait la voix de Dieu. Il s'engage à soulager les souffrances d'autrui. Il incarne un idéal de service désintéressé. La Volonté divine s'exprime à travers lui. La Lumière de Dieu brille à travers lui. La Vie divine s'exprime par lui.**

**Joyeux et sans peur, il apporte à la vie de tous ceux qu'il rencontre la paix, l'harmonie, la force et le bonheur. Lorsque l'on est épris de Dieu, l'amour s'étend à tous de façon égale, comme les doux rayons du soleil réchauffent chacun de nous, sans distinction. C'est là le remède le plus puissant qui soit pour guérir les maladies de la peur, de la haine, de la discorde et du malheur.**

**La religion de l'amour pur est la seule véritable fondation d'unité durable pour toute l'Humanité. C'est seulement avec une telle religion que la vie devient un chant de paix, de progrès, de perfection, et le monde, un paradis.**



Apprendre à aimer n'est pas un luxe. C'est une nécessité vitale – surtout alors que le monde aujourd'hui est partout menacé de violence, et qu'il aspire à l'amour et à l'unité. Mère Teresa disait : « La destruction de la paix du monde commence dans le foyer. » Mais, c'est aussi dans ce même foyer qu'est préservée la paix du monde. En abreuvant d'amour notre famille, notre communauté et, finalement, notre monde, en faisant au besoin des efforts acrobatiques afin d'être en mesure d'offrir au monde ce dont il a tant besoin, selon Bhagavān, nous devenons des instruments de la paix, des incarnations de l'amour et une 'Jeunesse Sai idéale' : les 'Messagers d'Amour Sai'. »

