



ORGANISATION SRI SATHYA SAI INTERNATIONALE

Maha Shivaratri

GUIDE D'ÉTUDES



Offert avec amour et gratitude aux pieds de lotus de

Bhagawan Sri Sathya Sai Baba

à l'occasion de Mahā Śivarātri 2023

INTRODUCTION

Ce guide d'étude est divisé en deux parties :

La partie 1 (sections 1 à 8) est constituée d'extraits du discours de notre bien-aimé Bhagavān à l'occasion de *Mahā Śivarātri* de 1987.

La partie 2 (sections 9 à 19), extraite d'autres discours, concerne les pratiques spirituelles qui aident à développer des pensées pures et à gagner la proximité et l'affection de notre Seigneur.

Des questions à méditer sont incluses à la fin de chaque section.

Que Swāmi nous bénisse dans nos efforts spirituels en ce jour sacré de *Mahā Śivarātri*.

Avec Amour,

Comité d'études scripturaires Śrī Sathya Sai

SOMMAIRE

1^{re} PARTIE

1.	TRANSFORMER CHAQUE MOMENT EN UNE CÉLÉBRATION SACRÉE.....	4
2.	LE TRÉSOR BIEN GARDÉ.....	5
3.	DEUX ENTITÉS : LE « VU » ET « CELUI QUI VOIT »	6
4.	LES TROIS NIVEAUX D'ESPACE DANS L'HOMME.....	7
5.	LE RÔLE DE L'INTUITION.....	8
6.	DEUX SĀDHANĀ DE BASE QUI SONT IMPORTANTES.....	9
7.	TROIS MAUX ET TROIS REMÈDES.....	10
8.	LA NUIT DE LA BONTÉ ET DE LA DIVINITÉ.....	11

2^e PARTIE

9.	RAPPROCHEZ-VOUS DE LA DIVINITÉ INTÉRIEURE.....	12
10.	LA SIGNIFICATION PROFONDE DE CHANTS DÉVOTIONNELS TOUT AU LONG DE LA NUIT.....	13
11.	VISUALISEZ DIEU COMME L'ESSENCE DE TOUT.....	14
12.	CONSIDÉREZ LA NATURE COMME UNE CARACTÉRISTIQUE DE LA DIVINITÉ.....	14
13.	PENSEZ A DIEU COMME VOTRE RÉALITÉ.....	15
14.	SE RAPPROCHER DE LA DIVINITÉ EN TRANSFORMANT SON ATTITUDE.....	16
15.	SE RAPPROCHER DE LA DIVINITÉ EN N'ÉTANT PAS LIMITÉ OU LIÉ.....	16
16.	SE RAPPROCHER DE LA DIVINITÉ EN AYANT DES PENSÉES LIBÉRATRICES...	17
17.	SE RAPPROCHER DE LA DIVINITÉ PAR L'AFFIRMATION POSITIVE.....	18
18.	SE RAPPROCHER DE LA DIVINITÉ EN FAÇONNANT NOS PENSÉES.....	19
19.	VOIE DE LA DIVINITÉ SYMBOLISÉE (ANYA-VATĪ).....	20

TRANSFORMER CHAQUE MOMENT EN UNE CÉLÉBRATION SACRÉE

Śivarātri est prescrit pour la quatorzième nuit de la moitié obscure du mois, la nuit précédant la Nouvelle Lune, lorsque la Lune souffre d'une extinction totale. La Lune et le mental qu'elle gouverne sont radicalement réduits chaque mois la quatorzième nuit. Lorsque cette nuit est consacrée à l'adoration vigilante de Dieu, ce qui reste du mental égaré est vaincu et la victoire est assurée. La *Śivarātri* de ce mois-ci est plus sacrée que les autres et c'est pourquoi elle est appelée *Mahā Śivarātri*.

Avec une foi sans faille et un cœur purifié, la nuit doit être consacrée à la glorification de Dieu. Aucun moment ne doit être gaspillé dans d'autres pensées. Le temps s'enfuit rapidement. Tel un bloc de glace, il fond bientôt et s'écoule ; tout comme l'eau contenue dans un pot qui fuit, il disparaît goutte à goutte. Le temps alloué à la vie d'une personne s'écoule assez rapidement, et la vie s'arrête d'une manière ou d'une autre. Alors, soyez vigilants. Soyez avertis. Soyez attentifs et conscients. Cherchez la protection du Seigneur et transformez chaque instant en une célébration sacrée.

Śrī Sathya Sai Baba, 26 février 1987

<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/shivoham>



Questions pour la réflexion

1. Comment pouvons-nous transformer nos pensées et nos perspectives afin d'apprécier la valeur du temps qui nous est donné pour racheter nos âmes ?
2. Expliquez la signification de la veille nocturne et du jeûne et comment ces pratiques peuvent transformer notre mental.

LE TRÉSOR BIEN GARDÉ

Le corps de l'homme est un réceptacle conçu pour garder en sécurité un trésor précieux. Les légendes annoncent que les cobras gardent les trésors cachés. Le nom du cobra qui empêche l'accès au trésor inestimable caché dans l'homme est l'égotisme (*aham*), « la fascination pour soi-même et pour ses biens ». Afin d'atteindre et de récupérer le trésor d'*ānanda*, l'homme doit d'abord détruire le serpent de l'égotisme (*aham*).

Le fleuve est une partie, une portion de la mer ; il s'accomplit lorsqu'il retourne à la mer et se fond dans sa source. Les poissons appartiennent à l'eau. Ils vivent dans l'eau et meurent lorsqu'ils sont privés d'eau. Le bébé est une partie de la mère. Il ne peut survivre sans sa mère. La branche est une partie de l'arbre. Si on la coupe, l'arbre se dessèche et meurt. L'homme est une partie (*amśa*) de Dieu. Lui aussi ne peut survivre sans Dieu. Il vit en raison de son ardent désir de connaître Dieu, sa source. Dans la *Bhagavad Gītā*, le Seigneur déclare (Chapitre 15 – śloka 7) : « Tous les êtres vivants sont une partie de Moi (*amśa*). Je suis en eux en tant qu'*ātma* éternel », indique-t-il.

L'homme vit pour un but élevé, et non pour se soumettre, comme la bête, à toutes les exigences de l'instinct et des impulsions. Il doit s'installer en tant que maître, et non ramper comme un esclave. Il a le droit de proclamer « Je suis Śiva (*Śivoham*) », « Je suis la plénitude inépuisable (*achyutha*) », et « Je suis la félicité divine (*ānanda*). » Dès que quelqu'un prend conscience de sa réalité, les chaînes qui le lient, de fer comme d'or, tombent et il atteint la libération (*moksha*).

Śrī Sathya Sai Baba, 26 février 1987
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/shivoham>



Questions pour la réflexion

1. Si tel était le cas, pourquoi est-il si difficile de proclamer : « Je suis Śiva. »
2. Le serpent de l'égoïsme (*aham*) empêche l'accès au TRÉSOR de l'ĀNANDA. Quelle implication cela peut-il avoir pour mon voyage spirituel ?

DEUX ENTITÉS : LE « VU » ET « CELUI QUI VOIT »

La félicité divine (*ānanda*) est partout autour de nous et en nous. C'est *ānanda* qui nous nourrit et nous soutient, mais cette Vérité est cachée par l'égoïsme mesquin qui nous pousse à traverser la mer des tempêtes afin de rassembler sur la rive extérieure, les choses qui apparemment procurent un *ānanda* qui leur est inhérent. L'homme les enveloppe d'une couche de l'*ānanda* qui est en lui, mais, tout en s'en imprégnant, il s'imagine que c'est la chose elle-même qui peut lui conférer l'*ānanda* ! En réalité, c'est son propre *ānanda* qu'il reçoit en retour.

Après une période de sommeil profond, l'homme déclare avoir ressenti un *ānanda* ininterrompu. Le mental et les sens, même la faculté de raisonnement, n'avaient alors aucun contact avec un quelconque objet, et n'étaient pas influencés par les objets. Ainsi, l'*ānanda* provenait, pendant le sommeil, de l'intérieur de sa propre réalité.

Il n'y a que deux entités : le *drsya* (le vu) et le *drk* (Celui qui voit). *Drk* est l'*ātma*, *drsya* est la Création. Le *drk* est conscient, le *drsya* est inerte. Tant que l'homme est immergé dans l'inerte et que Celui qui voit, le Témoin ou l'*ātma*, est négligé ou négatif, il ne peut échapper à la détresse et au désespoir.

La viande (l'appât) sur l'hameçon, accrochée au bout de la canne, attire l'attention du poisson et le titille, mais le poisson est accroché et doit renoncer à sa vie. L'homme qui cède au désir de plaisirs sensuels doit subir le même sort. Les *rishi* savaient que le « vu » ne peut pas durer ou procurer une joie durable. Ils ont renoncé aux désirs inférieurs et aux comforts éphémères. *Tyāga* (le renoncement) était, pour eux, le véritable Yoga (la voie pour fusionner avec le Divin).

Śrī Sathya Sai Baba, 26 février 1987
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/shivoham>



Questions pour la réflexion

1. Le défi consiste à discerner ce qui peut être considéré comme des envies inférieures et des comforts transitoires. Comment en décider ?
2. C'est *ānanda* qui nous soutient et nous épaulé, mais cette vérité est cachée par un égoïsme mesquin. Alors comment vos moments d'égoïsme cachent-ils votre *ānanda* inhérent ?

LES TROIS NIVEAUX D'ESPACE DANS L'HOMME

Il existe trois niveaux d'*ākāśa* (espace) dans l'homme, dont deux sont des *drśya* et le *drk* est le troisième. Le premier comprend la Terre, le système solaire et des milliards de phénomènes célestes, allant jusqu'aux étoiles dont la lumière, bien que rayonnante, n'a pas encore atteint ce globe. Cet espace physique est appelé *bhūta ākāśa*.

Le deuxième niveau subsume le premier et le conserve sous une forme miniature. Il comprend l'espace connu et imaginé par le mental et est donc appelé *Chitta ākāśa* (espace mental). Même cette zone n'est qu'un point par rapport à l'*ākāśa* (espace) enveloppé par l'*ātma*, appelé *chidākāśa* (espace de la Conscience).

Les deux autres espaces ne sont que de minuscules fragments pour Celui qui voit, l'*ātma*, le Brahman. L'être humain dispose de ce voyage vers l'*ānanda* que *chidākāśa* peut offrir comme précieuse prérogative. Le voyage ne mène pas vers l'extérieur ; il doit se faire vers l'intérieur, vers sa propre Réalité.

Le cerf musqué court frénétiquement à la recherche de la source du parfum qui le fascine. Lorsqu'il est finalement trop épuisé pour continuer, il découvre que la source était en lui depuis le début ! De même, l'homme attend *ānanda* d'une carrière, d'un emploi, d'un commerce ou d'une exploitation agricole et croit que la satisfaction qu'il en retire en vaut la peine.

Cependant, s'il transforme sa carrière en *sāadhanā*, s'il transforme ses affaires en calme sérénité et s'il sublime son intérêt pour l'agriculture en cultivant la dévotion dans un champ mental bien labouré et sans mauvaises herbes, il peut vite atteindre un *ānanda* durable. Même les personnes intelligentes sont tentées par le plaisir que l'effort extérieur peut procurer, plutôt que par la félicité divine que la recherche intérieure peut conférer.

Śrī Sathya Sai Baba, 26 février 1987
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/shivoham>



Questions pour la réflexion

La veille et le jeûne pendant *Śivarātri* sont censés créer une connectivité avec l'espace intérieur, comme décrit dans ce passage. Comment pouvons-nous continuer à faire en sorte que l'attraction extérieure des objets des sens ne nous détourne pas de l'expérience intérieure d'*ānanda* ?

LE RÔLE DE L'INTUITION

Les sages qui déclarent l'unicité de cette Félicité aspiraient à découvrir leur Réalité et à identifier cette Réalité avec la Réalité qui projette, protège et absorbe le Cosmos ; c'est-à-dire à immerger leur Vérité dans la Vérité des Vérités. Cela ne peut se faire que par *prajñāna* (la conscience totale), et non par la logique ou la raison. La déclaration védique « *Prajñānam Brahma* » (Dieu est conscience constante et intégrée) soutient cette conclusion.

Dès que l'homme entrevoit cette vérité, il peut faire l'expérience de Dieu en tout et en chacun. « *Sarvatah pāni-pādān tat sarvato 'ksi-śiro-mukham* » (Partout sont Ses Mains et Ses Pieds, Ses Yeux, Sa Tête et Son Visage) : voilà ce que la *Gītā* dit de Lui.

Les investigateurs ne visualisent pas Dieu dans tout ce qu'ils étudient ; ils voient l'apparent et non le vrai. C'est ainsi qu'ils sont induits en erreur dans le royaume de la multiplicité, au lieu d'être conduits dans la région de la Lumière qui englobe tout.

La paix ne peut prévaloir chez l'individu et dans la société tant que l'individu ne développe pas sa foi en l'Unité de l'Humanité, malgré les différences apparentes. Il faut renoncer à toute pensée de différence et se délecter de la vision de l'Un, dans la gloire de Dieu la plus minuscule comme la plus immense. Tel est le véritable *vairāgya* (non-attachement).

Les gens se plaignent de chagrin, de tristesse, de détresse. Qu'est-ce que le chagrin exactement ? C'est une réaction à la perte de quelque chose d'acquis ou l'échec à obtenir quelque chose de désiré. Par conséquent, la seule façon d'échapper au chagrin, à la peine, etc., est de conquérir le désir de l'illusoire. Voyez le monde comme Dieu (*Brahmamayam*). Cette vision fera disparaître le désir. Lorsque le désir est limité à Dieu et concentré sur Dieu, le succès est assuré et chaque étape apporte son *ānanda*.

Les *gopī* de Brindāvan savaient cela et se languissaient du Seigneur à l'exclusion de tout autre chose. L'amour pur, non dilué, s'exprimait par des actions désintéressées. Il s'agissait de simples villageoises qui ne connaissaient ni les textes sacrés ni les exercices spirituels. Une foi inébranlable en Krishna les avaient dotées de toute l'inspiration et de l'instruction dont elles avaient besoin. Comme Krishna le déclara à Arjuna : « En possédant la foi, on acquiert la sagesse spirituelle (*śraddhāvān labhate jñānam*). »

Śrī Sathya Sai Baba, 26 février 1987
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/shivoham>



Questions pour la réflexion

La paix ne peut régner dans l'individu et la société tant que l'on ne développe pas la foi en l'unité de l'humanité, malgré les différences apparentes. Quelles sont les mesures, petites et grandes, que chacun de nous peut prendre pour atteindre cet idéal ?

DEUX SĀDHANĀ DE BASE QUI SONT IMPORTANTES

Au cours de ce *Kaliyuga* (âge du déclin moral général), deux *sādhanā* (disciplines spirituelles) sont importantes : *nāmam* et *dānam*. *Nāmam* signifie le nom du Seigneur. Il doit activer chaque pensée, parole et acte et les rendre pleins d'amour. Il peut certainement conduire l'homme à la vision du Détenteur du Nom. Le Nom, le Son, est le matériel qui peut révéler le non-matériel, le *jada*, qui est la porte de la conscience, le *chaitanya* qui y est enchâssé. C'est le but de la *sādhanā* - reconnaître à la fois le *kshetra* (champ) et le *kshetrajña* (le Maître et le Manipulateur du champ) comme étant le Seigneur.

Dānam, la deuxième *sādhanā*, signifie donner, prendre soin et partager. Le don de nourriture à celui qui a faim procure un contentement immédiat et soulage les affres de la faim. *Annam Brahma* (la nourriture est divine), dit l'*Upanishad*. Les cadeaux doivent être donnés sans gonfler l'ego de celui qui les offre ni dégonfler celui du bénéficiaire. Ils doivent être offerts avec compréhension, humilité et amour.

L'amour est une qualité, qui est essentielle pour rendre propice la Divinité. Les gens peuvent dire que les rituels exécutés méticuleusement sont efficaces dans le même but. Mais les Écritures elles-mêmes proclament que le culte rituel et les rites ne peuvent au mieux que contribuer à la purification du mental et du cœur de chacun (*cittasya śuddhaye karmah*). Ou, comme le dit la promesse, les rites pourraient élever la personne au Ciel. Mais on ne peut y être qu'aussi longtemps que dure le dépôt de ses mérites. Il faut revenir sur Terre, dès que la quantité est épuisée par l'usage (*kshīne punyam, martya lokam viśanti*).

Śrī Sathya Sai Baba, 26 février 1987
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/shivoham>



Questions pour la réflexion

1. *Nāmam* et *dānam* sont les deux importantes pratiques spirituelles prescrites. Quelle est l'intensité de notre *sādhanā* à l'égard de ces deux pratiques ?
2. Souvenez-vous de vos expériences lors de l'exécution de ces deux pratiques et soulignez les effets transformationnels qu'elles ont eus dans votre vie ?

TROIS MAUX ET TROIS REMÈDES

L'amour est le moyen le plus direct d'atteindre Dieu. Il faut aimer tout le monde sans distinction, car le Seigneur réside en chacun et Il est l'incarnation même de l'Amour.

Trois obstacles s'opposent à la libre circulation de l'amour de l'homme vers Dieu. Ce sont les ennemis invétérés de l'homme : le désir, la colère et la cupidité. Heureusement, les anciens de l'Inde ont conçu trois textes sacrés qui, une fois assimilés, peuvent équiper l'homme pour affronter et conquérir ces ennemis rusés. Il s'agit du *Rāmāyana*, du *Mahābhārata* et du *Bhāgavatha*.

Rāvana sert d'avertissement à tous ceux qui nourrissent le désir et le laissent se transformer en luxure. Une étincelle de désir, si elle n'est pas étouffée, est sûre de devenir une conflagration calamiteuse. L'acte maléfique de Rāvana a détruit le clan entier et réduit sa capitale en un tas de cendres.

Le *Bhāgavatha* contient de nombreuses leçons pour instruire l'homme contre les conséquences néfastes de la colère et de sa racine, la haine. Les frères Hiranyāksha et Hiranyakaśipu étaient en colère contre Dieu Lui-même. Hiranyakaśipu avait, par une austérité et une pratique rigoureuses, acquis la maîtrise des éléments, comme l'ont fait les scientifiques modernes. Il pouvait se transporter à travers les hydrosphères comme un poisson, à travers l'atmosphère comme un oiseau, mais il niait Dieu qui a projeté les éléments et qui existe à l'intérieur de tout et aussi à l'extérieur. À quoi servent les pouvoirs et les compétences, face à l'insolence et à l'ingratitude ? Hiranyakaśipu croyait avoir éliminé Dieu. Il explosa de colère lorsque son propre petit garçon osa louer Dieu. La colère se transforma en une furie aveugle qui lui valut d'innombrables malheurs.

L'épopée du *Mahābhārata* dépeint le désastre que peut provoquer la cupidité. Duryodhana était si avide qu'il n'était pas prêt à permettre, même à ceux qui en avaient le droit légal, de détenir les possessions qu'il avait saisies. Celui qui garde comme sien ce qui n'est pas strictement à lui mérite d'être qualifié de voleur. Il était si avide qu'il refusa de céder ne serait-ce qu'un petit bout de terre à ses cinq cousins Pāndavā, alors qu'ils avaient le droit de s'approprier un territoire vaste et florissant. Naturellement, son avidité le détruisit, ainsi que son clan et ses sujets. Les trois textes mentionnés peuvent être utilisés pour guérir les trois maladies mentales qui empêchent la croissance de l'Amour.

Śrī Sathya Sai Baba, 26 février 1987
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/shivoham>

Questions pour la réflexion



Tout le monde est confronté à ces trois ennemis : la luxure, la colère et la cupidité. Suggérez des moyens pratiques pour apprendre à aimer inconditionnellement, que nous soyons ou non confrontés à ces trois qualités négatives en nous-mêmes.

LA NUIT DE LA BONTÉ ET DE LA DIVINITÉ

Aujourd'hui, nous célébrons *Śivarātri*, la *rātri* (nuit) de *Śivam* (bonté, piété, bonne fortune). C'est une Nuit de bon augure, car on peut faire perdre au mental son emprise sur l'homme en consacrant la nuit à la prière. La Lune est la divinité qui préside au mental, selon les Écritures. Le mental est apparenté à la Lune comme les yeux le sont au Soleil.

Śrī Sathya Sai Baba, 26 février 1987
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/shivoham>



Questions pour la réflexion

1. Racontez des expériences où le fait de veiller et de jeûner pendant *Śivarātri* vous a permis de vivre des expériences spirituelles.
2. Quelles nouvelles résolutions allez-vous formuler ce soir pour accroître vos aspirations et expériences spirituelles ?

RAPPROCHEZ-VOUS DE LA DIVINITÉ INTÉRIEURE

Vous devez réaliser que les bhajans, *nāmasmaran* et les *pūjā* **n'ont pas pour but de plaire à Dieu ou de le propitier, mais de favoriser notre propre progrès spirituel.** Souvent, les gens flattent les riches et les puissants - surtout lorsqu'ils sont à leur service ou qu'ils leur doivent une aide précieuse - afin de les inciter à leur offrir des cadeaux.

Mais Dieu n'accorde pas Sa grâce aux gens parce qu'ils chantent Ses louanges. Il ne s'abat pas non plus sur eux parce qu'ils ne Le louent pas. **La récitation des attributs divins nous permet seulement de nous attarder sur des idéaux élevés et de nous rapprocher, de plus en plus, de la divinité qui est notre nature.**

Śrī Sathya Sai Baba, 7 mars 1978
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/god-source-good>



Questions pour la réflexion

1. Quels sont les idéaux élevés auxquels nous pouvons consacrer notre vie ?
2. Comment cela nous prépare-t-il à nous rapprocher de la divinité ?

LA SIGNIFICATION PROFONDE DES CHANTS DÉVOTIONNELS TOUT AU LONG DE LA NUIT

Le mental est intimement associé à la Lune. La Lune (*chandra*) est la divinité qui préside au mental. La Lune perd un seizième de sa brillance chaque jour après la pleine lune et continue à décliner jusqu'à ce que, cette nuit, il ne lui reste plus qu'un seizième de sa puissance.

La Lune décroissante peut être considérée comme représentant le mental, avec tous ses caprices et errements réduits après avoir été conquis par la discipline spirituelle.

Cette nuit, il ne reste qu'une infime partie du mental à conquérir, et cela peut être fait en veillant et en s'attardant sur la gloire de Dieu.

La veille prescrite est symbolique de la veille éternelle que l'on doit observer, tandis que le rite du jeûne symbolise le fait de priver les sens des plaisirs qu'ils recherchent. Chanter des chants dévotionnels tout au long de la nuit signifie la conscience permanente de la présence divine que chacun doit cultiver.

Immergez votre mental dans de bonnes pensées, et le monde sera bon. Imprégnez-le de mauvaises pensées, et le monde sera mauvais pour vous. Souvenez-vous donc exclusivement du bien. Pensez, planifiez et faites seulement le bien. Parlez et agissez uniquement pour le bien. Alors, par voie de conséquence, vous vous rapprocherez de Dieu, la source de tout bien.

Tel est le message de *Śivarātri*.

Śrī Sathya Sai Baba, 7 mars 1978
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/god-source-good>



Questions pour la réflexion

Plongez dans la signification de l'importance de cette nuit et contemplez pourquoi cette vigilance et ce jeûne ont été prescrits pour cette nuit propice.

11

VISUALISEZ DIEU COMME L'ESSENCE DE TOUT

Les Écritures définissent ainsi le Divin : L'*ātma* est immanent partout, tout comme le beurre interpénètre chaque goutte de lait. Lorsque, motivé par cette conviction, le chercheur poursuit la Vérité, sa pratique spirituelle est appelée *Satya-vatī* (fondée sur la Vérité).

Le Seigneur déclare : « Dans Ma forme latente, Je suis dans toute la Création, opérant le Mystère. Voyez tout cela en Moi, voyez tout cela comme étant Moi. » Lorsque cet effort est couronné de succès, le chemin fondé sur la vérité mène au succès. Le Seigneur assure : « Je serai visible pour vous en tant que tout cela et en tout cela. » Le Seigneur promet cette vision d'immanence et de transcendance à quiconque persiste avec sincérité sur ce chemin reposant sur la vérité.

Sathya Sai Vāhinī

<https://sathyasai.org/teachings/vahini/sathya-sai-vahini>

Questions pour la réflexion

1. En réfléchissant à l'exemple ci-dessus du « beurre dans chaque goutte de lait », quelles luttes menez-vous pour faire ressortir la divinité latente en vous ? Pourquoi la divinité en nous ne se manifeste-t-elle pas de manière claire et évidente ?
2. Si la divinité est présente en nous sous sa forme cachée, quel moyen le plus facile avez-vous trouvé pour l'exprimer ouvertement ?

12

CONSIDÉREZ LA NATURE COMME UNE CARACTÉRISTIQUE DE LA DIVINITÉ

L'Être universel est le feu, le vent, le Soleil, la Lune et tout le reste. Il est le souffle qui soutient la vie dans tous les êtres. Il est le feu qui éclaire tout. Il est la pluie qui nourrit les plantes, lesquelles à leur tour fournissent la nourriture. Ainsi, Il peut être adoré soit comme le feu (*agni*), le vent (*vāyu*), ou la pluie (*varuna*), parce qu'il a gracieusement revêtu toutes ces formes bénéfiques. Cette voie d'approche à travers les caractéristiques bienveillantes de la divinité (*anga*) est la voie fondée sur une caractéristique (*anga-vatī*). *Anga* veut dire un 'membre', un 'fait', une 'caractéristique'.

Sathya Sai Vāhinī

<https://sathyasai.org/teachings/vahini/sathya-sai-vahini>



Questions pour la réflexion

Dans la déclaration ci-dessus, Swāmi suggère que nous devrions être conscients de l'aspect divin de la Nature. Quelle est la conséquence de la vie quotidienne si nous ne sommes pas conscients de cet aspect divin de la vie ?

PENSEZ À DIEU COMME VOTRE RÉALITÉ

En cette sainte *Śivarātri*, prenez la résolution de visualiser Śiva, qui est le pouvoir intérieur de tous. À chaque respiration, vous dites « *Soham* » (je suis Lui). Non seulement vous, mais chaque être le dit aussi. C'est un fait que vous avez ignoré pendant si longtemps. Croyez-le maintenant.

Lorsque vous observez votre respiration et méditez sur cette grande vérité, lentement, le « je » et le « Il » fusionneront, et *Soham* se transformera en *Om*, le son primordial que les Védas proclament comme symbole de la réalité suprême sans forme (*nirākāra* Parabrahman). Cet *Om* est le *svasvarūpa* (le propre état naturel) - la réalité derrière toute cette « non-réalité relative ».

Voilà la véritable *sādhanā*, la dernière étape de la progression du chercheur. Mais il existe de nombreuses étapes préliminaires, chacune d'entre elles exigeant beaucoup d'endurance et de constance. Par exemple, je vous conseillerais de toujours vous attarder sur un nom de Dieu, une personnification de l'un de ses innombrables attributs de gloire. Ensuite, il s'agit d'étendre votre amour, d'éliminer la haine et l'envie de votre composition mentale, de voir le Dieu que vous adorez dans chaque autre personne aussi intensément que vous le voyez en vous. Vous devenez alors l'incarnation de l'amour, de la paix et de la joie.

Śrī Sathya Sai Baba, 21 novembre 1979

<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/holiest-task>



Questions pour la réflexion

1. Voir Dieu en soi et dans les autres est le message fondamental de Sathya Sai. Que manquons-nous dans notre vie quotidienne si nous n'entretenons pas cette noble perception ?
2. En quoi notre vie sera-t-elle différente si nous sommes constamment imprégnés d'amour, de paix et de joie, surtout si nous sommes conscients d'être l'incarnation de l'amour ?

SE RAPPROCHER DE LA DIVINITÉ EN TRANSFORMANT SON ATTITUDE

« Je ne suis pas heureux. Je n'ai pas de joie. Je veux ceci. Je dois me procurer cela. » De tels désirs constituent l'individu. **Cette attitude est au cœur de l'ignorance.**

Ainsi, si vous cherchez à détruire l'ignorance qui sépare et abrutit, vous devez transformer cette attitude et développer la conviction : « Je suis l'incarnation du bonheur. Je suis celui qui a réalisé le désir. » La personne qui a la première attitude possède une connaissance individualisée, et celle qui a la seconde expérience est en possession de la sagesse universelle (*jñāna*).

Sathya Sai Vāhinī

<https://sathyasai.org/teachings/vahini/sathya-sai-vahini>



Questions pour la réflexion

Swāmi nous donne l'exemple de l'ignorance qui nous éloigne de notre divinité innée. Ensuite, il nous fournit un exemple de l'attitude correcte d'une personne autoréalisée. Expliquez comment vous pouvez vous identifier à ces deux exemples et racontez, à partir de votre vie quotidienne, la différence entre les expériences acquises dans ces deux états de conscience.

SE RAPPROCHER DE LA DIVINITÉ EN N'ÉTANT PAS LIMITÉ OU LIÉ

En portant le fardeau de problèmes inexistants, en soulevant la poussière de la confusion et en s'accrochant impuissants à la roue de la naissance et de la mort, les gens se maudissent eux-mêmes par désespoir. Les textes non-dualistes sont nés pour mettre en garde les hommes contre cette ignorance et susciter en eux la sagesse qui peut les sauver de la misère et du mal.

En vérité, nous sommes ignorants aussi longtemps que nous avons le sentiment d'être asservis. En fait, nous n'avons pas été créés. Nous ne sommes ni limités, ni diminués, ni liés. La foi qui s'est enracinée est la suivante : « Un univers (*jagat*) existe, dans lequel je me trouve avec d'autres chercheurs qui, comme moi, recherchent le bonheur. Dans cette quête, je rencontre la joie et le chagrin, la naissance et la mort ». Il s'agit là de l'ignorance fondamentale.

Sathya Sai Vāhinī

<https://sathyasai.org/teachings/vahini/sathya-sai-vahini>



Questions pour la réflexion

1. Swāmi donne un autre exemple de cette fausse façon de s'identifier. Il l'appelle « ignorance fondamentale ».
2. Pourquoi l'ignorance de notre véritable moi pose-t-elle un tel problème, et quelles sont les conséquences de cette ignorance sur la société humaine.

SE RAPPROCHER DE LA DIVINITÉ EN AYANT DES PENSÉES LIBÉRATRICES

Nous devenons ce que sont nos pensées. Ces pensées sur la validité du monde objectif et la valeur des joies qui en découlent, bien qu'elles émanent de l'ignorance, nous façonnent de l'intérieur. La raison pour laquelle nous sommes pris dans ce moule réside dans l'absence de quatre conditions requises :

1. l'attention au progrès spirituel
2. une foi inébranlable
3. la dévotion
4. la grâce de Dieu.

Si une seule de ces quatre conditions est absente, les gens ne peuvent pas faire l'expérience de la félicité suprême de l'absolu.

Nous ne devrions pas orienter notre recherche vers ce qui est évident et superficiel. Cette sorte d'investigation nous égalerait dans 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 la vérité. **Il est en effet étrange que cet immense cosmos dépende en fin de compte du fait que « nous le reconnaissons comme tel ou non. »** Si vous sentez qu'il existe, il existe. Si vous sentez qu'il n'existe pas, il n'existe pas. Cela signifie que nous devons aller en profondeur dans ce processus du mental.

Sathya Sai Vāhini

<https://sathyasai.org/teachings/vahini/sathya-sai-vahini>



Questions pour la réflexion

Comment expliqueriez-vous l'affirmation selon laquelle « Nous devenons ce que sont nos pensées » ? Quels bénéfices pouvons-nous tirer de l'adoption de cette affirmation comme ligne de conduite quotidienne ?

SE RAPPROCHER DE LA DIVINITÉ PAR L’AFFIRMATION POSITIVE

Se peut-il que notre affirmation conduise à l'existence d'une chose et que notre négation entraîne sa disparition ? Ou bien cette conclusion est-elle le fruit de l'imagination ? Une investigation dans ce sens permettrait sans doute de révéler la vérité.

Lorsque vous voyez la corde dans l'obscurité, par erreur, par ignorance, le serpent surgit et apparaît à sa place, remplaçant la vérité au sujet de la corde. Lorsque, pour une raison ou une autre, la vérité est connue et que l'observateur ressent : « Ce n'est pas un serpent, c'est une corde », le serpent disparaît, car il n'était qu'une apparence trompeuse. **Ainsi, le sentiment ou la pensée est capable de créer le serpent et aussi de le détruire.**

L'affirmation crée et la négation détruit. Les deux sont des processus mentaux, qui peuvent être classés comme des « pensées ». Bien qu'il y ait différents niveaux et degrés, ce sont toutes des pensées. D'où émergent ces pensées ? Sont-elles libres d'émerger spontanément ? La réponse est : « Notre intellect suit le fil de nos activités (*Buddhīh karma anūsarinī*). »

Les pensées surgissent en conformité à l'attachement que nous développons et aux résultats que nous escomptons de nos actions. Ce qui motive l'action en premier lieu est : « Je dois atteindre le bonheur et l'harmonie. » Cette motivation naît de la supposition ignorante que le monde est réel.

Sathya Sai Vāhinī

<https://sathyasai.org/teachings/vahini/sathya-sai-vahini>



Questions pour la réflexion

1. Sathya Sai dit que la façon dont nous percevons et pensons au monde et à nous-mêmes façonne notre destin. Nos pensées découlent de nos attachements et de nos attentes. À quoi pensez-vous être le plus attaché, et comment cela influence-t-il vos aspirations ?
2. Sur quoi vous concentrerez-vous pendant *Mahā Śivarātri*, et quelles nouvelles résolutions prendrez-vous pour améliorer vos aspirations spirituelles ?

SE RAPPROCHER DE LA DIVINITÉ EN FAÇONNANT NOS PENSÉES

La conclusion énoncée dans tous les textes et Écritures sacrés est que tout cela est Brahman (Dieu). Cela dit, si l'on continue à prétendre que l'on est « je » (un individu séparé, mondain), on affirme n'être qu'un ignorant.

Un doute peut surgir : est-il possible de s'oublier soi-même et de croire que l'on est autre chose ? Nous avons déjà vu que l'acceptation de la vérité polluée par la contre-vérité (*mithyā*) est la marque des personnes ignorantes. Dans le crépuscule, la fausseté se superpose à la vérité - le serpent est visualisé dans la corde, étendu sur la route.

L'illusion affecte la conscience et voile l'intellect (*buddhi*) de sorte que les personnes oublient leur véritable nature, qui est un bonheur extatique (*ānanda*). Elles s'imposent les limites de l'individualité et se considèrent comme des âmes individuelles (*jīvā*).

Elles accueillent la conviction que le bonheur se trouve à l'extérieur d'elles, dans le monde objectif, et elles s'empêtrent dans le monde changeant, agité et en perpétuel mouvement. Elles subissent les deux coups du destin et de la fortune. Les Écritures révélées, les Védas et les textes sacrés enseignent à de telles personnes comment transformer leur vie par des efforts constants afin de connaître et de réaliser la divinité innée (*ātma*).

Sathya Sai Vāhinī

<https://sathyasai.org/teachings/vahini/sathya-sai-vahini>



Questions pour la réflexion

Sathya Sai a dit : « L'illusion affecte la conscience et voile l'intellect (*buddhi*) de sorte que les personnes oublient leur véritable nature, qui est un bonheur extatique (*ānanda*). Elles s'imposent les limites de l'individualité et se considèrent comme des âmes individuelles (*jīvā*). » Racontez des exemples tirés de vos expériences de vie qui vous aident à réaliser cette vérité.

VOIE DE LA DIVINITÉ SYMBOLISÉE (ANYA-VATĪ)

En se représentant les multiples aspects de la divinité et en symbolisant, de manière perceptible, les attributs qui sont mis en évidence dans chaque aspect, le chercheur s'efforce d'obtenir la présence du Divin.

Une des formes du Divin, l'Omniprésent (Vishnu), est représentée avec la conque, la roue et la masse (symboles du verbe ou du son primordial, du temps, de la puissance et de la majesté). L'aspect auquel on attribue le pouvoir et la volonté de surmonter les obstacles (Vighneśvara) est représenté par le symbole de la défense unique, qui évoque l'acuité et la concentration. Il est associé à Śiva (Īśvara), l'aspect de la désintégration et de la dissolution, qui porte le trident (*triśūla*), dont les trois branches symbolisent le passé, le présent et l'avenir.

Rāma, la forme du *dharma*, est toujours représenté avec l'arc, qui peut envoyer la flèche (volonté) droit au but. Krishna, la manifestation de l'amour universel, porte sur sa couronne une plume de paon, qui symbolise le regard aux mille yeux de la grâce. Il porte une flûte sur laquelle il joue des airs captivants ; la flûte est le symbole du chercheur sans égoïsme et sans désir.

L'aspect de la sagesse représenté par la déesse Sarasvatī tient dans sa main une *vīṇā* - un instrument de musique à cordes - qui symbolise les cordes du cœur répondant avec harmonie et mélodie au doux contact du vrai, du bon et du beau. Les chercheurs méditent sur ces personnifications plaisantes et sur la signification des symboles de leurs attributs. Ils adorent le divin dans le ravissement qui jaillit de leur cœur. On parle alors de la voie qui passe par la divinité symbolisée (*anya-vatī*) – *anya* signifiant l'autre, l'accessoire.

Sathya Sai Vāhinī

<https://sathyasai.org/teachings/vahini/sathya-sai-vahini>



Questions pour la réflexion

Dans quelle mesure cette voie et d'autres voies de croissance spirituelle sont-elles pertinentes pour vous dans votre vie de tous les jours ?





COMITÉ D'ÉTUDES SCRIPTURAIRES SRI SATHYA SAI

**©2023 ORGANISATION SRI SATHYA SAI INTERNATIONALE
TOUS DROITS RÉSERVÉS**

sathyasai.org