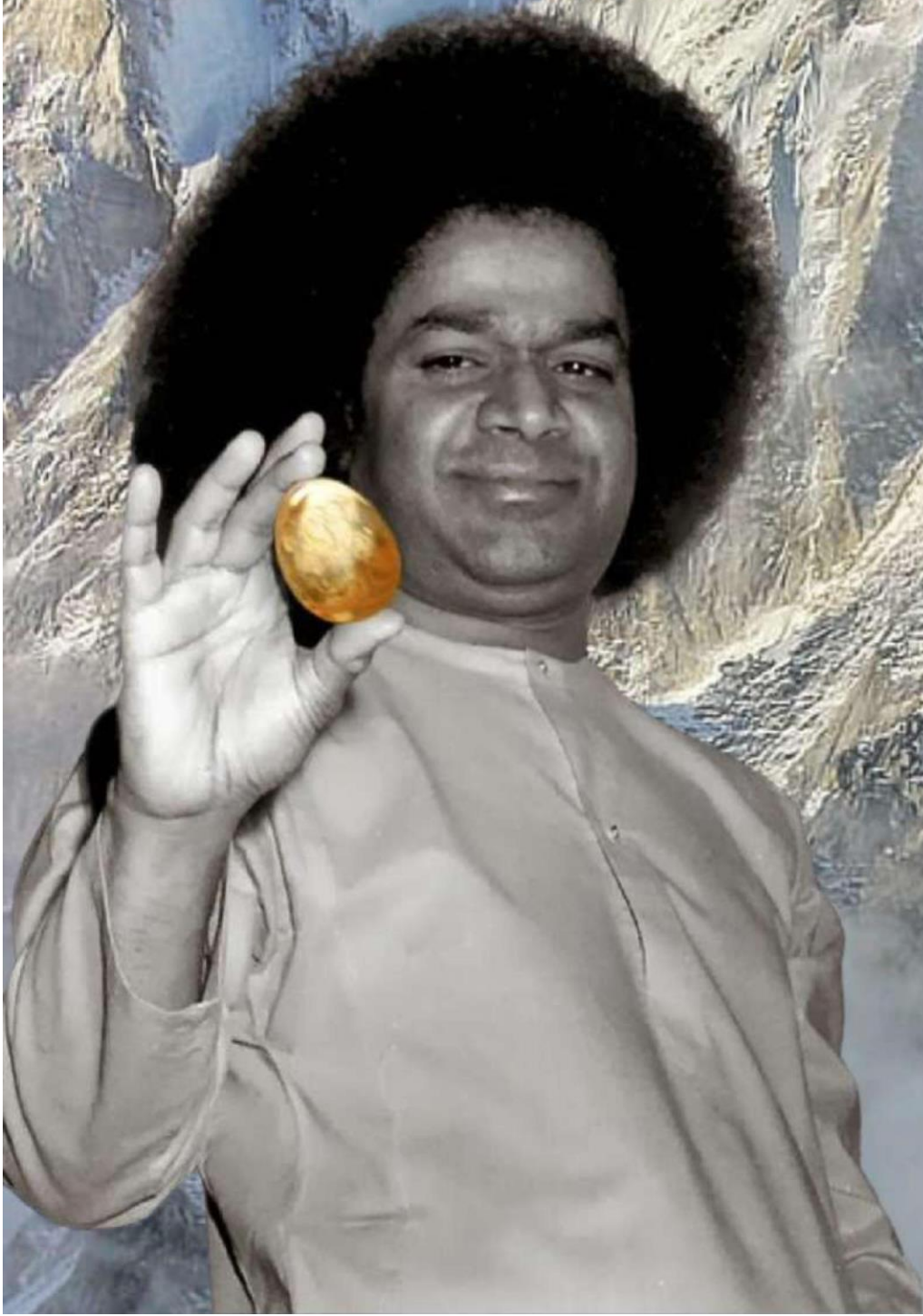




ORGANISATION SRI SATHYA SAI INTERNATIONALE

MAHA SHIVARATRI

GUIDE D'ÉTUDES 2024



Offert avec amour et gratitude aux divins pieds de Lotus de

Bhagawan Sri Sathya Sai Baba

à l'occasion de Mahā Śivarātri 2024



SOMMAIRE

Avant-propos - Comité d'études scripturaires Sri Sathya Sai	2
Il n'existe rien dans cet univers qui ne soit l'Ātma.....	3
"Je" est le premier son émanant de l'Ātma.....	4
De <i>bhrāma</i> à Brahma	5
L'Unité sous-jacente à la diversité apparente	6
Sortez des illusions égoïstes.....	7
Croire en <i>mithyā</i> , c'est renoncer à <i>satya</i>	8
La Conscience cosmique.....	9
La conscience fait partie de la Conscience divine.....	10
Comprenez d'abord l'Ātma	11



Avant-propos

Affectueux Sairam !

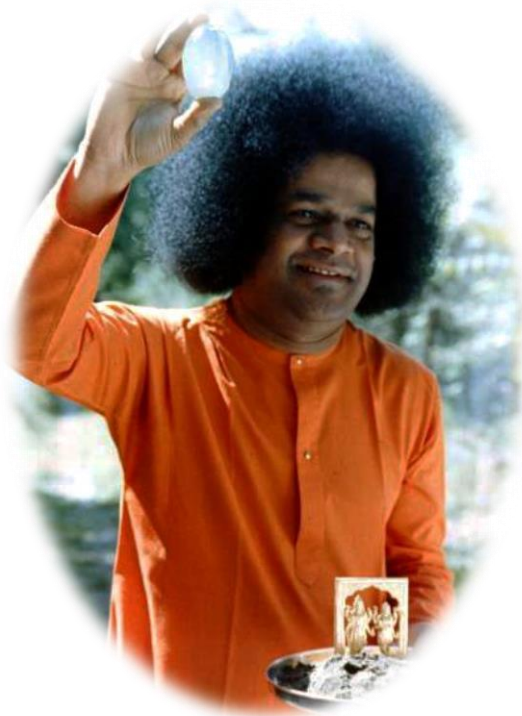
Avec les bénédictions divines de Śrī Sathya Sai Baba, le Comité d'Études Scripturaires Śrī Sathya Sai publie un Guide d'Étude pour commémorer Mahā Śivarātri 2024. La vigilance durant cette fête propice a pour but de réduire l'identification au mental et d'intensifier l'unité avec Dieu.

Pendant le Cours d'été 1990 sur la Culture et la Spiritualité indiennes à Brindāvan, Bangalore, Swāmi consacra un discours entier à mettre l'accent sur ce double objectif. Ce cours d'été fut une plongée profonde et intensive dans la spiritualité, dirigée par Swāmi Lui-même. Rétrospectivement, il est tout à fait adapté à notre propre recherche et notre propre pratique.

Nous prions et espérons que les questions à méditer figurant à la fin de chaque section du discours nous permettrons de découvrir les joyaux et perles de sagesse divine de Swāmi. Qu'Il nous bénisse dans notre effort et nous accorde Sa grâce afin que nous puissions tous faire l'expérience de notre héritage intérieur, la bienheureuse réalité ātmique.

Avec Amour,

Comité d'Études Scripturaires Śrī Sathya Sai



DISCOURS DIVIN – BRINDĀVAN, 29 MAI 1990

Il n'existe rien dans cet univers qui ne soit l'Ātma

Incarnations de l'Amour divin !

*“aham ātmā guḍ ākeśa sarva bhūtāsaya sthitaḥ aham
ādiś cha madhyam cha bhūtānām anta eva cha”*

*« Ô Arjuna ! Je suis l'Ātma qui réside en tous les êtres vivants.
Je suis le début, le milieu et la fin de tous les êtres. »*

Ainsi déclare Krishna dans la Bhagavad Gītā.¹

Tout ce que vous voyez dans le cosmos - les objets en mouvement et immobiles - est une manifestation de l'Ātma. Dans le monde spirituel, ce que vous entendez à chaque pas est l'Ātma. Ce qui est vu est l'Ātma. Ce que l'on entend est l'Ātma. Ce qui vous fait oublier est également l'Ātma. C'est pourquoi Krishna déclara à Arjuna :

« Il n'existe rien dans cet univers qui ne soit l'Ātma. Ce dont l'homme a besoin aujourd'hui, c'est de prendre la résolution de réaliser l'Ātma. Cela équivaut à réaliser son véritable Soi. C'est ce qu'on appelle Ātma-jñāna (la connaissance du Soi). »

Le premier objectif de l'existence humaine devrait être de faire l'expérience d'*Ātmānanda* (la félicité ātmique). Chacun doit garder à l'esprit le Principe de l'Ātma. L'Ātma est également appelé *Eruka* (« Conscience »). Cette Conscience produit en chaque être le sens du « Je ». Ce sens s'exprime par le terme *aham* (« Je »). Lorsque ce « Je » s'identifie au corps, il prend la forme d'*ahamkāra* (l'ego). C'est le faux « je », et non le vrai « Je ».

QUESTIONS

1. Dans mes expériences quotidiennes, comment puis-je réaliser une prise de conscience directe de la présence universelle de l'Ātma ?
2. Comment puis-je faire la distinction entre le fait de « connaître » l'Ātma dans mon mental et le fait d'avoir cette réalisation directe de la Félicité ātmique ?

« JE » EST LE PREMIER SON ÉMANANT DE L'ĀTMA

C' est le mental qui s'interpose continuellement entre l'Ātma et soi-même. Tout comme le nuage, formé de la vapeur d'eau produite par le soleil, et qui cache le soleil, le mental, qui a surgi de l'Ātma, couvre l'Ātma. Tant que le mental existe, l'homme ne peut comprendre la nature de l'Ātma ou réaliser l'Ātma. Seule la personne qui est consciente de l'Ātma dans tous les différents états de conscience peut être considérée comme ayant une vision directe du Soi (*Ātma sākshātkāra*). Le premier son émanant de l'Ātma que l'on entend est « Je ». Ce n'est qu'après l'émergence du « Je » que tout le processus de création a commencé. S'il n'y a pas de « Je », il n'y a pas de création. Les termes « Je », « Ātma » et « Brahma » sont tous synonymes. Le « Je » qui n'est pas associé au mental est Ātma. Le « je » associé au mental est le pseudo-soi (*mithyātma*). Il n'y a qu'un seul Ātma. C'est le véritable « Je ».

L'homme entreprend toute une série d'exercices spirituels pour réaliser l'Un qui englobe le multiple. En fait, tous les efforts déployés à la recherche de l'Ātma sont le fruit de l'ignorance. La personne réalisée (*jñāni*) ne fait pas de tels efforts. Tous les efforts déployés par l'homme pour réaliser l'unique « Je » ne sont que des tentatives pour satisfaire le mental. Lorsque ce qui est requis est l'élimination du mental pour faire l'expérience de l'Un, il est futile de renforcer le mental dans ce but par des *sādhana* soi-disant spirituelles.

Si vous souhaitez vous lancer dans une *sādhana*, vous devez d'abord vous débarrasser du sentiment de ne pas être l'Ātma (*anātma bhāva*). Pour faire l'expérience de la félicité ātmique, vous devez tourner votre vision vers l'Ātma. En réalité, tous les efforts déployés pour expérimenter la félicité ātmique sont des aberrations du mental. En quête de libération, l'homme adore une myriade de divinités. Quelle est l'utilité de tout cela, alors que toutes les différentes religions ont déclaré qu'il n'y a qu'un seul Dieu. Ces recherches sont le produit d'un mental qui s'illusionne. Tant que le mental existe, les désirs persistent. Lorsque les désirs sont présents, il est impossible de se débarrasser des préférences et des aversions. Ce sont eux qui entretiennent l'ego. Tant que l'ego perdure, l'Ātma ne peut être expérimenté. La connaissance ātmique, la félicité ātmique et la vision ātmique ne peuvent être obtenues qu'en éliminant le mental, et d'aucune autre manière.

QUESTIONS

1. Tout effort de l'homme pour rechercher l'unité naît de l'ignorance. Qu'est-ce que cela implique ?
2. Comment savoir si une *sādhana* exprime bien le fait que nous sommes l'Ātma et non une *sādhana* qui ne fait que satisfaire le mental ?

DE BHRĀMA À BRAHMA

D'où viennent *manas* (le mental), *buddhi* (l'intellect), *citta* (la mémoire) et *ahamkāra* (l'ego), comment se développent-ils et où fusionnent-ils ? Tout cela est Brahma, l'Ātma. Dans ces conditions, comment pouvez-vous découvrir votre source ou votre vrai Soi en cherchant ailleurs (qu'à l'intérieur de vous) ?

Une telle recherche est comparable à celle d'un voleur qui revêtirait l'uniforme d'un policier et chercherait le voleur. Pour connaître son propre Soi, pourquoi avez-vous besoin d'autres *sāadhanā* ? Une histoire illustre l'absurdité d'une telle situation. Dix ignorants en route pour un pèlerinage tentèrent de traverser une rivière. Après avoir traversé la rivière, ils voulurent s'assurer que les dix personnes l'avaient bien traversée. Un homme commença à compter et remarqua que seuls neuf d'entre eux avaient traversé la rivière et commença à se plaindre que le dixième homme avait dû être emporté par le courant. Chacun d'eux compta les autres de la même manière, en s'excluant lui-même, et constata qu'il manquait un homme. Un passant remarqua leur situation et leur demanda la cause de leur détresse. Ils répondirent tous que l'un des dix membres de leur groupe s'était perdu dans la rivière. Le voyageur intelligent s'aperçut qu'en comptant, chacun s'était oublié et ne comptait que les neuf restants. Les alignant, il les compta tous les dix et leur révéla qu'à chaque fois l'homme qui comptait s'était oublié.

Cela indique que l'individu qui n'est pas conscient de lui-même ne peut rien comprendre correctement. Lorsque vous êtes vous-même l'Ātma, si vous priez quelqu'un d'extérieur, comment pouvez-vous reconnaître votre propre Soi, l'Ātma ?

Bhrāma : illusion, erreur, égarement.

QUESTIONS

1. Comment une personne entreprend-elle la *sāadhanā* consistant à « découvrir et connaître son propre Soi » ?
2. Quelle est l'attitude d'une personne consciente d'elle-même ? Comment cette personne mène-t-elle sa vie dans le monde ?



L'UNITÉ SOUS-JACENTE À LA DIVERSITÉ APPARENTE

« L'Un a voulu devenir multiple »

Par conséquent, vous devez prendre conscience de l'unité qui sous-tend la diversité apparente. Toutes les myriades de formes que vous voyez sont des reflets de votre propre image dans un miroir. Vous ignorez la forme initiale et vous vous préoccupez des images. C'est l'illusion dont vous êtes affligés. Brahma (le Divin) échappera à celui qui est pris dans *bhrāma* (l'illusion). Toutes les pratiques spirituelles auxquelles vous vous livrez sont de peu d'utilité pour réaliser l'Ātma. Elles peuvent aider à tranquilliser le mental. Mais ce qu'il faut faire, c'est éliminer complètement le processus de pensée du mental. Calmer le mental n'est qu'un palliatif. Le mental s'agitiera à nouveau. Seules les pratiques spirituelles qui visent à éliminer le mental seront utiles dans la quête ātmique.

QUESTIONS

1. Comment pouvons-nous éliminer les processus de pensée dans le mental afin de faire l'expérience de l'Ātma ?
2. Il y a ce rappel indiquant que nous devons détruire le miroir qui reflète l'un devenu plusieurs. Quelles étapes pouvons-nous entreprendre dans notre *sāghanā* pour retirer lentement ce miroir ?

SORTEZ DES ILLUSIONS ÉGOÏSTES

C' est l'identification au corps qui permet à *aham* (l'ego) de s'épanouir et de grandir. Le sentiment « je suis celui qui fait », « je suis celui qui jouit » et « je réussis » grandit constamment chez l'homme. Étudiants ! Vous devez réaliser que la victoire ou la défaite ne sont pas le résultat de vos actions ou de votre pratique spirituelle. Plongés dans votre illusion égoïste, vous vous imaginez que vous êtes les architectes de votre fortune. Vous pouvez voir dans le monde de nombreux exemples d'échecs malgré des efforts héroïques. Vous pouvez aussi voir des exemples de succès obtenus avec très peu d'efforts. Au lieu de courir à l'échec, de compter sur vos propres efforts et de vous décourager, mettez votre confiance en Dieu et offrez-Lui toutes vos actions. Vous devez vous rendre compte que peu de choses dépendent de vos seuls efforts. Vous pouvez en avoir la preuve dans votre propre corps.

Par exemple, quels efforts faites-vous pour que votre cœur batte régulièrement ? Dans quelle mesure êtes-vous responsable du processus respiratoire qui se déroule en permanence ? Quelle est votre contribution au processus de digestion qui se déroule en vous ? S'agit-il là du résultat d'efforts humains ? Pouvez-vous continuer à vivre simplement parce que vous souhaitez continuer à vivre ? Êtes-vous capable de mettre fin à votre vie lorsque vous le souhaitez ? Êtes-vous responsable de votre naissance ? Pas du tout. Lorsque vous vous penchez sur ce problème, vous vous rendez compte que c'est votre sentiment d'être celui qui agit et le bénéficiaire qui est à l'origine de toutes les difficultés.

Toutes les actions de l'homme d'aujourd'hui sont destinées à satisfaire le mental. Mais, quels que soient les efforts déployés pour satisfaire le mental, il ne peut jamais se sentir satisfait. Qu'est-ce que le mental ? Il est *māyā* (fausse croyance), le désir, l'ignorance, *prakriti* (le monde phénoménal) et *bhrānti* (l'illusion). Si, plongé dans cette illusion mentale, vous souhaitez réaliser Brahma, comment est-ce possible ? Vous avez peur de votre ombre. Vos pensées vous effraient. La vérité, c'est qu'il n'y a que l'Un. Il est appelé par différents noms. Il est l'Ātma. Les pandits décrivent le Suprême comme *Sat-Cit-Ananda* (Être - Conscience - Béatitude). Ce n'est pas correct. Il est *sat*, Il est *cit* et Il est *ānanda*. Il ne s'agit pas de trois qualités différentes du Divin. Il est l'incarnation de chacune d'entre elles.

QUESTIONS

1. Le mental est considéré comme *māyā* (fausse croyance), désir, ignorance, *prakriti*, illusion. Expliquez, en détail, chacune de ces descriptions ou leur nature et évaluez comment nous pouvons les transcender.
2. Le sentiment d'être celui qui agit et le bénéficiaire - Réfléchir à la manière dont nous pouvons lentement réduire l'intensité de cette emprise sur nous.

CROIRE EN *MITHYĀ*, C'EST RENONCER À *SATYA*

Certaines personnes ont recours à la méditation, convaincues qu'il existe une puissance supérieure à elles-mêmes dont elles doivent faire l'expérience. Il y a aussi des personnes qui entreprennent des exercices ardu pour réaliser une puissance secrète, mystérieuse et merveilleuse autre qu'elles-mêmes. Il s'agit là d'une action née de l'ignorance. Tant que vous pensez qu'il existe un pouvoir supérieur à vous, vous êtes plongé dans l'ignorance. Il n'y a rien de plus élevé que vous-même dans le monde. Mais croire en l'existence d'une telle puissance est une illusion de votre mental. Par exemple, dans un rêve, nous voyons toutes sortes de scènes et vivons diverses expériences. Jusqu'à quel point ces expériences sont-elles réelles ? Aussi longtemps que l'on se trouve dans l'état de rêve. Lorsque le rêve prend fin, les scènes deviennent irréelles. De même, tant que vous êtes dans un état d'illusion mentale, les joies et les peines, les gains et les pertes que vous expérimentez sont tous réels. Lorsque l'illusion disparaît, ils deviennent tous irréels.

Par conséquent, toutes les expériences phénoménales causées par l'illusion du mental sont fausses (*mithyā*). En fondant votre vie sur *mithyā*, vous renoncez à *satya*. En vous identifiant totalement au corps, vous faites croître l'ego (*ahamkāra*). Si vous saisissez cette simple vérité, vous développerez une vision large. Il n'y a rien d'autre dans le monde que le Soi. Tous les objets divers sont des reflets de l'Un. Pour toutes les choses du monde, il existe un *kartā* (un sujet qui agit), un *karma* (le résultat de l'action) et une *kriyā* (l'action elle-même). Dans la sphère du spirituel, cependant, il n'y a que le *kartā*, sans *karma* ni *kriyā*. Il est Celui qui agit, l'action et le résultat qui en découle. Le principe ātmique, qui représente l'unité de ces trois éléments, est la Conscience Universelle Unique (*chaitanya*) qui imprègne le Cosmos tout entier. Il est impossible qu'elle soit présente à certains endroits et pas à d'autres.

QUESTIONS

1. Comment abandonnons-nous *satya* ? Comment nous rendons-nous compte que nous abandonnons *satya* pour *mithyā* dans notre vie quotidienne ?
2. L'expérience du monde comporte trois aspects : celui qui agit, l'action causale et le résultat final. Alors que dans le monde spirituel, il n'y a que Celui qui agit. Quelle est l'implication de ce fait dans ma *sādhana* quotidienne ?



LA CONSCIENCE COSMIQUE

C'est cette conscience cosmique qui a été présentée au commun des mortels sous le nom de *Sat-Cit-Ānanda*, afin qu'il puisse en comprendre la nature. Les philosophes du Vedanta considéraient toutefois ces trois éléments comme des expressions différentes de la même vérité. Dans le langage védantique, ces trois expressions sont également appelées *Asti-Bhāti-Priyam*. En fait, ces trois expressions sont une seule et même chose. Lorsque l'on dit « voici un gobelet », le fait d'exister est *asti* ou *sat*. Le fait d'être perceptible est *bhāti* ou *cit* (connaissabilité). Enfin, l'expérience « j'en profite » est *priyam* ou *ānanda*. *Sat*, *cit* et *ānanda* ne font qu'un. Ce qui existe (*asti*), ce qui est perceptible (*bhāti*) et ce qui donne *ānanda* (*priyam*) ne font qu'un.

Bien qu'il n'y en ait que l'Un, à cause de notre illusion mentale, nous en faisons l'expérience comme étant multiple. C'est pourquoi *Ātma-tattva* (la véritable nature de l'Ātma) doit être expérimenté en reconnaissant l'unité sous-jacente à la diversité. L'Ātma n'a pas de forme, mais il assume toutes les formes. Il est comme l'air qui n'a pas de forme, mais qui en prend de nombreuses en fonction du contenant qu'il remplit. Lorsque de l'air est introduit dans un ballon, il prend la forme du ballon. Lorsqu'il remplit un ballon de football, il a la forme du ballon de football. Lorsqu'il remplit un oreiller pneumatique, il a la forme de l'oreiller. L'air n'a donc pas de forme ou de qualité spécifique, mais il est comme l'Un qui n'a qu'une seule qualité, à savoir la Conscience divine (*Chaitanya*).

QUESTIONS

1. L'exemple ci-dessus est donné par Swāmi pour illustrer *asti*, *bhāti* et *priyam* (*ānanda*). Montrez, à partir de vos expériences quotidiennes, comment vous pouvez faire l'expérience d'*asti*, de *bhāti* et de *priyam*.
2. Comment cette connaissance aide-t-elle l'individu dans son cheminement vers la réalisation de l'Ātma ?

LA CONSCIENCE FAIT PARTIE DE LA CONSCIENCE DIVINE

Il n'est pas facile de comprendre la nature de la Conscience divine (*chaitanya*). Pour la comprendre, il faut en comprendre une partie, à savoir la Conscience. La Conscience est un Témoin. Elle est également connue sous le terme de Conscientisation. Un témoin a besoin d'une base pour fonctionner. Cette base est celle dont vous êtes « conscient » à l'état de veille. Il existe ces trois états : Conscient, Conscience et Conscience divine. Le premier état est lié aux sens. La conscience est liée au mental. La conscience divine est liée à l'Ātma. La division de ces trois états a été faite dans le but de comprendre les processus du monde. Cela peut être illustré par un exemple :

Une conférence de médecins se tient dans une salle. Différents spécialistes peuvent être présents dans la salle. Mais le qualificatif de « médecin » est unique et s'applique à tous. Chacun peut s'être spécialisé sur une partie du corps, comme le cœur, l'oreille, le cerveau, le rein ou toute autre partie. Le corps est un et a été divisé en de nombreuses parties à des fins de spécialisation. Mais tous les spécialistes sont des médecins. De même, tous les êtres sont des formes de l'Ātma (*Ātma svarūpa*). Néanmoins, en ce qui concerne la façon dont les individus gagnent leur vie, certains peuvent être des ouvriers, d'autres des fonctionnaires, des commerçants ou des fermiers. Ces différentes appellations reposent sur les professions exercées par différentes personnes, mais elles n'ont pas de statut permanent.

De même, bien que l'Ātma soit unique et identique pour tous, des distinctions sont faites entre les différentes personnes sur la base de leurs caractéristiques physiques et autres ainsi que sur la base de leurs relations. Par exemple, en cas d'accident d'avion, l'intérêt pour le sort des passagers est accru si des membres de la famille ont voyagé à bord de l'avion. Dans le cas contraire, les gens ne s'intéressent aux détails de l'accident que par curiosité. De la même manière, tant que vous ne considérez pas l'Ātma comme étant votre propre être, l'intérêt que vous portez à l'Ātma se limite à une simple information. Une fois que l'on sait qu'Ātma est le Soi présent en chacun, le processus de transformation s'opère. Il n'y a que l'Un et rien d'autre (*unnadi okate, anyamu ledu*). Mais tant que le corps et le mental subsistent, il est difficile de faire l'expérience de cette unité. Cependant, malgré la difficulté, chacun doit s'efforcer de découvrir le véritable Soi.

QUESTIONS

1. Swāmi a finalement dit un jour : « Votre conscience est votre Guru. » En quoi la réflexion sur le contenu du message ci-dessus nous permet-elle d'arriver à cette conclusion ?
2. L'unicité ne peut être véritablement expérimentée qu'à partir de notre Soi ātmique. Par conséquent, à partir de vos expériences quotidiennes impliquant le corps et le mental, évaluez la distance qui nous sépare de notre réalité ātmique.

COMPRENEZ D'ABORD L'ĀTMA

Nous avons vu que le corps est comparable à un char, les sens à des chevaux, le mental aux rênes et la *buddhi* à l'aurige. Mais en plus de ces éléments, il y a le Maître du char, l'Ātma qui réside en chacun. Il n'y en a que l'Un qui réside en tous les êtres (*eko vaśī sarva bhūta antarātmā*)². Ainsi, outre la connaissance du fonctionnement du corps, des sens, du mental et de la *buddhi*, il faut considérer la compréhension de l'Ātma comme l'objectif principal. En abandonnant le sens du « je » et du « mien », vous devez accomplir votre devoir en tant que discipline spirituelle. L'accomplissement de ce devoir est appelé *yoga* (*kartavyam yoga uchyate*)³. En pratiquant ce *yoga*, vous connaîtrez la joie de la félicité ātmique. C'est l'absence de ce *yoga* qui entraîne *roga* (maladie). Lorsque vous examinez les activités du mental, afin de déterminer si elles vous conduisent à la servitude ou à la libération, vous constatez qu'elles ne vous conduisent qu'à la servitude.

La cause première du chaos des divisions, conflits, désordres et violences dans le monde d'aujourd'hui est l'absence du sens de l'unité entre les hommes. Il est urgent de cultiver l'esprit d'amour qui servira à promouvoir le sentiment d'unité. Aujourd'hui, l'éducation n'est pas une véritable connaissance, mais un processus qui va de l'ignorance à l'ignorance. Si vous cherchez à savoir où se trouve Ātma, il est la Conscience divine (*Chaitanya*) présente entre un état de conscience et un autre. Ce n'est pas facile à comprendre pour tout le monde. Il existe un état qui se situe entre la veille et le sommeil. Peu de gens savent ce qu'est cet état. Seuls les yogis l'ont compris. Ce qui se trouve entre l'état de veille et l'état de sommeil est l'état d'Ātma. L'état de veille est régi par *rajo guna*. Le sommeil est régi par *tamo guna*. Entre les deux se trouve le *sattva guna*, c'est-à-dire l'Ātma lui-même.

QUESTIONS

1. Faites le lien entre l'analogie du char et les quatre composantes de la personnalité humaine et rappelez-vous les expériences de la vie quotidienne où vous avez permis à *buddhi* de prendre les décisions.
2. Quelles *sādhana* doit-on faire pour permettre à l'aurige intérieur d'exercer une plus grande influence sur notre prise de décision ?

² *Katha Upanishad*, Partie 2, Chapitre 2, Verset 12.

³ Adaptation du verset 2.48 de la *Bhagavad Gītā* : *samatvam yoga uchyate* = l'équanimité s'appelle le yoga. L'accomplissement de son devoir (*kartavyam*) sans attachement aux résultats de l'action requiert l'indifférence ou l'équanimité (*samatvam*) face aux préférences ou aux aversions, au succès ou à l'échec, à la louange ou au blâme.



sathyasai.org

COMITÉ D'ÉTUDES SCRIPTURAIRES SRI SATHYA SAI
©2024 ORGANISATION SRI SATHYA SAI INTERNATIONALE
TOUS DROITS RÉSERVÉS