

SAÏ BABA

L'HISTOIRE D'UNE

CHRÉTIENNE

Helen Cuerden

Traduit de l'anglais par Anne Nicolet

Titre original : SAÏ BABA A CHRISTIAN'S STORY

Avec amour et dévotion,
je dépose ce livre aux pieds pareils
au lotus de mon Seigneur bien-aimé,
Bhagavan Sri Sathya Sai Baba

Remerciements

Du fond du cœur, je remercie toutes les personnes qui m'ont aidée, d'une façon ou d'une autre, à écrire ce livre. Je remercie spécialement mon grand ami J. pour son aide et ses conseils, pour sa peine et pour le temps qu'il a bien voulu me consacrer.

Je suis extrêmement reconnaissante à mon amie S. Saidasa qui s'est chargée du délicat travail de correction dans des circonstances très difficiles. En tant que débutante, ses conseils et son travail professionnels me furent infiniment précieux. Je remercie aussi Irfan, mon éditeur et ami, pour les graphiques, la conception de la couverture et tous les autres travaux nécessaires à l'impression de ce livre, qu'il réalisa avec beaucoup de patience.

J'exprime ma profonde reconnaissance à mes enfants, Martin, Sally et Stéphanie qui, chacun à leur façon, ont joué un rôle et tout particulièrement à mon cher mari, Christopher, qui fit preuve de beaucoup de compréhension et me fut d'un grand soutien.

Mais par-dessus tout, je remercie Bhagavan Sri Sathya Sai Baba qui, complaisamment, bénit deux fois ce livre : la première fois le 4 novembre 2000 (cf. l'avis au lecteur situé à la fin du livre), puis à nouveau le 8 février 2001. C'est Lui qui en est l'inspirateur et qui est à l'origine de toute l'aide que j'ai reçue pendant que je le rédigeais. Il est aussi bien sûr tout l'objet de ce livre.

"L'homme veut la Vérité. Il veut en faire lui-même l'expérience. Ce n'est que lorsqu'il l'a saisie, l'a réalisée et l'a ressentie au plus profond de son cœur, disent les Védas, que tous ses doutes disparaissent, que les ténèbres se dissipent et que le chemin devient droit.

Enfants de l'immortalité, que vous soyez sur terre ou dans les hautes sphères, sachez qu'un chemin existe. Il est possible de sortir de cette obscurité. Pour cela, il vous faut découvrir Celui qui se situe au-delà des ténèbres. Il n'y a pas d'autre chemin."

Swami Vivekananda

Table des matières

<u>Introduction</u>	1
<u>PREMIERE PARTIE</u>	
<u>1. Comment tout cela a-t-il pu arriver ?</u>	7
<u>2. L'Occident rencontre l'Orient</u>	13
<u>3. Premier voyage en Inde</u>	19
<u>4. Surveillez vos pensées</u>	23
<u>5. Lilas</u>	25
<u>6. L'Incarnation de la Vérité</u>	27
<u>7. Dépouillement</u>	33
<u>8. Manifestations de la grâce divine</u>	41
<u>9. Deux guérisons miraculeuses</u>	45
<u>10. Un cadeau empreint de signification</u>	49
<u>11. La mémorable <i>Maha Shivaratri</i></u>	55
<u>12. <i>Vibhuti et prasad</i></u>	59
<u>13. "Soyez parfaits"</u>	65
<u>14. Coupure de courant</u>	71
<u>DEUXIÈME PARTIE</u>	
<u>15. L'Ashtanga Yoga</u>	77
<u>16. <i>Yama</i> : les abstentions ou code moral</u>	83
<u>17. <i>Niyama</i> : pratiques et disciplines</u>	93
<u>18. Disciplines corporelles</u>	103
<u>19. L'esprit et le mental</u>	109

[20. Sai Baba est-Il Dieu ?](#) [115](#)
[Avis au lecteur](#) 119
[Glossaire](#)..... 121

Introduction

Ce livre est le récit de mon voyage spirituel qui m'a fait passer d'une vision conditionnée par un christianisme traditionnel à celle universelle de la Fraternité des hommes et de la Paternité de Dieu, cela grâce à l'enseignement et à la guidance de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, l'Avatar de l'âge d'or. Je relate ici la façon dont Il m'a aidée à me transformer en alliant mon éducation, ma foi, ma religion et mes idéaux occidentaux à la splendeur des enseignements et des vérités mystiques de la philosophie et de la religion védique orientales.

Swami, je pense, a voulu que j'écrive ce livre afin que je raconte comment, en tant que chrétienne marchant à sa suite, je suis parvenue à me libérer des sentiments de confusion et de déloyauté que j'éprouvais à l'égard de Jésus, mon témoignage pouvant en inciter d'autres à faire de même. Le chemin emprunté par chacun est différent et certains lecteurs pourront, bien sûr, ne pas partager mes vues. Je leur demande seulement d'être compréhensifs car, tout comme les autres pèlerins qui ont encore des leçons à apprendre et des progrès à faire, je suis toujours en chemin pour atteindre le sommet de cette montagne très glissante.

Bien que Baba compte des millions de fidèles et de disciples répartis dans de nombreux pays du monde, Il reste dans l'ensemble assez peu connu. Tout cela, prédit-Il, changera dans les années à venir où son nom sera universellement connu. Pour certains chrétiens, comprendre qui est Sai Baba pourra poser les mêmes problèmes que ceux qui se sont présentés à moi. Beaucoup éprouveront alors des doutes et des sentiments de confusion semblables à ceux qui m'ont envahie et souffriront peut-être d'angoisses spirituelles extrêmes en particulier lorsqu'ils se trouveront confrontés aux paroles de Jésus : "Nul ne vient au Père sinon par Moi" (Jean 14 : 6). Seul un élargissement de leur vision limitée de la spiritualité pourra alors les aider à sortir de leur dilemme.

Bhagavan Sri Sathya Sai Baba est appelé de différentes façons par ses fidèles allant du très respectueux Bhagavan (Seigneur ou Dieu), au très informel Swami (maître ou moine). Il est aussi appelé Sai, Baba ou Sai Baba. Sai signifie "mère divine" et Baba "père". Sai Baba veut donc dire "père et mère divins". Certains l'appellent également Sathya (la Vérité en sanskrit), et Il est véritablement l'Incarnation de la Vérité comme je vais tenter de le montrer dans ce livre. Je ferai donc référence à Lui par l'une ou l'autre de ces appellations.

L'objet de ce livre n'est pas de faire du prosélytisme. Swami dit que l'on doit se garder d'ébranler quiconque dans ses croyances : "Que les différentes religions, les

différentes croyances coexistent. Que chacune d'elles grandisse et que la gloire de Dieu soit chantée dans toutes les langues, sur tous les airs et sur tous les tons. Ce serait l'idéal. Respectez toutes les religions, toutes les croyances, respectez leurs différences et tenez-les pour valides tant qu'elles n'éteignent pas la flamme de l'unité". Il n'est pas venu fonder une nouvelle religion mais nous aider à mieux comprendre et à mettre en pratique les vérités et les enseignements de notre propre religion de façon à ce que le chrétien devienne un meilleur chrétien, l'hindou un meilleur hindou, le musulman un meilleur musulman etc. Lorsque nous réaliserons que le fondement de toutes les religions est l'Amour et le service désintéressé envers tous les êtres humains, les barrières qui existent dans nos esprits conditionnés commenceront à tomber.

Saï Baba est venu promouvoir un renouveau spirituel en nous apprenant comment nous unir au Dieu qui est en nous et à réaliser que notre véritable nature est essentiellement divine. Pour ce faire, Il s'appuie sur les enseignements des Ecritures védiques.

Les disciples de Swami Le considèrent comme un Avatar, terme qui n'a pas d'équivalent en Occident. Un Avatar est une incarnation de Dieu qui descend sur terre et prend forme humaine, sans pour autant être soumis à nos limitations. C'est pourquoi, Il peut déclarer : "Continuez à adorer Dieu selon la représentation que vous vous en faites et qui vous est familière. Vous découvrirez alors que vous vous rapprochez peu à peu de Moi, car tous les noms sont Miens et toutes les formes sont Miennes..." Il est omnipotent, omniscient et omniprésent et l'a prouvé à un grand nombre de personnes comme une abondante littérature en témoigne.

Malgré la chance que j'ai eue de pouvoir aller voir Swami en Inde de nombreuses fois, j'ai eu cependant très peu de contacts personnels avec Lui. C'est en étant attentive à la voix de Dieu en moi et aux messages contenus dans les petits incidents de la vie de tous les jours auxquels je ne prêtai pas attention auparavant que, personnellement, j'ai progressé sur le Chemin et continue à le faire. Cela correspond à la façon dont un Avatar dirige et instruit habituellement ses fidèles :

Les Avatars donnent rarement des conseils de façon directe. Ils transmettent le plus souvent ce qu'ils veulent communiquer par le biais de suggestions indirectes et utilisent seulement parfois la méthode d'instruction directe. Cela tient au fait que le Divin qui est inhérent à chaque être humain se manifeste spontanément lorsque les conditions sont favorables... La meilleure façon d'aider les autres, tant sur le plan matériel que spirituel, peut se résumer par ces mots : "Aide ton prochain à s'aider lui-même", ou "Aide-toi toi-même".

Un des buts de ma vie est désormais de parvenir à prendre conscience de l'omniscience, de l'omnipotence et de l'omniprésence de Dieu, en réalisant qu'à chaque instant et derrière chaque petit incident, aussi insignifiant soit-il, se cache la puissante main divine.

Depuis deux mille ans, le monde chrétien attend le retour du Christ. La Bible l'annonce à plusieurs reprises disant notamment qu'Il viendra "comme un voleur dans la nuit" (Première épître aux Thésaloniciens 5 : 2). La venue de Saï Baba correspond précisément à cette description. Son insistance sur peu ou pas de publicité permet de penser que nombreux encore sont ceux qui entendront parler de Lui. Il est véritablement entré dans ma vie "comme un voleur dans la nuit", sans être invité ni attendu, et ce qu'Il "déroba" fut mon cœur.

Les disciples de Swami ont chacun une histoire personnelle, fascinante et unique à raconter. Ce qui arrive à chaque personne est spécialement taillé à sa mesure, en fonction de ses besoins et de ses demandes, sans distinction d'âge, de race, de croyance, d'appartenance à une religion ou même d'absence de pratique religieuse. Je retrace ici mon propre voyage sur le sentier spirituel en tentant de montrer comment j'en suis venue à réaliser que Jésus et Saï Baba sont Un et Le même, et que ce dernier est bien "l'Esprit de Vérité" (Jean 16 :13), dont la Bible annonce la venue.

* * *

*Il n'y a qu'une religion, celle de l'Amour.
Il n'y a qu'une seule caste, celle de l'humanité.
Il n'y a qu'un seul langage, celui du cœur.
Il n'y a qu'un seul Dieu et Il est omniprésent.*

- Baba -

Première partie

1

Comment tout cela a-t-il pu arriver ?

Dieu est si compatissant que si vous faites un pas vers Lui, Il en fera dix vers vous.

- Baba -

Si l'on m'avait dit, il y a quelques années, que j'irais un jour en Inde me prosterner aux pieds d'un sage ou d'un gourou indien, cela m'aurait paru amusant et impensable. Cela m'aurait aussi probablement choquée puisqu'il est difficile de trouver quelqu'un de plus *wasp*¹ que moi. C'est pourtant ce qui m'est arrivé, et à de nombreuses reprises, au cours de ces onze dernières années. A chaque fois que je me retrouve aux pieds pareils au lotus de Bhagavan Sri Sathya Baba, mon Seigneur bien-aimé, je ne peux m'empêcher de réprimer un sourire amusé alors que je me demande : "Mais comment tout cela a-t-il pu arriver ? Comment moi, une mère de famille ordinaire, élevée dans la religion chrétienne — à laquelle je demeure très attachée — en suis venue à me rendre régulièrement en Inde dans l'ashram d'un saint homme, chose qui, auparavant, aurait été pour moi un sacrilège ?"

Je me suis toujours sentie favorisée par la vie. Même si tout n'a pas toujours été parfait à tous les niveaux, j'ai fait ce que j'ai pu pour mener une vie aussi satisfaisante que possible. J'ai un mari dévoué avec lequel je vis depuis vingt-neuf ans. C'est un bon père de famille attentif aux besoins de nos trois chers enfants. Sa situation nous a permis de toujours vivre à l'abri des soucis matériels. Il a eu la chance de ne jamais avoir de difficultés au niveau professionnel et de ne jamais connaître de période de chômage. Comme beaucoup de couples, nous avons eu cependant des moments difficiles mais nous avons toujours réussi à les surmonter en faisant usage d'écoute et de concertation. Les quinze premières années de mon mariage, j'étais trop occupée pour pouvoir consacrer du temps à la religion ou à la spiritualité. Il demeurait cependant en moi à ce propos un sentiment de culpabilité. Je sentais qu'il manquait quelque chose à ma vie. J'étais consciente que ce malaise ne me quitterait pas tant que je ne me pencherais pas sérieusement sur la question. Je savais aussi confusément que ce malaise était en rapport avec mon passé et avec la religion chrétienne qui m'avait fourni un terrain fertile et une

bonne protection pendant les importantes années de formation que sont celles de la jeunesse.

J'ai eu la chance de naître dans une famille unie et dans un environnement protégé où la foi et la pratique religieuse tenaient une place importante. Je réalise à présent à quel point l'éducation religieuse reçue pendant l'enfance influence nos vies de façon déterminante. Il peut y avoir des interruptions dans notre pratique mais si nous avons eu de bons modèles auxquels plus tard nous pouvons nous référer, nous avons toute chance de renouer un jour ou l'autre avec la spiritualité.

Le dimanche, j'allais régulièrement au catéchisme avant de me rendre au culte avec ma famille. Nous fréquentions l'Eglise méthodiste du quartier jusqu'à ce qu'un jour mes parents décident de rejoindre l'Eglise anglicane qui s'appelait alors l'Eglise d'Angleterre. Je me suis toujours rendue au catéchisme avec plaisir et je suis reconnaissante à mes parents de la bonne assise religieuse qu'ils m'ont donnée pendant mes jeunes années.

Je fus très tôt imprégnée de toutes les histoires de la Bible, aussi bien celles de l'Ancien Testament que du Nouveau. Je me souviens avoir été fascinée par l'histoire de l'arche de Noé, par celle de Daniel dans la fosse aux lions, de Joseph et sa tunique multicolore, de Moïse trouvé dans les joncs etc. La vie de Jésus m'intéressait aussi : sa naissance extraordinaire, sa mort pour notre rédemption et notre salut, ses paraboles, le chemin d'amour et de pardon qu'Il est venu tracer et tous ses enseignements tels que : aimer son prochain comme soi-même, tendre la joue gauche si l'on vous frappe la droite, aider les nécessiteux, aimer et adorer Dieu. Le dimanche, je me rendais régulièrement à l'église, une pratique que par la suite j'allais peu à peu délaisser.

A dix-huit ans, je quittai la maison pour vivre ma vie et je perdis progressivement l'habitude d'assister aux offices du dimanche. Mon intérêt grandissant pour les plaisirs du monde alla de pair avec mon désintérêt pour la spiritualité. Je continuai pendant un certain temps à aller au temple pour les grandes fêtes telles que Noël et Pâques, mais peu à peu ma paresse spirituelle me fit perdre même cette habitude.

Je me mariaï à vingt-six ans. Mon mari qui avait passé toute sa jeunesse dans des établissements d'enseignement catholique estimait qu'il était allé suffisamment à la messe pour le restant de sa vie. Il n'avait aucun désir de m'accompagner au culte et y aller seule devint difficile en particulier après la naissance des enfants. Les dimanches furent dès lors consacrés aux sorties familiales et mes visites au temple cessèrent complètement. Mon mari et moi restâmes cependant toujours fidèles aux valeurs morales de la religion chrétienne. Notre éducation avait du moins laissé quelques traces!

Lorsque mes enfants grandirent, je sentis que je devais leur donner la même éducation religieuse que celle que j'avais reçue. Je les accompagnais au culte le dimanche et quand ils en eurent l'âge, je les fis baptiser. Ma démarche manquait

cependant de conviction, et il demeurait en moi le sentiment qu'il devait exister autre chose.

Un peu avant d'avoir quarante ans, un changement se produisit. Je participais à des sessions organisées par un groupe d'amis catholiques qui se réunissaient une fois par semaine, tantôt chez les uns tantôt chez les autres, pour réciter le chapelet. J'y découvris la prière dévotionnelle ou *bhakti*, pour employer un terme propre à l'hindouisme (dont je ne connaissais rien à ce moment-là). Cette expérience marqua un tournant dans ma vie spirituelle. L'amour mystique auquel mon cœur s'ouvrit éveilla en moi une résonance profonde. C'est avec plaisir que, dès lors, j'allai à la messe le dimanche. J'appréciais la fraternité de la communauté catholique. Je fis partie d'un groupe d'études et de prières et j'étais heureuse de rencontrer des gens partageant mes idées et ma foi. J'avais aussi le sentiment sécurisant de me sentir acceptée et reconnue pour ce que j'étais réellement.

Mon amour pour Jésus grandit. Je croyais alors fermement que : "Nul ne vient au Père que par Moi" (Jean 14 : 6). Je me sentais privilégiée de faire partie des "élus" (Jean 15 : 19). Mon conditionnement m'empêchait de penser un instant que d'autres voies pouvaient aussi mener à Dieu. J'étais persuadée que le Salut ne pouvait venir que par le Christ et que ceux qui ne le connaissaient pas étaient infortunés.

Cependant, sous mes airs de fatuité spirituelle, de vieux doutes demeuraient. Je devais admettre que ma religion n'apportait pas de réponses satisfaisantes à toutes les questions. Certains passages de la Bible me semblaient abstrus, et les explications données lors des sermons dominicaux ou par les groupes d'étude auxquels j'assistais régulièrement me laissaient insatisfaite. Il me semblait trop facile d'expliquer les choses comme étant des "mystères de Dieu". Tous ces mystères laissaient apparaître de grands trous dans le système de concepts et de croyances que je m'étais construit. Mon sentiment qu'il devait exister autre chose continuait à me tirailler créant un trouble dans mon esprit. Mais à qui peut-on s'adresser quand on est convaincu qu'il n'y a pas d'autre chemin que celui du Christ ? Il était hors de question de me tourner vers les religions orientales car j'aurais perdu par là même toute chance de Salut. A cette époque, j'ignorais la cause de mon malaise. Si je l'avais connue, cela m'aurait probablement perturbée davantage. Le plus simple pour moi était donc de continuer comme avant, en faisant abstraction de mes remous intérieurs.

C'est à cette époque que Saï Baba fit sa première apparition dans ma vie, d'une façon qui n'est pas sans rappeler une scène du film *Oh God*, interprété par Georges Burns et John Denver. Un après-midi, je regardais la télévision, lorsqu'on présenta un aperçu du magazine *Soixante minutes*. Cette émission qui paraît le dimanche comprend trois reportages de soixante minutes chacun. Je vis donc un extrait de chacun des trois reportages. Je ne conserve aucun souvenir du premier ni du troisième. En revanche, le deuxième reste parfaitement gravé dans ma mémoire. Je me souviens encore de chaque image et de chaque mot. Il était question d'un "saint homme" vivant en Inde, dont la vie et les enseignements étaient comparables à ceux du Christ. Comme Jésus, il faisait de

nombreux miracles : les malades étaient guéris, les infirmes marchaient, les aveugles recouvraient la vue, les sourds entendaient et il pouvait même ressusciter les morts, disait-on. D'un geste circulaire de la main, il était capable de faire apparaître toutes sortes d'objets, notamment de la cendre sacrée appelée *vibhuti* possédant des vertus miraculeuses. Je me rappelle aussi très bien que le saint homme était coiffé à l'afro, qu'il portait une robe orange et qu'il n'était pas très beau.

Le nom de ce soi-disant saint homme ne retint à aucun moment mon attention. A vrai dire, en regardant ces images, je m'étais juste demandée comment il pouvait exister des gens assez naïfs pour croire de telles inepties. A cette époque, ma connaissance des gourous indiens se limitait à l'un d'entre eux, célèbre pour le grand train de vie qu'il menait et pour la cohorte d'Occidentaux qu'il avait à sa suite. J'avais entendu dire qu'il encourageait la liberté sexuelle, l'usage de la drogue et incitait les gens à rechercher confort et richesses. Je ne pouvais imaginer que ses enseignements aient quelque intérêt et puissent être bénéfiques à de nombreuses personnes. Ce qu'il prônait ne m'intéressait nullement et, par suite, dans mon esprit, toute personne portant une robe orange bénéficiait de préjugés défavorables. Je rejetai donc immédiatement ce nouvel "imposteur" et oubliai rapidement ce que j'avais vu, pour un temps du moins...

En janvier 1989, soit environ deux ans et demi après cet incident, je passai l'après-midi chez une amie. Elle était catholique alors que je suivais le rite anglican de tendance conservatrice : deux traditions qui ont des doctrines et des croyances similaires. Je fus donc très surprise quand, à un moment donné, elle me demanda si je connaissais les enseignements des grands maîtres spirituels de l'Orient : Krishnamurti, Paramahansa Yogananda, Shivananda, Vivekananda etc. Je n'avais entendu parler d'aucun d'eux mais elle, en revanche, semblait avoir lu tous leurs ouvrages. Elle ajouta : "Et Saï Baba bien sûr", comme si elle s'attendait à ce que je connusse tout à son sujet. Elle me tendit un livre portant sa photo en couverture et je reconnus aussitôt le "saint homme" que j'avais vu à la télévision.

Quand je lui parlai de l'extrait du magazine *Soixante minutes* que j'avais vu, elle parut étonnée et se demanda comment elle avait pu manquer cette émission qu'elle regardait régulièrement tous les dimanches.

Mon amie — qui n'était pas et qui, à ce jour, n'est pas disciple de Saï Baba — continua à me parler de Lui et de la *vibhuti* qu'Il matérialise fréquemment. A mon grand étonnement, je m'aperçus que je n'avais aucun doute sur ce qu'elle me disait et je me pris à désirer avoir instamment de cette *vibhuti*. Quelque chose remuait à l'intérieur de moi tandis qu'elle me parlait de Lui.

Une semaine plus tard, j'étais avec mon amie chez son libraire. Mon regard se porta sur *Saï Baba Avatar* d'Howard Murphet. Je me sentis étrangement attirée par ce livre, bien qu'à ce moment-là je ne fusse pas intéressée par Saï Baba. Je l'achetai sans réaliser que, ce faisant, le cours de ma vie allait changer irrémédiablement.

Un mois ou plus s'écoula avant que je ne me décide à ouvrir ce livre. A peine en eus-je lu quelques pages qu'un sentiment de réconnaissance envahit mon âme. J'avais l'impression que le livre me parlait personnellement. Il m'invitait à me poser des questions et aussi à vivre les expériences dont témoignaient de nombreuses personnes. J'aspirai surtout à goûter l'amour émanant de ce petit homme-dieu inconnu vivant en Inde. J'étais complètement fascinée par ce que je lisais. Les citations de Saï Baba portées en fin de chapitre trouvaient en moi une résonance juste et je les absorbais goulûment. Mon âme assoiffée les buvait littéralement. Avais-je trouvé là ce "quelque chose d'autre" dont je connaissais inconsciemment l'existence ? Pourquoi n'avais-je pas entendu parler de ce Baba plus tôt ? Je désirais moi aussi vivre les merveilleuses expériences dont faisaient part toutes ces personnes. Je voulais moi aussi participer à l'événement quel qu'il fût.

Lorsque j'eus terminé ce livre, j'eus la conviction d'avoir découvert là quelque chose de si extraordinaire, de si fabuleux, de si exaltant que les mots manquent pour exprimer ce que j'éprouvai à ce moment-là. Mon âme sentait qu'elle avait trouvé là ce qu'elle cherchait sans même savoir qu'elle était en quête de quelque chose. Elle avait trouvé le chemin du retour à la maison, sans même s'être rendue compte qu'elle s'était égarée. La beauté, la chaleur, la justesse et la sainteté des propos de Saï Baba me faisaient monter aux yeux des larmes de joie et de bonheur.

L'étape suivante consista à trouver d'autres livres sur Saï Baba. Je découvris "par hasard" qu'il existait justement dans ma ville une librairie spécialisée en ouvrages à son sujet et je devins rapidement une de ses meilleures clientes. Je n'avais de cesse de tout lire, de tout savoir sur Lui. Je dévorais les livres les uns après les autres avec grand appétit. C'était comme si mon âme longtemps privée de nourriture trouvait soudain de quoi se rassasier.

Curieusement, la joie de ma découverte fut cependant vite assombrie par un immense regret : celui d'avoir découvert si tardivement l'existence de cet être merveilleux et d'avoir passé quarante-trois ans de ma vie dans l'ignorance de sa présence sur terre. Il me fallut un certain temps pour surmonter ce dépit. L'assurance maintes fois donnée par Swami que le moment où l'on vient à Le rencontrer est toujours le bon et que "nul ne vient à Le connaître ou à entendre parler de Lui avant le moment voulu" ne parvenait pas à me consoler. Ce sentiment de regret restait cependant mêlé à l'immense joie que me procurait ma merveilleuse découverte.

C'est vers cette époque que je me souvins de l'extrait du magazine *Soixante minutes* que j'avais vu à la télévision, et j'eus le désir de le revoir. A ce moment-là, c'est-à-dire deux années et demie plus tard, j'avais fait connaissance avec un certain nombre de fidèles de Saï Baba habitant ma ville. Je demandai donc autour de moi si quelqu'un n'aurait pas une copie de l'émission. Curieusement, personne ne possédait de copie ni même n'avait entendu dire qu'une telle émission était passée à la télévision. Comme j'étais résolue à obtenir cet enregistrement, je téléphonai un jour à la direction de la

chaîne, à Sydney. Le responsable des programmes m'assura que sa chaîne n'avait jamais diffusé de reportage sur Saï Baba. Un déclic se fit alors dans mon esprit. Je réalisai que les images que j'avais vues, m'avaient été personnellement destinées et constituaient un *lila* (jeu divin) de Baba, le premier de la longue série qui allait survenir au cours des années suivantes. En 1998, un reportage assez caustique sur Swami fut présenté dans le cadre de ce même magazine, mais l'émission à laquelle je faisais référence avait été diffusée en 1984.

Mon nouvel engouement pour Swami n'était pas sans contrepartie. Un sentiment de culpabilité et de déloyauté envers mon bien-aimé Jésus me rongait à présent l'âme. En effet, toute ma vie je m'étais accrochée à la croyance que Jésus était mort sur la croix pour moi et qu'Il ne m'abandonnerait jamais. J'avais maintenant l'impression que c'était moi qui L'abandonnais. Il me fallut un long temps de réflexion et de maturation spirituelle avant que je n'arrive à la conclusion que Jésus et Saï sont Un et le même, et que seule leur apparence diffère.

Ma nouvelle foi prenant de la vigueur, je me mis à penser à Baba continuellement. J'avais de longues conversations intérieures avec Lui. Si je m'éveillais la nuit, sa pensée ou son image apparaissait aussitôt dans mon esprit. Je voulus alors avoir l'absolue certitude que je ne m'étais pas fourvoyée. Il me fallait des preuves — ou du moins vérifier autant que cela fût possible — les allégations de Saï Baba concernant sa divinité.

Pour cela, je me mis à Le prier, en Lui demandant de me donner des réponses aux questions qui me posaient problème. Je Lui demandai de me donner des signes ne me laissant aucun doute sur le fait qu'Il avait entendu mes prières. Je pensai pouvoir obtenir ainsi des preuves de son omniscience, de son omnipotence et de son omniprésence, et acquérir par là-même, la certitude absolue qu'Il était une Incarnation divine.

Et immanquablement la réponse m'arrivait que ce soit par des paroles entendues de manière fortuite, par la lecture d'une page d'un livre ouvert au hasard ou par une idée me traversant l'esprit de façon inopinée. Un jour, la réponse me parvint par un inconnu qui m'aborda dans un supermarché ! Enfin rassérénée et sûre de mon fait, je poursuivis mon chemin sur la voie.

* * *

Quand vous êtes intensément désireux de connaître ma Réalité, il vous faut suivre mes enseignements et les mettre en pratique. Alors, sans aucun doute, ma divine Réalité vous sera révélée.

– Baba –

2

L'Occident rencontre l'Orient

Il est bon de naître dans une religion mais il n'est pas bon d'y mourir. Elevez-vous au-dessus des règles et des restrictions, libérez-vous des dogmes qui étouffent votre liberté de pensée, des cérémonies et des rites qui limitent et conditionnent. Atteignez le point où l'appartenance à telle ou telle religion n'a plus d'importance, le point où toutes les routes se rejoignent, celui aussi d'où elles partent toutes. Ne prêtez pas attention aux défauts que vous voyez chez les autres mais n'ayez aucune indulgence pour les vôtres.

- Baba -

Sans que je m'en rende compte, mes croyances touchant à la spiritualité Orientale, s'intégrèrent d'elles-mêmes à celles de ma foi chrétienne ; progressivement, je réalisai que les différences existant entre la pensée orientale et la nôtre n'étaient en fait pas aussi grandes que je l'avais pensé. N'était-ce pas en effet le côté mystique de la religion chrétienne qui m'avait toujours attirée ?

Le dictionnaire d'Oxford définit l'adjectif mystique de la façon suivante : désireux d'entrer en communion avec Dieu ; qui cherche à se fondre en Dieu ou en l'infini ; qui appréhende les grandes questions métaphysiques avec une perspective spirituelle ; empreint de symbolisme religieux, ésotérique, mystérieux, inquiétant. D'après cette définition, le yoga — dans son acception hindoue — est assurément de nature mystique.

Si l'on compare le christianisme tel que le pratiquaient les premiers chrétiens à celui d'aujourd'hui, on note de nombreuses différences. Le christianisme des origines avait un caractère mystique très marqué. Les premiers chrétiens accordaient une large place à la méditation, à la contemplation et à la prière. Ils avaient même créé des exercices et des techniques permettant d'atteindre des niveaux de conscience supérieurs et la paix intérieure.

C'est ainsi que le 4^{ème} siècle vit l'essor de la vie monastique. Les mots "monastère"

et "moine" viennent du grec *monos* qui signifie seul. Des hommes, et dans une moindre mesure des femmes, s'organisèrent en communautés monastiques, menant une vie ascétique. Ils s'établirent progressivement dans les déserts de Syrie, d'Égypte, de Palestine et furent connus sous le nom de "Pères du désert". A la fin du 4^e siècle, des milliers de moines et de moniales vivaient ainsi dans des monastères et des couvents à l'écart du monde, cultivant la terre et subvenant eux-mêmes à leurs besoins. Ces communautés du désert disparurent graduellement et, si la tradition monastique se maintint, elle prit une forme différente.

Les ashrams qui existent en Orient de nos jours ne sont pas sans rappeler ces premiers monastères chrétiens. Les buts recherchés y sont les mêmes. Les ashrams diffèrent cependant par la nature de leurs occupants. En effet, si certaines personnes y demeurent toute leur vie, d'autres n'y viennent que sur le tard, une fois libérées de leurs obligations familiales. D'autres encore, de tous âges, tout en continuant à vivre dans la société, viennent y faire des retraites d'une durée variable pouvant aller de quelques semaines à plusieurs années.

Qu'il soit chrétien ou hindou, celui qui cherche à s'accomplir spirituellement a des pratiques similaires : il chante la gloire de Dieu, prie et prend part à des activités caritatives. Le but ultime diffère cependant : la doctrine hindoue du "non-dualisme" stipule en effet que tout ce qui existe est Dieu. Le but de l'hindou est donc la "Réalisation du Soi", c'est-à-dire de réaliser par l'expérience qu'il est lui-même Dieu (ou une forme individualisée de Dieu). Le chrétien de son côté, n'est pas attaché à cette idée. Il aspire au Salut, c'est-à-dire à vivre éternellement avec Dieu dans une sorte de paradis terrestre.

* * *

Le mot "religion" vient du latin "*re*" (préfixe exprimant un retour en arrière) et "*ligare*" signifiant relier, unir. Religion signifie donc se relier ou s'unir à notre source (Dieu). En sanskrit, "yoga" signifie s'unir ou union avec le Soi suprême. Les mots "religion" et "yoga" ont donc des sens équivalents. Seuls les chemins et les méthodes qu'ils proposent diffèrent. Lorsque Jésus dit : "Cherchez d'abord le Royaume de Dieu" (Matthieu 6 : 33), Il nous demande de nous unir à Dieu qui est en nous.

Les Écritures sont là pour nous aider dans notre recherche. La difficulté est d'en trouver une bonne interprétation. En effet, les théologiens et les exégètes qui les expliquent et les commentent ne sont pas tous au même niveau de conscience spirituelle. Certains s'efforcent de trouver des explications et des arguments confortant la doctrine et les dogmes du dernier courant de pensée à la mode ou de celui auquel ils appartiennent. Swami Vivekananda, un grand saint indien "réalisé" du siècle dernier — qui fut le premier à porter le message du *Vedanta* à la connaissance de l'Occident —

déclara un jour : "Il est notoire que plus le commentateur est d'une époque récente, plus il a tendance à s'éloigner du sens originel du texte, et que, plus ancienne est son origine, plus il est proche de la Vérité".

Origène, un grand théologien chrétien du 3^{ème} siècle, considérait que les Ecritures avaient trois niveaux de compréhension. Selon lui, elles avaient un corps, une âme et un esprit. Les récits historiques formeraient leur corps tandis que l'éthique et la morale qui se dégagent des événements rapportés seraient leur âme. L'esprit serait leur sens ésotérique ; celui-ci ne pourrait être appréhendé que par les personnes ayant atteint le niveau de supraconscience appelé en Inde : Réalisation du Soi, Libération, *Moksha*, Illumination etc.¹

Avant de connaître Swami, j'ai souvent cherché à comprendre la signification profonde de certaines paroles de Jésus. J'essayais de leur trouver un sens qui me conforte dans ma foi et me satisfasse pleinement. L'étude des enseignements de Saï Baba me permit de découvrir un sens nouveau à certaines déclarations de Jésus. Ainsi par exemple, ce passage de l'Evangile selon saint Matthieu (13 : 11-15), m'a longtemps laissée perplexe :

Jésus dit à ses disciples : "A vous il a été donné de connaître les mystères du Royaume des Cieux tandis qu'à ces gens-là cela n'a pas été donné. Car à celui qui a, il sera donné et il sera dans l'abondance, mais à celui qui n'a pas, même ce qu'il a lui sera enlevé. Voilà pourquoi Je leur parle en paraboles. Bien qu'ils voient, ils ne voient pas et bien qu'ils entendent, ils n'entendent ni ne comprennent. Ainsi s'accomplit pour eux la prophétie d'Isaïe qui disait : 'Vous aurez beau entendre, vous ne comprendrez pas, vous aurez beau regarder vous ne verrez pas, car l'esprit de ce peuple s'est épaissi. Ils se sont bouché les oreilles, ils ont fermé les yeux de peur que leurs yeux ne voient, que leurs oreilles n'entendent, que leur esprit ne comprenne, qu'ils ne se convertissent et que Je ne les guérisses.' "

A la lumière des enseignements de Swami, je trouvai deux façons d'interpréter ce passage : en premier lieu, si Jésus dévoile ces "secrets" à ses disciples, c'est peut être parce qu'Il les juge capables de les comprendre. Il parle en paraboles aux personnes qui n'ont pas leur maturité spirituelle afin qu'elles puissent voir en regardant, entendre en écoutant, et en arrivent à se tourner vers Dieu, à se soumettre à Lui et à ses commandements.

Ma seconde interprétation est toute autre : Jésus ne parle-t-Il pas en paraboles afin de dissimuler à dessein la vérité ? Dans *Le sermon sur la montagne considéré du point de vue du Vedanta*, Swami Prabhavananda nous dit à ce propos :

Tous les grands Maîtres, qu'ils soient des Incarnations divines ou des âmes libérées, utilisent un langage à double sens : un premier niveau de

compréhension est accessible à tous, tandis qu'un second est réservé aux initiés. L'éléphant possède deux sortes de dents : à l'extérieur des défenses qu'il utilise pour se défendre et, cachées à l'intérieur, des dents dont il se sert pour manger. De même, le maître spirituel utilise extérieurement un langage opérant pour défricher le terrain et dissimule certaines vérités qu'il ne révèle qu'à ses disciples proches.

L'intéressant petit livre de Swami Prabhavananda s'adresse à tous ceux qui désirent approfondir l'étude de l'enseignement du Christ en le considérant sous l'éclairage de la sagesse "védantique". Bien qu'il ne soit pas chrétien, le swami a une grande vénération pour Jésus et une merveilleuse compréhension du message qu'Il est venu apporter à l'humanité.

Voici comment, en dernière analyse, je compris la déclaration de Jésus : au contact du maître, les disciples se transforment. Leur désir de connaître Dieu s'accroît. Ils progressent sur le Chemin et deviennent plus réceptifs. Des vérités cachées peuvent alors leur être révélées car ils sont devenus capables de les comprendre et de les mettre en pratique.

* * *

L'hindouisme prétend qu'en nous créant le Tout-puissant se serait divisé en une infinité d'âmes distinctes afin de faire Lui-même l'expérience de la multiplicité. Le but de notre existence [en apparence] individualisée serait de découvrir notre vraie nature et de retourner à notre source. Dans l'hindouisme, ce cycle de la vie et de la mort est représenté par la roue.

Le karma, loi universelle à laquelle nul ne peut échapper, est un concept étranger à la pensée chrétienne. Il va de pair avec la notion de réincarnation. La loi du karma est simple : toute action entraîne nécessairement une réaction ou, comme le dit saint Paul dans son épître aux Galates (6 : 7) : "Ce que l'on sème, on le récolte". Baba tient des propos similaires lorsqu'Il dit : "Toutes vos actions vous seront repayées un jour ou l'autre, que vous en ayez conscience ou non, et ce, avec la même monnaie".

Ce concept est plus vaste qu'on ne l'entend généralement. Toutes nos pensées, nos paroles et nos actions génèrent des vibrations subtiles. Chacun peut ressentir la différence d'atmosphère régnant autour d'une personne en colère et d'une autre remplie d'amour, ou celle régnant dans une pièce où l'on chante une berceuse et dans une autre où l'on joue du rap. Nous émettons ainsi en permanence des ondes subtiles de fréquences variées et, comme une radio, nous recevons celles sur lesquelles nous sommes branchés. Tout au long de la journée, nous créons autour de nous un champ vibratoire dont nous avons plus ou moins conscience. Comme il n'est généralement pas

possible de récolter tout ce qu'on a semé en une vie, il nous faut revenir afin d'évoluer spirituellement jusqu'à ce que toutes nos dettes soient réglées, si l'on peut s'exprimer ainsi. Il va de soi que cela peut demander un grand nombre de vies. Selon la loi du karma, tout désir se doit d'être satisfait. Les désirs sont donc les chaînes qui nous lient au cycle des renaissances.

Si l'on admet que les plateaux de la balance de la "justice karmique" s'équilibrent toujours parfaitement, il est plus facile d'accepter certaines injustices apparentes de la vie. La mort d'un enfant jeune ou en bas âge, par exemple, prend un sens si l'on considère qu'une courte existence a pu lui suffire pour régler une dette contractée dans une vie précédente et lui permettre de passer à l'étape suivante. Personnellement, la compréhension de cette loi m'a permis de supporter certaines épreuves sans m'en prendre à Dieu ou me lamenter sur mon sort comme j'avais tendance à le faire auparavant.

Il est possible d'alléger son karma en approchant un maître spirituel authentique. En effet, les vibrations subtiles qui émanent de sa personne sont si pures et si chargées d'amour divin que l'on ne peut qu'en ressentir les effets salutaires. Ces bonnes vibrations peuvent provoquer en nous une stimulation bienfaisante et, si nous restons branchés sur leur fréquence, tout peut être amené à changer : ce qui, par exemple, aurait dû être un drame terrible peut se transformer en un accident mineur.

* * *

Durant les premiers siècles de notre ère, les gnostiques et de nombreux Pères de l'Eglise tels que Clément d'Alexandrie et Origène au 3^e siècle ou saint Jérôme au 5^e siècle, prêchaient la doctrine de la réincarnation — ou transmigration des âmes comme on l'appelait alors. Ce n'est qu'en 553, lors du deuxième concile de Constantinople, que l'empereur Justinien déclara cette doctrine hérétique et l'exclut du canon de l'Eglise. Les Pères de l'Eglise craignaient, semble-t-il, que l'espérance d'un retour sur terre n'incite les gens à reporter leurs efforts pour atteindre le Salut à une vie ultérieure, ce qui n'aurait pas manqué d'avoir de fâcheuses répercussions sur les caisses de l'Eglise tout en faisant perdre au clergé une part de son emprise sur le peuple.

Dans la Bible, on trouve plusieurs allusions au karma et à la réincarnation. Voici deux exemples tirés de l'Ancien Testament : "Qui verse le sang de l'homme, par l'homme aura son sang versé car à l'image de Dieu l'homme a été créé" (Genèse 9 : 6). "Voici que Je vais vous envoyer le prophète Elie [qui sera réincarné en Jean-Baptiste], avant que n'arrive Mon jour grand et redoutable" (Malachie 4 : 5). Dans le Nouveau Testament, Jésus parle de Jean-Baptiste comme étant la réincarnation d'Elie quand Il déclare : "Or je vous le dis, Elie est déjà venu, mais ils ne l'ont pas reconnu et l'ont traité à leur guise. De

même, le Fils de l'Homme aura Lui aussi à souffrir d'eux." (Matthieu 17 : 12-13), ou encore : "Tous les prophètes en effet, ainsi que la Loi, ont mené leurs prophéties jusqu'à Jean. Et lui, si vous voulez m'en croire, il est cet Elie qui doit revenir. Que celui qui a des oreilles entende !" (Matthieu 11 : 13-14). Plus loin, toujours dans l'Evangile selon saint Matthieu (26 : 52), on trouve : "Tous ceux qui prennent le glaive périront par le glaive." Saint Jean (1 : 21), raconte aussi comment, un jour, des prêtres interrogèrent Jean-Baptiste ainsi : "Qui es-tu donc ? Es-tu Elie ?" On peut se demander pourquoi les prêtres l'auraient questionné ainsi — Elie étant mort plusieurs siècles auparavant — si, comme on le dit, il n'existait à cette époque aucune croyance en la réincarnation !

Deux différences fondamentales existent, à mon sens, entre la pensée orientale et la nôtre. En Occident, nous nous voyons comme des êtres humains ayant une vie spirituelle tandis qu'en Orient, l'idée généralement admise est que nous sommes des êtres spirituels ayant pris forme humaine. S'ensuivent une vision et une compréhension des choses radicalement différentes.

L'autre différence tient à ce que la pensée védique demeure immuable quel que soit le contexte social, politique ou religieux. Elle est aussi actuelle aujourd'hui qu'à l'époque où les Védas furent écrits, il y a des milliers d'années. En revanche, les principes, les doctrines et les enseignements chrétiens sont continuellement sujets à de nouvelles interprétations qui varient en fonction du climat sociopolitique et de la demande de l'époque. Ce point m'a souvent gênée, en particulier lorsque ces interprétations manquent de largeur de vue, allant par là même à l'encontre du message du Christ.

Je suis reconnaissante à ma religion de la guidance spirituelle et du soutien qu'elle m'a apportés. Je dois reconnaître cependant que les enseignements de Saï Baba, qui témoignent d'une vue plus large, m'ont permis d'avoir une meilleure compréhension de ceux du Christ et de la Bible. Il me semble à présent percevoir mieux la réalité profonde du Christ. Je me sens plus proche de Lui et suis davantage portée à mettre ses enseignements en pratique.

Ainsi, lorsque je vais à la messe, c'est désormais avec un nouvel état d'esprit. J'ai la merveilleuse impression de me sentir dégagée des restrictions imposées par l'Eglise. Je peux tout aussi bien, me rendre dans un temple, une mosquée ou dans un autre lieu de culte. Je ressens alors tout l'amour et la dévotion se dégageant des fidèles à qui je me sens unie comme s'ils étaient mes frères et sœurs issus du même Père.

Comme de nombreuses autres personnes dans le monde, jour après jour, Saï Baba m'aide à progresser et à prendre conscience de ma propre divinité. **Cela** est certainement son plus grand miracle.

*

*

*

*La religion prône le contrôle de soi et nous procure satisfaction et contentement.
Elle nous aide à nous développer au niveau spirituel et nous rend rayonnant.
Quand les hommes vivent dans l'ignorance de la Vérité cachée en eux, la société
est vouée à la décadence et à la souffrance.*

- Baba -

3

Premier voyage en Inde

C'est par amour pour ses fidèles que Dieu s'incarne sur terre.

- Baba -

On trouve en Inde, comme en Palestine au temps de Jésus, quantité de faiseurs de miracles. En quoi, cependant Jésus et Saï Baba se distinguent-ils des autres ? Le temps a prouvé que Jésus était bien celui qu'Il disait être. Nous ne bénéficions pas du même recul pour juger Saï Baba. Par rapport aux derniers millénaires, notre époque jouit cependant d'un avantage considérable : la chance incomparable d'être en présence d'un Avatar.

Swami assure que la vue du Seigneur (*darshan*), détruit tous les péchés, que toucher les pieds du Seigneur (*sparshanam*), libère de tout karma et que converser avec Lui (*sambhashanam*), dissipe toute souffrance. Nous avons aujourd'hui l'immense privilège de pouvoir approcher le Seigneur en personne, de pouvoir Le toucher et Lui parler.

* * *

La première fois que je me rendis à une séance de *bhajans* (chants dévotionnels), je fus quelque peu déroutée. Il régnait dans la salle une véritable cacophonie. La "musique" aux sonorités étranges et assourdissantes, rythmée à l'aide de tambourins faisant un bruit de ferraille, de tambours et de tous les objets qu'il est possible d'entrechoquer, était un peu trop exotique à mon sens. Les chants, ou *bhajans*, tout à la gloire de *Govinda*, *Gopala*, *Ganesha* et autres Dieux dont je n'avais jamais entendu les noms, étaient exprimés dans une langue incompréhensible. Je me sentis mal à l'aise et eus le sentiment de ne pas être à ma place.

Habitée aux chants d'église qui prêtent au recueillement, aux accords de

l'orgue qui remuent l'âme, j'avais du mal à supporter cette musique ébouriffante. De plus, tout le monde était assis par terre, jambes croisées, et se balançait en battant des mains, tout en ayant l'air d'être dans un état de ravissement proche de l'extase, ce qui n'était pas exactement mon cas !

Ajouté à ce vacarme insolite, le fait qu'on était un dimanche matin, heure où j'allais habituellement à la messe augmentait mon malaise et mon sentiment de déloyauté envers l'Eglise. Je sentais que c'était là-bas que j'aurais dû être et je me demandais ce que je faisais là !

Cependant, malgré les sentiments de culpabilité et de déloyauté qui m'agitaient, malgré le contraste existant entre les chants d'église et le rythme des *bhajans*, je ne pouvais m'empêcher d'être fascinée par l'enthousiasme et la ferveur que manifestaient tous ces gens. Jamais dans une église, je n'avais ressenti tant de chaleur et de dévotion. J'en fus séduite au point de n'avoir de cesse d'y revenir. Je devins rapidement une habituée et en vins même à mener parfois des *bhajans* !

Quand par la suite, j'essayai d'analyser ce qui s'était passé, je réalisai que mon jugement avait été uniquement le fait de mes perceptions sensorielles. A l'église, c'était mon oreille physique qui vibrait aux accents de la musique et ma voix qui participait aux chants. Pendant cette séance, ce dut être mon oreille subtile qui perçut l'amour et la dévotion jaillissant du cœur des fidèles chantant les noms de Dieu.

On entend souvent parler du troisième œil et rarement de la "troisième oreille" qui lorsqu'elle s'ouvre permet "d'entendre" par-delà les mots et les sons. "Tes oreilles entendront une parole prononcée derrière toi : 'Telle est la voie, suis-la' ", nous dit Isaïe (30 : 21). Dans le premier livre des Rois (19 : 12), on raconte comment Elie n'arrive pas à voir Dieu dans le monde qui l'entoure mais parvient à ressentir sa présence comme "le son d'un murmure subtil".

Ainsi, en dépit de la langue étrange, je me mis à beaucoup apprécier les *bhajans*. "Il n'y a qu'un seul langage, celui du cœur", dit Swami.

Très vite, arriva ce qui devait arriver : naquit en moi le désir d'aller en Inde voir Swami. Mon aspiration se transforma en un désir irrésistible tournant presque à l'obsession. Il me fallut cependant patienter dix-huit longs mois avant que ne se présente une occasion de pouvoir m'y rendre. Tout s'arrangea finalement en mai 1990, lorsque deux personnes partant Le voir, me proposèrent de me joindre à elles. Je sautai aussitôt sur cette opportunité avec enthousiasme. Six semaines avant le départ, Sally, ma fille aînée âgée de quinze ans, décida de nous accompagner ce qui fut pour moi une joie supplémentaire.

Quelques semaines avant le départ, j'eus des visions répétées de Swami. A chaque fois, Il m'apparaissait devant le *mandir* (temple) de Prashanti Nilayam, son ashram principal situé à Puttaparti son village natal, et me faisait signe de venir. Ces

visions étaient si nettes et semblaient si réelles que j'étais absolument persuadée que nous Le trouverions à Puttaparti. Aux dernières nouvelles cependant, Il était à Brindavan, un autre ashram plus petit, situé à Whitefield, à 20 km environ de Bangalore, où Il dirigeait une université d'été dont les cours devaient se prolonger encore deux ou trois semaines. Cependant, la certitude qu'Il serait à Prashanti Nilayam, comme dans mes visions, ne me quittait pas. Quand nous arrivâmes à Bangalore, force me fut de constater que Swami était bien à Whitefield où les probabilités étaient réunies pour qu'Il y reste le temps annoncé. Nous avions prévu de séjourner en Inde dix jours seulement, et il semblait donc n'y avoir aucun espoir de pouvoir nous rendre à Puttaparti.

Un samedi de mai, nous partîmes tous quatre en Inde. Après avoir dit au revoir à ma famille et à mes amis, au moment où je passai la douane et qu'il n'y avait plus moyen de faire demi-tour, j'eus l'impression qu'un fil était attaché à mon cœur et qu'on me tirait comme un poisson accroché à un hameçon. A la différence du poisson cependant, je ne résistai pas à la traction car je savais qu'à l'autre bout de la ligne, le pêcheur n'était autre que Dieu Lui-même ! Cette impression persista pendant tout le voyage, y compris dans le taxi qui nous conduisit de notre hôtel de Bangalore à Brindavan, l'ashram de Swami à Whitefield.

Dans le taxi, s'agitèrent en moi toutes sortes de sentiments et d'émotions : excitation, appréhension, nervosité, joie, gratitude, respect et soulagement de parvenir enfin aux pieds du Seigneur. Nous arrivâmes à temps pour le *darshan*. Nous confiâmes nos bagages au chauffeur et pénétrâmes dans l'ashram. Nous prîmes place parmi la foule à l'ombre de l'immense banian qui se dressait là à l'époque, et attendîmes l'apparition du Seigneur ayant pris forme humaine.

Quand nous L'aperçûmes enfin, marchant sur le sable et se dirigeant droit vers nous, un curieux phénomène se produisit. Quantité de moucheron se mirent soudain à tourner autour de moi. Plus Swami approchait et plus leur nombre augmentait. J'agitais les mains en tous sens pour les chasser et les empêcher de se poser sur ma figure. Quand Swami fut près de nous, tout ce que je pus voir fut une grosse nuée de moucheron ! Tout le temps où Il se tint devant moi, je fus en train de gesticuler comme une folle pour tenter de repousser mes assaillants et les tenir éloignés de ma figure et de mes cheveux. Pendant ce temps, à côté de moi, Sally avait l'air radieuse. Pas le moindre moucheron sur elle ni sur aucune de mes voisines ! Ils ne s'en étaient pris qu'à moi ! Lorsque Swami s'éloigna en m'ayant ignorée complètement, mes attaquants en firent autant. Tel fut mon premier *darshan* : un *darshan* de mouches !

Je n'arrivais pas à m'expliquer pourquoi dans les visions que j'avais eues avant de venir en Inde, Swami me faisait signe de venir à Prashanti Nilayam alors qu'Il était à Brindavan. J'étais frustrée aussi par la façon dont s'était passé mon premier *darshan*. Je n'avais rien ressenti du tout. Je m'étais tant attendue à autre chose !

Si les *darshans* suivants furent tout aussi décevants — Swami semblant ne me

prêter aucune attention — il en allait autrement de mes nuits. Tous les matins vers une heure, je me réveillais emplie d'un merveilleux sentiment de bonheur et d'amour. J'étais dans un état de ravissement tel que je me sentais obligée de m'asseoir dans mon lit pour en jouir pleinement. Jamais auparavant je n'avais éprouvé un tel sentiment de joie et de bonheur et, jamais par la suite, ne l'ai-je ressenti avec une telle intensité. Je demeurais dans cet état une demi-heure environ puis me rendormais d'un sommeil paisible jusqu'au matin.

Nous nous levions vers cinq heures. Une fois prêts, stimulés par l'air frais du matin, nous nous rendions d'un bon pas à l'ashram situé à un peu plus d'un kilomètre de l'endroit où nous logions pour assister au *darshan*. Etant une marcheuse entraînée, j'appréciais beaucoup d'avoir ainsi l'occasion de faire de l'exercice quatre fois par jour. Swami ne pourvoit-Il pas exactement à tous nos besoins ?

Vers la fin du séjour, une nuit, alors que j'étais plongée dans cet état de bonheur indicible, j'entendis distinctement la phrase suivante : "Je suis venu te **donner** Prashanti Nilayam." Je compris alors que Prashanti Nilayam (la demeure de la Paix suprême), n'est pas un lieu géographique mais se trouve en nous tout comme le Royaume des Cieux. Swami est venu nous donner "la Paix qui dépasse l'entendement", si toutefois nous sommes prêts à la recevoir. Pour cela, *il nous faut mettre son enseignement en pratique.*

Au *darshan*, ce matin-là, pour la première fois, Swami me jeta un regard en coin accompagné d'un petit hochement de tête, l'air de dire : "Ah ! tu as enfin compris". Ce fut le seul signe de sa part auquel j'eus droit durant ce séjour, mais il fut suffisant pour je retienne cette importante leçon. D'autres personnes m'ont raconté depuis, comment Swami les a conduites, chacune selon une méthode différente, à cette même prise de conscience, à savoir que le Royaume des Cieux se trouve en nous et nulle part ailleurs.

* * *

De ce premier séjour où ma foi était encore nouvelle, je tirai une autre leçon importante. Lorsqu'on découvre Saï Baba et son enseignement, on éprouve généralement une telle joie, un tel bonheur, on ressent un tel amour qu'on ne peut s'empêcher de vouloir en faire part à sa famille, à ses amis et à toutes les personnes que l'on rencontre. On s'aperçoit vite cependant que peu de gens sont prêts à nous écouter. Pratiquement tous les fidèles commettent cette erreur et sont frustrés quand ils se heurtent à l'indifférence et à l'incapacité des autres à voir ce qu'ils voient. Le mieux est d'être soi-même l'expression du message plutôt que d'en parler. Pratiquer les enseignements que nous avons assimilés est en effet le meilleur moyen de les transmettre. La transformation qui s'opère alors en nous fait beaucoup plus impression

sur les personnes de notre entourage que tout ce qu'on peut leur raconter.

Je réalisai aussi que la distance qui nous sépare de Swami ne se mesure pas en kilomètres — il arrive que des personnes proches de Lui sur le plan géographique entretiennent de l'hostilité à son égard — mais qu'Il peut se rendre aussi proche de nous que nous le Lui permettons. C'est nous qui L'attirons ou Le repoussons. Nous pouvons être en contact avec Lui en répétant son nom, en pensant à Lui ou en Le visualisant. En "m'ignorant", Swami me fit prendre conscience de sa réalité subtile et me donna de nombreux gages de son omniscience, de son omnipotence et de son omniprésence.

* * *

Nul n'est prophète en son pays (Luc 4 : 24).

* * *

Je vous donne ce que vous désirez de façon à ce que vous en veniez à vouloir ce que J'ai à donner... Très peu d'entre vous cependant désirent ce que Je suis venu donner, à savoir la Libération.

- Baba -

4

Surveillez vos pensées

Surveillez *vos paroles*
 vos actions
 vos pensées
 votre conduite
 votre cœur¹

- Baba -

Quand j'ai connu Baba, j'ai ressenti le besoin d'installer chez moi une petite salle de prière et de méditation que je veillais à maintenir toujours propre et en ordre. Un soir, peu de temps après que je sois devenue disciple, je montai faire ma prière comme j'en avais l'habitude. En ouvrant la porte j'eus un choc. L'autel s'était écroulé. Un grand cadre de Swami mesurant plus d'un mètre de haut s'était décroché du mur et gisait en travers de la pièce. On pouvait voir un gros trou dans le mur à l'endroit où il avait été fixé. Le vase de fleurs était renversé et l'eau s'était répandue sur le tapis. Les statues, les bougies, tout était sens dessus dessous.

Tout en remettant les choses en place, je me posais des questions. J'étais sûre que Swami m'adressait là un message mais je n'arrivais pas à comprendre lequel.

Me revint alors un incident qui s'était produit plus tôt ce matin-là. J'étais dans la cuisine et, tout en préparant le déjeuner, je ressassais une dispute survenue quelques jours auparavant avec une amie qui m'avait dit des choses désagréables et blessantes. J'étais en colère contre elle et lui envoyai mentalement une bonne dose d'insultes. A ce moment-là, j'avais entendu une explosion semblant provenir de l'étage. J'étais aussitôt montée pour voir ce qui avait pu se passer. J'avais regardé partout sauf dans la salle de prière et, ne remarquant rien d'anormal, j'étais retournée à ma cuisine et à mes sombres ruminations.

En remettant l'autel en place, je réalisai que ce que Swami voulait me faire comprendre devait être en rapport avec les pensées négatives qui m'agitaient. Il semblait vouloir me dire : "Si tu n'es pas capable de Me voir et de M'adorer dans le temple du

cœur des autres, comment peux-tu le faire ici ?"

Je pris ainsi conscience qu'il est plus important d'installer un autel en son cœur et d'offrir à la Divinité présente en chacun de nous les qualités de bonté, de compassion, de tolérance, de pardon et toutes les autres vertus qui, réunies, composent l'Amour que de dresser un autel chez soi.

* * *

La pensée s'exprime en paroles. Des paroles découlent les actes. Les actes créent les habitudes. Les habitudes façonnent la personnalité. C'est pourquoi il vous faut surveiller le cours de vos pensées. Veillez à ce qu'elles naissent de l'amour émanant du respect que vous devez avoir pour tous les êtres qui sont tous de nature divine. Demeurez toujours conscients de cela.

– Baba –

5

Lilas

Dans la maison de Mon Père, Je vous préparerai une chambre. (Jean 14 : 2)

Si vous ne voyez des miracles et des prodiges, vous ne croirez pas ! (Jean 4 : 48)

Un an environ après mon premier voyage en Inde, je fus prise d'un grand désir de retourner voir Swami. Si mon mari m'avait laissée partir avec ma fille la première fois c'était, en partie je suppose, parce qu'il pensait que ce faisant Saï Baba nous sortirait de la tête. Ses fidèles vous diront cependant, qu'une fois entré en eux, Il y reste !

Je sentais que mon mari serait mécontent d'apprendre que je voulais retourner voir Swami. Je l'entendais déjà me dire : "Mais voyons Helen, tu y es déjà allée une fois, pourquoi donc veux-tu y retourner ?"

J'étais dans tous mes états rien qu'à l'idée d'aborder la question avec lui. Je comprenais l'inquiétude que ma dévotion à un gourou indien puisse lui causer, aussi avais-je tenté de le rassurer en lui disant qu'abandonner sa famille pour aller vivre en Inde était contraire à tous les principes de Saï Baba. L'idée qu'il devait se faire des gourous indiens n'était sans doute pas très différente de celle que j'avais moi-même auparavant, à savoir qu'ils encourageaient leurs fidèles à s'attacher à eux. A cause de cela et pour beaucoup d'autres raisons, j'étais certaine qu'il ne me laisserait pas partir. Aussi gardais-je le silence...

Tous les jours, en fin d'après-midi ou en début de soirée, je vais faire une promenade le long de la rivière qui coule près de chez nous. Ce soir-là, tout en marchant, je discutais intérieurement avec Swami. Je Lui disais combien je désirais retourner Le voir et combien je craignais le refus catégorique de mon mari. Désespérée, je m'assis sur la berge et sanglotai en Le suppliant de faire quelque chose pour que je puisse réaliser ce désir. J'entendis alors en moi une petite voix me dire : "Demande-lui et Je me charge de lui faire dire oui". J'étais sidérée, mais aussi bien décidée à suivre le conseil de la petite voix. Je me levai aussitôt, essuyai mes larmes et rentrai vite à la

maison. J'avais l'impression qu'un gros poids m'avait été ôté des épaules et je n'en revenais pas de voir comment mon humeur avait changé si brusquement.

Arrivée à la maison, je m'empressai d'aller trouver mon mari et lui dis : "Je voudrais te demander quelque chose. Me laisserais-tu retourner en Inde voir Saï Baba ?" Il me regarda et, d'un ton détaché, dit : "Si tu le veux, pourquoi pas ?" Je demeurai sans voix !

A quelques temps de là, je fis un rêve dans lequel Swami me disait qu'Il était en train de me préparer une chambre, celle portant le numéro 209. Mon premier séjour ayant eu lieu à Whitefield, j'ignorais la façon dont les chambres étaient numérotées à Prashanti Nilayam. Quand une amie me dit qu'en aucun cas il ne pouvait y avoir de chambre portant ce numéro, j'oubliai aussitôt mon rêve.

Fin octobre 1991, en compagnie d'une autre femme, je m'envolai à nouveau vers l'Inde. A Prashanti Nilayam, les chambres ne sont accordées qu'aux familles ou aux groupes de quatre personnes aussi, en arrivant, nous nous joignîmes à deux Américaines.

L'une d'elles alla nous inscrire et nous l'attendîmes dehors. Quand elle sortit du bureau d'accueil, elle nous annonça que nous avions la chambre D 9 située dans le bâtiment circulaire¹ numéro 2. Sur la fiche qu'elle nous montra, le D mal formé ressemblait à un O et je lus : R 2 O ⁹² !

Ce soir-là, après m'être installée, j'allai au village téléphoner à mon mari et à mes enfants pour leur dire que j'étais bien arrivée. A cette époque, il y avait peu de cabines téléphoniques aussi certains commerçants mettaient leur téléphone à notre disposition. C'est donc d'une boutique que j'appelai ma famille. En raccrochant, je vis avec étonnement inscrit sur le combiné : Puttaparti 209 !

Ces petits incidents en apparence insignifiants, ne sont que des exemples de ce qui se produit continuellement. Ils constituent un des moyens très simples qu'utilise Swami pour nous montrer qu'Il est toujours présent et que ce n'est pas nous qui régissons nos vies. C'est Lui qui les gouverne et si nous Le laissons faire, Il arrange tout de façon parfaite.

* * *

Il vous faut cultiver le détachement, le renoncement et refréner vos désirs. Le but de la vie n'est pas de devenir riche ou célèbre, d'acquérir de l'or ou de la gloire. Soyez probes et vertueux. Que vos pensées soient pures, vos paroles vraies et vos actions justes. Soyez honnêtes avec vous-même. L'argent entre et sort mais la moralité entre et grandit³. L'homme doit donc arrêter de courir après l'argent et aspirer à avoir une moralité de plus en plus grande.

- Baba -

L'Incarnation de la Vérité

Pour vous, la vérité consiste uniquement à rapporter les faits tels qu'ils se produisent. Ceci n'est que loulika sathya ou vyavarika sathya (la vérité matérielle qui change avec le temps). Ceci n'est pas vraiment ce qu'on entend par Vérité. Le mot a une signification beaucoup plus profonde.

La Vérité au sens strict est ce qui demeure inaltérable et ne change jamais. C'est trilaka Sathya, l'éternelle Réalité.

Loulika sathya se situe à un niveau très inférieur à trilaka Sathya. C'est seulement la vérité du moment considéré. Elle n'est plus valable l'instant suivant. Elle se modifie avec le temps.

Toute chose qui existe en ce monde est en perpétuel changement. Tout finit un jour par se désintégrer. Dans ce monde si changeant et impermanent, comment peut-on considérer un objet ou des paroles comme une vérité impérissable ? De fait, la Vérité est synonyme de DIEU. La Vérité est la manifestation du DIVIN.

Dans le monde qui nous entoure, dans la nature, les vérités que l'on parvient à établir de façon expérimentale sont seulement des vyaharikas sathyas (des vérités relatives).

En chimie par exemple, si l'on mélange plusieurs corps de façon appropriée, une réaction a lieu et l'on obtient un nouveau corps chimique. De même, si l'on mélange du curcuma et du citron on obtient une pâte rouge.

En physique maintenant, si l'on chauffe à blanc une tige métallique de dix centimètres, elle s'allonge d'un centimètre.

Quelle durée ont les vérités chimiques et physiques ? Leur valeur et leur portée sont relatives tandis que la Vérité spirituelle de Dieu reste vraie en toutes circonstances et ne change pas, que vous utilisiez du feu ou autre.

La Vérité signifie donc ce qui ne change jamais, ce qui est immuable et demeure toujours identique. Cela est la Vérité, cela est Dieu.

En Celui qui me donne la force, je puis tout.

(Philippiens 4 : 13)

* * *

Si vous aimez Swami et avez confiance en Lui, tout vous est possible.

- Baba -

Swami assure que la confiance en soi [plus exactement la confiance en le Soi] est la première chose à développer lorsque l'on s'engage sur le chemin spirituel. La confiance en soi dont Il parle n'a rien à voir avec notre apparence physique, la façon dont nous sommes habillés, l'état de notre compte en banque ou la taille de notre maison. Toutes ces choses sont impermanentes et illusoire. Elles ne servent qu'à renforcer notre ego et contribuent à créer une confiance en soi artificielle et fragile. Lorsque notre beauté se fane, que nos revenus diminuent ou, qu'au coin de la rue se construisent des maisons plus grandes et plus belles que la nôtre, notre pseudo confiance en soi a tôt fait de disparaître.

La vraie confiance en soi découle de la prise de conscience que nous sommes Un avec Dieu et que notre essence est divine. Elle émane de l'*atma* (l'âme), qui est pure félicité divine. Cette confiance en soi-là demeure inébranlable en toutes circonstances et permet de rester relié au Divin qui réside en nous.

Après avoir connu Swami, j'ai compris que pour parvenir à la Réalisation du Soi il est indispensable de développer la confiance en soi. Auparavant, quand on me demandait de faire quelque chose dépassant mes capacités, je refusais ou trouvais une excuse, sans considérer davantage la chose. A présent, je réfléchis soigneusement avant de donner ma réponse. Si ce qu'on me demande est utile, juste et légitime, je sens qu'il est de mon devoir d'accepter. Agir autrement serait désavouer la Divinité qui est en moi et irait à l'encontre de ma conception de l'humanité dans laquelle nous sommes tous unis et solidaires.

Ayant réalisé cela, il m'apparut que pour progresser sur le Chemin, il me fallait redéfinir les limites de mes capacités et accepter les occasions qui se présenteraient pour les dépasser.

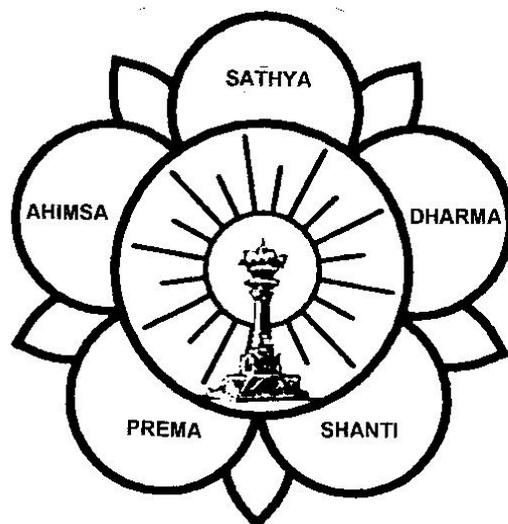
Un jour, le responsable du centre Saï que je fréquentais me proposa de prendre la parole lors de la prochaine séance de *bhajans*. "Tu peux parler de ce que tu veux", me dit-il. S'il y avait une chose qui dépassait la limite de mes capacités, c'était bien cela ! Qu'allais-je bien pouvoir dire à ces gens ? Un grand nombre d'entre eux connaissait

Swami depuis beaucoup plus longtemps que moi et c'étaient eux qui avaient des choses à m'apprendre. J'eus envie de dire : "Non, je vous en prie, demandez à quelqu'un d'autre", mais quelque chose me retint et j'acceptai, non sans appréhension.

Durant les deux ou trois jours suivants, je réfléchis longuement à ce que je pourrais bien dire mais aucune idée ne me vint. Je commençai à penser que j'avais commis une grave erreur en acceptant ce défi.

Peu après, un soir, j'étais assise dans ma salle de prière et parlais à Swami comme j'ai l'habitude de le faire. Je Lui disais que j'avais besoin de son aide. J'écartai de moi toutes pensées, et entrai dans un état de méditation profonde en visualisant Swami au niveau du troisième œil. J'entendis presque aussitôt les paroles suivantes : "Commence au début". La voix était si forte et si distincte que je sursautai presque. Mais où donc était le début et le début de quoi ?

Remise de la surprise de me voir donner un ordre si étrange, je repris ma méditation dans l'espoir de recevoir quelques éclaircissements, mais en vain. Alors que je m'apprêtais à quitter la pièce, mon regard s'attarda sur une feuille de papier qui se trouvait là. Elle portait en en-tête le *sarvadharmā* (cf. : ci-dessous), emblème de l'Organisation Saï. Mes yeux restèrent rivés littéralement au logo formé d'un cercle entouré de cinq demi-cercles dans lesquels sont inscrites successivement les cinq valeurs humaines : *sathya* (la Vérité), *dharma* (la conduite juste), *shanti* (la paix), *prema* (l'Amour) et *ahimsa* (la non-violence). Tandis que j'étudiais le *sarvadharmā*, l'idée me vint de chercher où pouvait se trouver le début du cercle. Il m'apparut alors que le point le plus logique était celui situé à la position de midi, là où se trouve *sathya* la Vérité.



Me rappelant que les premiers mots de la Bible sont : "Au commencement", je voulus voir quels en étaient les derniers. Je trouvai les paroles de Jésus suivantes : "Voici

que Mon retour est proche et J'apporte avec Moi le salaire que Je vais payer à chacun en proportion de son travail. Je suis l'alpha et l'oméga, le premier et le dernier, le commencement et la fin". (Apocalypse 22 : 12) C'est alors que je commençai à entrevoir le sens de l'injonction : "Commence au début" et je fis le raisonnement suivant :

Si Jésus est le commencement et la fin, Il est certainement aussi tout ce qui se trouve entre les deux. Il est donc la totalité de tout ce qui est, le substrat de l'univers. En réalité, il n'y a ni commencement ni fin. Existe seulement l'*atma*, la force de vie immanente, éternelle et absolue, c'est-à-dire Dieu. Cette énergie se manifeste à nous sous forme des différentes Incarnations divines qui foulent si rarement le sol de notre planète.

J'ouvris alors ma Bible au hasard et tombai sur le passage suivant : "Quand l'Esprit de Vérité viendra, Il vous guidera dans toute la Vérité" (Jean 16 : 13).

Le prénom que Swami reçut à sa naissance est Sathya (la Vérité). Sathya Sai Baba serait-Il l'Incarnation de l'Esprit de Vérité qu'annonce Jésus ? Personnellement, je le crois mais je laisse au lecteur le soin de tirer lui-même ses propres conclusions.

Ayant compris que lorsque Jésus déclare qu'Il est l'alpha et l'oméga, le commencement et la fin, cela implique qu'Il incarne non seulement la Vérité mais aussi la paix, la non-violence et la conduite juste, je n'avais plus aucune raison d'avoir de sentiment de culpabilité ou de trahison à son égard. Et aujourd'hui, ces valeurs se trouvent incarnées une nouvelle fois dans notre bien-aimé Bhagavan Sri Sathya Sai Baba.

Il est difficile de concevoir le temps comme une dimension n'ayant ni commencement ni fin. Si cependant nous nous en faisons une représentation circulaire ou cyclique plutôt que linéaire, une perspective nouvelle s'ouvre à nous. Un jour devient un cycle de vingt-quatre heures, une semaine un cycle de sept jours, un mois un cycle de quatre semaines et une année un cycle de douze mois ou de quatre saisons. La vie devient un cycle allant de la naissance à la mort, la fin d'une vie étant le début d'une autre. Ainsi, Dieu en tant qu'Incarnation de la Vérité est le commencement et la fin ainsi que tout ce qui se trouve entre les deux. Il était, est et sera à jamais.

Voici ce que Baba nous dit à ce sujet :

L'homme entreprend toutes sortes de recherches spirituelles en vue d'atteindre la Béatitude, c'est-à-dire Dieu. Mais ses quêtes, qui relèvent du monde extérieur, ne lui procurent qu'une satisfaction passagère. Pour parvenir à une félicité durable, il faut quitter les chemins extérieurs et vous engager sur le sentier intérieur. Ceux qui aspirent à la Béatitude suprême, éternelle et absolue devraient suivre le chemin de *Sat* et *Chit*¹. Pour atteindre cet état de bonheur ineffable, il faut suivre le chemin de la Vérité. LA VÉRITÉ EST DIEU. La Vérité est immanente. Elle se situe au-

delà du temps, de l'espace et de tout raisonnement. Si vous suivez cette Vérité, vous atteindrez automatiquement Dieu qui est l'INCARNATION DE LA VÉRITÉ .

Examinons la déclaration suivante faite par Swami : LA VÉRITÉ EST DIEU. Si la Vérité = Dieu et si Dieu = l'Incarnation de la Vérité, quiconque incarne la Vérité incarne Dieu. Saï Baba incarne la Vérité, comme le fit Jésus. La Vérité est ce qui ne change pas, donc, tout ce qui incarne ce qui ne change pas est Dieu. Quand Swami nous dit : "Vous aussi, vous êtes Dieu mais vous ne le savez pas", c'est à notre vraie nature (l'*atma*), qu'il fait référence, notre corps physique n'en étant que le véhicule. Nous sommes donc des incarnations de la Vérité et des incarnations de Dieu.

Il va sans dire que je fus capable de faire un exposé intéressant et percutant sur la Vérité. J'acquis également la conviction qu'il est important d'avoir confiance en notre Soi, le Divin qui réside en nous, dans tout ce que nous entreprenons.

J'ai eu depuis maintes fois l'occasion de constater que lorsque nous offrons tout ce que nous faisons à Dieu, que ce soit un travail important ou modeste, sans nous attacher au résultat, Il prend les choses en main et nous procure tout ce dont nous avons besoin pour l'effectuer. Tout nous est alors automatiquement donné et notre travail s'avère être une expérience enrichissante.

* * *

Vous êtes des Sathya swarupas : des incarnations de la Vérité. C'est pourquoi lorsque Je m'adresse à vous, Je ne dis pas "chers disciples" ou "chers fidèles" car ce serait vous doter d'un statut que vous ne possédez pas. Je vous appelle atma swarupa qui est le qualificatif qui vous convient le mieux, que vous en ayez conscience ou non. Vous êtes l'atma totalement pur, éternel et immortel.

– Baba –

* * *

N'est-il pas écrit dans votre loi : "Vous êtes des Dieux" ? Jean 10 : 34)

Je suis vous et vous êtes Moi. (Baba)

Dépouillement

Tout arrive par la volonté de Dieu... Vous devriez avoir la ferme conviction que tout ce qui vous arrive l'est pour votre bien et vous devriez affronter toutes les difficultés avec courage... Ne désespérez jamais et ne rebroussez jamais chemin.

– Baba –

Ne priez pas Dieu de vous donner seulement de la joie ; c'est insensé. Priez plutôt qu'Il vous donne la force de réaliser que joie et peine ne sont que l'avvers et le revers de la même médaille.

– Baba –

Quand on part en Inde voir Swami, on imagine généralement que ça doit être un pèlerinage merveilleux, tranquille et reposant. Beaucoup pensent que l'on passe ses journées assis en contemplation ou en méditation. C'est du moins ce que j'imaginai avant de m'y rendre la première fois. Il peut très bien en être ainsi, mais l'exact opposé peut également se produire comme en témoignent de nombreuses personnes. Parmi celles que je connais, la plupart ont, au moins une fois, fait l'expérience d'un séjour prenant des allures de cauchemar.

On demande souvent : "Que faites-vous là-bas toute la journée ?" Il est difficile de répondre à cette question car ce qu'on vit là-bas consiste davantage à être — être conscient — qu'à agir. Swami nous dit :

Otez-vous de l'esprit que le hasard ou les accidents existent. Sachez que tout ce qui vous arrive ici, même l'incident le plus minime, est dû au débordement de mon Amour infini pour vous et a été spécialement taillé à votre mesure. Notez le numéro de la file que vous tirez. Observez votre état de santé, votre forme physique, votre humeur, la façon dont vous vous lavez, mangez et aussi votre apparence extérieure. Soyez attentifs aux rencontres que vous faites et à la manière dont elles

se produisent. Observez tout particulièrement la façon dont vous réagissez aux différentes situations. A l'école, certaines pratiques pédagogiques ont pour but de vous transmettre un savoir, d'autres sont destinées à évaluer vos connaissances, c'est la même chose ici. Voyez si vous acceptez tout ce qui vous arrive avec équanimité.

Toutes les situations dans lesquelles nous nous trouvons, toutes les expériences que nous faisons, toutes les personnes que nous rencontrons provoquent en nous une réaction. Elles font toutes partie du processus de nettoyage spirituel auquel nous sommes soumis lorsque nous nous engageons sur le Chemin.

Pour reprendre notre question, je ferai une comparaison entre notre séjour auprès de Swami et le temps des vacances. Le but des vacances est de nous couper de nos problèmes et de nos préoccupations quotidiennes, de nous reposer et de vivre d'agréables moments. La qualité de nos vacances est fonction du cadre, de la nourriture, de la météo, de nos conditions d'hébergement, de notre état de santé, des rencontres que nous faisons etc. Leur succès dépend avant tout de facteurs extérieurs. Même si ce furent les meilleures vacances que nous ayons eues, dès l'instant où nous rentrons, il ne nous en reste plus qu'un souvenir. Très vite, nous reprenons le cours de notre vie là où nous l'avions laissé. Rien n'a changé autour de nous et le souvenir de ces bons moments s'estompe au point de n'être plus qu'une vague réminiscence. Il est alors temps de repartir en vacances.

Quand nous allons voir Swami, les choses se passent différemment. Les facteurs extérieurs tels que : le manque de confort des aéroports indiens, le long voyage en taxi pour rejoindre l'ashram dans la chaleur et la poussière par des routes étroites et cahoteuses, les chambres dépourvues de confort qu'il nous faut partager avec des étrangers, les longues heures d'attente assis par terre les uns contre les autres, les queues interminables qui avancent avec une lenteur d'escargot, sans parler de la chaleur — tout cela nous oblige à diriger notre attention vers l'intérieur. Si nous sommes attentifs ou "inspirés", nous nous mettons à observer la façon dont nous réagissons aux différentes situations et à prendre conscience de ce qui nous irrite, de nos points forts et de nos points faibles.

Il se peut que l'on passe du plus profond désespoir au bonheur le plus sublime sans parler des états intermédiaires. Peut-être ferons-nous l'expérience de toute la gamme des émotions avec, au bout du compte, l'impression d'avoir été balayé par une tornade.

A la fin du séjour, nous rentrons à la maison portant avec nous les expériences intérieures et les leçons que nous avons apprises. Commence alors un processus d'intégration de ce que nous avons vécu. Comme le dit Swami : "Tout est taillé à votre mesure". Aucune expérience n'est bonne ou mauvaise, positive ou négative, la seule chose qui compte est la façon dont nous appréhendons les différentes situations auxquelles nous sommes confrontés et comment nous y réagissons.

Mon troisième voyage en Inde fut un de ces séjours cauchemardesques : un mois empli de souffrance, d'anxiété, de frustration, de colère, d'épuisement et de désespoir. Avec du recul, je réalise à quel point ces épreuves m'ont permis d'apprendre et de grandir spirituellement. Aussi, suis-je actuellement extrêmement reconnaissante de les avoir vécues.

Je dois beaucoup à Sally qui, cette fois encore, m'accompagnait. Sa présence fut un précieux réconfort dans mes moments de détresse. Elle n'avait que seize ans, aussi mon œil maternel la surveillait d'assez près. Je la houspillais souvent afin qu'elle prenne davantage soin de ses affaires et qu'elle se montre plus attentive. "On est en Inde" lui répétais-je. L'ironie de mes avertissements à son encontre va apparaître d'une façon magistrale dans ce qui suit !

Le lendemain de notre arrivée, je faisais la queue assise par terre pour le *darshan*. Les effets cumulés du voyage, de la chaleur et de la foule m'avaient mise dans un état d'hébétude — ce qui contribua au déroulement des événements qui vont suivre. Et pour parfaire cette situation, l'inconfort d'être enveloppée dans un sari de six mètres en soie épaisse, sous lequel je portais un jupon et un corsage. J'avais un sac en bandoulière et, autour de la taille, une ceinture de voyage contenant mon passeport, mon billet d'avion, mes voyageurs chèques et l'équivalent de cent dollars¹ en roupies que je venais juste de changer à la banque. J'avais aussi des bijoux précieux que je porte toujours sur moi : un collier de perles, une chaîne et une croix en or ainsi qu'une bague portant un diamant. Je venais de les retirer et les avais glissés dans ma ceinture. Pourquoi m'être encombrée de cela en Inde, je n'en ai aucune idée. Je sais à présent qu'il était dans mon karma de les perdre.

Trouvant que ma ceinture était collante et me tenait chaud, j'eus l'idée de l'enlever et de la mettre dans mon sac. A ce moment-là, par un étrange phénomène que je ne saurais expliquer, je tombai dans une sorte de torpeur. C'est dans cet état que je dégrafai ma ceinture de voyage et, au lieu de la mettre dans mon sac, je la laissai détachée. Quand vint mon tour d'entrer dans le temple pour le *darshan*, je me levai précipitamment et ma ceinture resta derrière moi par terre. Le temps que je réalise ce qui s'était passé et que je retourne en courant à l'endroit où j'étais assise, tout avait disparu. Je m'étais trouvée au milieu d'un groupe de villageoises pauvres. Je suppose que l'une d'elles ramassa ma ceinture et, voyant ce qu'elle contenait, céda à la tentation de la garder.

L'ironie voulut que nous ayons la chance d'être au premier rang pour le *darshan*. Vu mon état d'angoisse et d'agitation, il n'y avait rien dont j'avais autant besoin que de parler directement à Swami. Etant au premier rang, la possibilité en était réelle. Tandis que nous nous installions et attendions sa venue, mon impatience grandissait ; j'avais du mal à la contenir. La silhouette orange familière sortit enfin du *mandir* et se dirigea lentement dans notre direction. Mon cœur se mit à battre la chamade. Toutes les personnes autour de moi devaient l'entendre, j'en étais sûre ! J'éprouvais un sentiment

étrange. J'étais partagée entre l'intense désir de Lui parler et la peur qu'Il ne me réprimande d'avoir été aussi négligente. Toutes ces émotions contribuaient à amplifier l'horreur de ma situation. Sans argent, sans passeport, sans billet d'avion, j'avais en effet tout lieu de m'attendre à passer de très mauvais moments !

Comme Swami approchait, je me dressai sur les genoux et me préparai à L'interpeller bien décidée à ne pas laisser passer la précieuse occasion. Quand Il fut devant nous, j'articulai bien haut : "Swami, il faut absolument que vous m'aidiez". "Patience ! patience !" répliqua-t-Il en s'éloignant d'un pas nonchalant qui avait quelque chose d'exaspérant. Il ne me laissa aucune chance d'en dire plus et n'avait rien fait pour calmer mon anxiété, ni pour m'aider à sortir de la situation dramatique dans laquelle je me trouvais. "Patience, patience" était tout ce dont il allait falloir que je me contente.

Je sortis du *darshan* presque en état de choc, cherchant un sens aux paroles de Swami. Les vrais difficultés débutaient maintenant. Il me fallait faire refaire mon passeport et obtenir de nouveaux billets d'avion. Une amie habitant la même ville que moi me prêta de l'argent ce qui pallia à la crise financière. Restaient les autres problèmes plus difficiles à résoudre. Je devais en premier lieu aller à la gendarmerie demander une attestation de perte nécessaire à l'obtention d'un nouveau passeport et au remboursement de mes bijoux par mon assurance une fois de retour en Australie.

Perdre son passeport n'est jamais chose amusante mais je pense qu'il ne peut pas y avoir pire que de le perdre en Inde. C'était la première fois de ma vie que je mettais les pieds dans un poste de police et il fallait que ce soit en Inde ! J'avais l'impression d'être la coupable et que c'était sur moi qu'on menait l'enquête. Heureusement, Sally m'accompagna au cours des nombreuses visites que nous dûmes faire au commissariat les cinq jours suivants. Cela me fut un précieux soutien moral. Pour finir, il fallut que deux responsables bien connus de l'ashram viennent à mon aide pour régler le problème car, en Inde, les déclarations d'une femme ont peu de poids. Quand le rapport fut enfin établi, il était incomplet et rédigé de façon extravagante mais je n'étais plus à cela près.

Après avoir obtenu ce précieux document, Swami fit quelque chose qui, je le crus d'abord, allait résoudre tous mes problèmes mais qui, en fait, les aggrava.

Je Lui avais écrit une lettre dans laquelle je Lui demandais de m'aider et je me rendis au *darshan* en tenant la lettre dans une main et le rapport de police dans l'autre. Mon idée était de Lui donner ma lettre et de faire bénir le rapport dont j'avais tant besoin afin que les obstacles soient ôtés de mon chemin. A ma stupéfaction, Il prit et la lettre et le rapport, me laissant interloquée. Je fus d'abord horrifiée en pensant à tout ce qu'il m'avait fallu endurer pour obtenir ce constat. Puis je me raisonnai en me disant que si Swami avait agi ainsi c'était certainement parce que je n'allais pas avoir besoin de ce papier. Je redoutais de devoir effectuer le long voyage à Mumbai où se trouve le consulat d'Australie et où il fallait que je me rende pour faire renouveler mon passeport. Aussi j'interprétai le geste de Swami comme le signe que je n'allais pas tarder à retrouver mes affaires et, qu'en conséquence, le rapport de police me serait inutile. Je ne

pouvais pas me tromper davantage !

Si jusque-là j'avais couru en tous sens comme un poulet décapité, j'étais désormais ce même volatile pris dans la panique la plus totale. Croyant m'aider, les gens me donnaient des avis contraires et je ne savais plus du tout ce que je devais faire.

Savoir que toute cette histoire était due à mon karma était d'un mince réconfort. J'étais certaine cependant que, puisque cela s'était passé dans l'ashram, Swami maîtrisait totalement la situation. Je repassai dans ma tête les mots qu'Il m'avait dit : "Patience, patience" et, utilisant la méthode à trois niveaux de compréhension d'Origène, les pris au premier niveau, celui du corps. Je les mis en application au sens littéral. Au point où j'en étais, je ne pouvais rien faire d'autre qu'attendre, attendre !

Je passai le mois entier dans la plus grande incertitude. J'avais l'impression d'être là au "bon plaisir du maître". J'étais certaine cependant, qu'en dépit de tous les traumatismes et de toutes les difficultés, tout finirait par s'arranger. A chaque *darshan*, tous mes soucis et préoccupations s'évanouissaient, me laissant toute à la joie indicible que l'on ressent lorsqu'on se trouve en présence de Swami. Et puis se produisirent plusieurs petits événements encourageants.

Un jour, Sally et moi décidâmes d'aller nous promener jusqu'au lieu de naissance de Swami. Là se dresse maintenant un petit temple dédié au Seigneur Shiva, l'un des Dieux les plus vénérés en Inde et dont Swami serait l'incarnation. Dans l'hindouisme, la coutume veut qu'une noix de coco brisée au départ du chemin assure un bon déroulement au voyage. C'est pourquoi les gens jettent des noix de coco devant la voiture de Swami chaque fois qu'Il se déplace. Arrivées au sanctuaire, nous laissâmes nos chaussures à l'entrée pour aller nous recueillir à l'intérieur. Après avoir prié et m'être délicieusement laissée envahir par la paix qui règne en ce saint lieu, j'allai récupérer mes chaussures. En enfilant celle de droite, je sentis quelque chose à l'intérieur. Je regardai et découvris une minuscule noix de coco. Cela me parut étrange vu qu'aucun cocotier ne se trouvait à cet endroit aussi interprétai-je l'incident comme un signe de Swami augurant un bon déroulement de notre séjour.

La date fixée pour notre retour approchait. Je me rendais tous les jours au bureau des objets trouvés mais il n'y avait aucune trace de mes affaires. Je finis par admettre qu'il n'y avait plus d'espoir de les retrouver et qu'il me fallait songer à aller à Mumbai. Je dus retourner à l'horrible commissariat afin d'obtenir un nouveau constat. Je redoutais de devoir repasser par toutes les tribulations subies la première fois mais, par bonheur, tout se passa bien. Le rapport rédigé très rapidement fut prêt la veille au soir de mon départ et j'échappai à toutes les humiliations de ma visite précédente.

C'est à ce moment-là que je fis la connaissance de deux charmantes personnes : Rusi et Dinu Billimoria qui sont devenus depuis de très bons amis. Ils dirigent l'entreprise de taxi et de transport *Prince Carriers*¹ qui assure la liaison entre Puttaparti et Bangalore.

Le nom de leur entreprise est en relation avec une merveilleuse histoire qui leur est arrivée. Quelques vingt-cinq ans auparavant, Rusi et Dinu avaient un berger allemand, Prince, qu'ils aimaient beaucoup. Malheureusement Prince devint aveugle. Un jour où Swami était à Mumbaï, Rusi Lui rendit visite en compagnie de Prince. Après une confrontation avec les *sevadals*² qui s'opposèrent à laisser entrer un chien dans l'ashram, Rusi et Prince se retrouvèrent au premier rang. Quand Swami arriva à leur hauteur, Il dit que la cause de la cécité de Prince se trouvait à l'intérieur de sa gorge.

Peu de temps après leur rencontre avec Swami, Prince avala du savon, ce qui le fit vomir. Il régurgita un bout d'os. Apparemment celui-ci comprimait un nerf causant sa cécité, puisqu'à partir de ce moment il recouvra la vue.

A compter de ce jour, Prince devint "disciple" de Saï Baba. Il passait tous les jeudis assis près de leur autel et jeûnait. Quel bel exemple de la grandeur de l'amour de Swami qui s'étend même au règne animal !

Rusi et Dinu furent les sauveteurs, version moderne, d'une belle éplorée. Ils me manifestèrent une grande bonté pendant ces jours difficiles. Leur maison et une de leurs agences se trouvant à Mumbaï, ils s'y rendaient régulièrement. Ils m'offrirent de m'y emmener en voiture, de loger chez eux et de me conduire partout où j'aurais besoin d'aller.

On devait me refaire un passeport, un nouveau billet d'avion et un visa de sortie. J'avais mis mon mari au courant de mes déboires quelques jours seulement avant de partir à Mumbaï afin de lui épargner des soucis inutiles. Juste après le drame, ne sachant si je devais ou non l'en avertir, j'avais demandé intérieurement à Swami lors d'un *darshan* de bien vouloir m'éclairer. J'avais alors entendu en moi de façon claire et nette la réponse suivante : "C'est **ton** épreuve, non la sienne". Quand finalement je lui téléphonai pour lui faire part de ma douloureuse situation, il passa immédiatement à l'action en envoyant des photocopies de tous les documents nécessaires aux administrations concernées de Mumbaï. Arrivée au consulat australien, j'obtins un nouveau passeport en quelques heures, car chacun était au courant de ma situation.

Un autre fait marquant se produisit pendant mon séjour à Mumbaï. Ayant besoin de photos d'identité pour mon passeport, Dinu m'emmena un jour chez un photographe qui demeurait dans une maison ancienne située dans un vieux quartier de la ville. Gravissant les escaliers jusqu'au dernier étage où se trouvait le studio, je fus prise d'une singulière impression de déjà-vu. Quand je pénétraï dans la pièce, ce fut comme si je retrouvais les choses telles qu'elles étaient cent ans auparavant. Le photographe, relativement âgé, me prit en photo à l'aide d'un appareil vétuste qui semblait dater de l'époque victorienne. Il passa la tête sous un capuchon noir et compta jusqu'à trois. Jaillit alors un éclair de magnésium suivi d'un petit nuage de fumée.

Quand nous revînmes le lendemain chercher les photos, je n'en crus pas mes

yeux. J'ai les cheveux blonds clairs et les yeux bleu-vert mais, sur les photos, mes cheveux et mes yeux étaient aussi noirs que ceux des Indiens. Quelques semaines avant de partir, j'avais fait un rêve dans lequel, en me coiffant, je découvrais d'épais cheveux noirs poussant sous les miens. A présent, ces photos montrant mes cheveux et mes yeux noirs, ajoutées à mon impression de déjà-vu, me firent me demander si je n'avais pas été, dans une vie passée, un Indien vivant précisément dans cette maison. Comme les photos ne me ressemblaient guère, je dus aller en faire refaire d'autres ailleurs, mais je les ai conservées comme un intéressant souvenir.

Swami prit merveilleusement soin de moi tout au long de ce séjour difficile et mouvementé, et aplanit au maximum les obstacles. Ce qui s'était annoncé comme un drame terrible, se transforma en une aventure intéressante. Depuis le début, je m'inquiétais de devoir laisser Sally rentrer seule en Australie, mais il se trouva qu'elle put voyager avec des personnes partant à la même date qu'elle.

De retour à la maison, lorsque les choses se furent un peu tassées, j'analysai ce qui s'était passé pendant ce séjour. Je découvris un autre sens aux paroles que Swami m'avait adressées. Au lieu de : "Patience ! patience !" je compris : "Du poids ! du poids !" Ma perception des événements passa du niveau physique au niveau spirituel et j'en vins à penser que Swami m'avait ôté un gros poids "karmique" des épaules. Des réalisations ultérieures me firent penser que j'aurais normalement dû subir une épreuve beaucoup plus dure mais que Swami avait allégé ma charge. Il me fallait cependant en endurer une partie et je me demande dans quel meilleur endroit que là, en présence de l'Avatar, j'aurais pu le faire ? Lorsque nous avons une foi totale en Dieu et que nous nous en remettons totalement à Lui, Il nous aide et allège notre dette karmique. C'est ce qu'Il fit pour moi, je pense, en limitant les pertes à des possessions matérielles. On ne peut l'affirmer avec certitude mais mon karma me destinait peut-être à perdre un bras, une jambe ou un œil, aussi suis-je reconnaissante de ce qui s'est passé.

Saï Baba déclare : "Nul ne peut connaître Dieu s'il ne se connaît lui-même". Le point de départ de notre recherche de la Vérité doit donc être nous-mêmes. Nous devrions nous engager dans une réflexion approfondie afin de trouver les réponses aux questions que se posent depuis toujours le philosophe : Qui suis-je ?

Pourquoi suis-je sur terre ?

Où vais-je ?

La perte de mes possessions me fit me pencher sur ces questions en particulier, et me donna l'occasion d'y réfléchir longuement.

Un passeport porte notre nom, notre adresse, nos attributs physiques ou l'étiquette sociale à laquelle nous sommes attachés. Cela n'est pas notre vrai Moi mais le petit moi ou ego. Nous devons nous efforcer de découvrir **qui nous sommes réellement**.

On dit que l'argent, ou plutôt l'amour de l'argent, est la cause de tous les maux.

Lorsque nous en avons suffisamment, nous pouvons acheter non seulement ce dont nous avons besoin mais aussi combler une partie de nos désirs. La plupart des gens passe leur vie à courir après l'argent afin de satisfaire leurs désirs, alors que nous sommes sur terre pour "apprendre à les réfréner" et à nous détacher du monde matériel afin de nous tourner vers la vie spirituelle.

Un billet d'avion est le symbole de notre voyage à travers l'existence. Il nous permet de nous déplacer d'un endroit à un autre, mais où allons-nous au juste ? N'essayons-nous pas de fuir nos problèmes ? N'avons-nous pas réalisé qu'ils nous suivent où que nous allions ? Sachant qu'il est impossible de servir deux maîtres, que préférons-nous : suivre le sentier du monde matériel ou nous engager sur celui de la vie spirituelle ?

Le fait de nous poser ces questions et d'y trouver des réponses nous fait accéder au troisième niveau de compréhension, c'est-à-dire au niveau spirituel si l'on se réfère à la méthode d'interprétation des Ecritures proposée par Origène. A ce jour, je continue à réfléchir sur les évènements survenus aussi bien pendant ce séjour que pendant les suivants et, souvent, suite à de nouvelles réalisations, ma compréhension de certains incidents s'élargit.

* * *

Prenez tout ce qui vous arrive comme un don de la Grâce. Vous devez évidemment agir avec toute l'intelligence et la détermination dont vous êtes capables. Agissez avec la même sincérité que celle avec laquelle vous vénerez Dieu. Laissez-Le alors, Lui qui est tout-puissant, omniscient et infiniment miséricordieux prendre soin des résultats. Qu'advienne ce qui doit advenir. Pourquoi prendre sur vous l'entière responsabilité de vos actions ? Dieu agit à travers vous et il s'ensuit ce qu'Il juge bon pour vous.

- Baba -

* * *

Certains d'entre vous ont l'impression que Je les abandonne quand surviennent des difficultés ou des malheurs. Accueillez les épreuves avec joie car elles seules vous permettent de fortifier votre caractère et d'affermir votre foi.

- Baba -

Manifestations de la grâce divine

Il est dans la nature humaine de chercher à approcher le Tout-Puissant, de vouloir Le voir et rester près de Lui pour toujours. En effet, au plus profond du cœur de chacun, demeure le grand désir de retourner là d'où il vient et de retrouver la joie et la gloire perdues.

– Baba –

Ce séjour me permit de tirer de nombreuses leçons. De même que Jésus s'exprimait en paraboles, Saï Baba utilise des moyens indirects pour communiquer avec ses fidèles. Les incidents et les événements de la vie de tous les jours dont Il nous laisse le soin de trouver nous-mêmes la signification sont un de ses procédés. La vie est véritablement le meilleur des maîtres et, si nous nous efforçons de découvrir le message caché derrière chaque incident, les secrets de l'existence nous seront révélés.

Durant la semaine précédant mon départ à Mumbai, je dus aller deux jours à Bangalore pour déclarer la perte de mes travellers et modifier la date de mon billet d'avion. Mes amis de *Prince Carriers* se chargèrent là encore de tout organiser à ma place. Une fois mes démarches terminées, j'eus l'idée de rentrer de Bangalore à Puttaparti en car, ce qui ne me posait pas de problème.

Un taxi me conduisit à la gare routière et me déposa à l'arrêt du car de Puttaparti qui partait à 14 heures. J'étais arrivée une heure en avance pour être sûre d'avoir le temps d'acheter mon billet. Même à l'heure la plus chaude de la journée, je me souciais peu de devoir attendre longtemps. Pour un samedi après-midi, l'endroit semblait peu fréquenté. J'engageai la conversation avec un homme qui se trouva être enseignant à Puttaparti. Nous prenions le même car, aussi pour être tout à fait sûre d'attendre au bon endroit, je ne me séparai pas de lui. Il me dit qu'il faisait le trajet tous les samedis et m'assura que nous étions sur la bonne plate-forme.

Quelque temps plus tard, une femme et ses deux fils se joignirent à nous. Le fils aîné devait avoir une trentaine d'années et le plus jeune dix-sept ans environ. Ayant fait des études d'infirmière, je vis tout de suite que le jeune fils était souffrant et avait des

problèmes cardiaques. De fait, ils se rendaient au grand hôpital ultra-moderne que Baba a construit près de Puttaparti, en vue de l'y faire admettre. Nous prenions tous le même car et, comme c'était la première fois qu'ils allaient voir Swami, nous nous mîmes à bavarder tous ensemble pour passer le temps.

Si la femme était disciple de Baba depuis des années, le fils aîné, qui pourtant avait entendu parler depuis longtemps de Swami, n'était devenu disciple que le mois précédent. Il était tout excité à l'idée de Lui rendre visite et je souriais en moi-même de le voir si mal contenir son impatience. Ils voyageaient à l'indienne, c'est-à-dire munis d'une vieille petite valise, de quelques sacs de toile remplis de tout ce qui n'avait pu entrer dans la valise et d'un panier en plastique contenant des boîtes à lunch en inox et une thermos. Très peu de choses en réalité pour trois personnes, songeais-je, me rappelant les recommandations de Swami qui conseille toujours de voyager léger, et je m'émerveillai de la façon dont ils y parvenaient. Me sentant coupable, je me promis une nouvelle fois d'emporter moins de choses lors de mon prochain voyage d'autant plus que j'utilise rarement la moitié de ce que j'emporte ! Je notai aussi avec une certaine inquiétude que le jeune fils participait peu à la conversation et restait en retrait. Il semblait très faible et peu en état de voyager.

A 13 h 58, le professeur fit remarquer que c'était l'heure à laquelle le car arrivait habituellement et qu'il n'allait donc pas tarder. A 14 h toujours pas d'autocar. A 14 h 10, le professeur alla au guichet demander quelle était la raison du retard. En le voyant revenir avec une mine défaite, nous comprîmes qu'il se passait quelque chose de grave !

Nous fûmes stupéfaits d'apprendre que notre car était déjà parti. C'était la première fois, selon le professeur, qu'il partait d'un autre endroit. Le prochain service était à 17 h 30, ce qui signifiait trois heures et demie d'attente supplémentaire.

Nous étions épuisés par la chaleur et la poussière ambiante, accablés et démoralisés. Le frère aîné était au bord des larmes. La perspective de la longue attente et la pensée que nous n'arriverions à Puttaparti que tard dans la soirée n'étaient guère réjouissantes. J'en voulais à Swami d'avoir laissé cela se produire. Comment pouvait-Il nous faire un coup pareil ?

Soudain, au bout d'une demi-heure environ, au beau milieu de notre marasme, j'eus une brillante idée et je me demandai comment elle ne m'était pas venue plus tôt. Je lançai : "Pourquoi ne prendrions-nous pas un taxi ?" Mes compagnons me regardèrent avec des yeux ahuris jusqu'à ce que l'un d'eux — l'aîné des frères, je crois — ne dise : "C'est que nous n'en avons pas les moyens". "C'est moi qui paie," déclarai-je. Les visages s'éclairèrent aussitôt d'un sourire de reconnaissance mêlée d'incrédulité. Je réalisai qu'une chose aussi banale que de prendre le taxi est pour beaucoup un luxe inabordable. Ces gens n'étaient, de leur vie, jamais montés dans un taxi. Je me sentis à la fois confuse et reconnaissante de pouvoir servir Swami de cette façon et de payer un peu en retour les faveurs que la vie m'octroie. Notre morosité se dissipa en un éclair !

Le professeur alla chercher un taxi et négocia lui-même le prix de façon à ce que nous ne nous fassions pas rouler. Je peux assurer le lecteur que le tarif accordé aux Indiens est considérablement inférieur à celui que l'on demande aux Occidentaux. Il obtint le prix le plus bas que j'aie jamais payé, ni même jamais entendu mentionné.

Swami nous avait réservé un bien beau cadeau en réalité. Le taxi était presque neuf. Nous montâmes avec le sourire, certains de faire un très bon voyage. (Je suis toujours étonnée de voir avec quelle rapidité nos états d'âme peuvent changer et passer d'un extrême à l'autre en un rien de temps.) Notre voiture avait de bons sièges confortables et une excellente suspension. C'était un plaisir de voir les visages rayonnants de mes compagnons. Le fils aîné était encore au bord des larmes — des larmes de joie cette fois !

Pendant que nous roulions, je regardais le jeune fils en songeant que Swami avait peut-être arrangé tout cela spécialement à son intention. En effet, vu son état, un long voyage dans la chaleur et la poussière ne lui aurait rien valu. Nous avons probablement manqué notre car afin de lui épargner cette épreuve. J'étais émue également par la mine réjouie du frère aîné qui ne cessa de sourire pendant tout le voyage.

Au deux tiers de notre parcours, s'offrit à nous un spectacle qui nous coupa le souffle. Là, au bord de la route, à des kilomètres de toute ville ou village, nous vîmes le car que nous avions eu l'intention de prendre. Il était tombé en panne ! Nous ne pouvions en croire nos yeux et nous réalisâmes tous en même temps que, si Swami avait fait en sorte que nous manquions notre car, c'était pour nous éviter de rester bloqués des heures en plein soleil et loin de tout. C'était un nouveau *lila* divin, un témoignage d'amour et de grâce de Swami.

Depuis lors, quand j'ai un contretemps, je me souviens toujours de cet incident. Si ma voiture tombe en panne, si les clés restent accidentellement enfermées à l'intérieur ou si un ennui quelconque m'empêche d'aller quelque part, je remercie Swami. Nous ne pouvons en effet jamais savoir si un retard forcé n'est pas en fait destiné à nous protéger d'un malheur plus grand.

* * *

Les trois croyances de base du Sanathana Dharma (l'ancienne sagesse de l'Inde) sont :

1. *L'impossibilité d'échapper au karma*
2. *La réincarnation*
3. *L'existence d'Incarnations divines*

– Baba –

Deux guérisons miraculeuses

Soyez un instrument entre les mains de Dieu ; laissez-Le vous utiliser comme Il l'entend.

– Baba –

Toute ma vie, j'ai cru que les miracles de Jésus faisaient partie de l'histoire et ne se reproduiraient jamais. Je n'ai jamais remis en question le fait qu'Il ait guéri les malades, fait marcher les estropiés, rendu la vue aux aveugles, délivré les possédés, redonné la santé aux lépreux (la lèpre étant le fléau de l'époque), et qu'Il ait même ressuscité les morts. Je pensais que ces événements appartenaient à cette époque-là et qu'ils ne pouvaient en aucun cas se reproduire maintenant. Puis je lus des ouvrages sur Saï Baba et découvris ses miracles. Là non plus je ne doutai pas de leur authenticité mais ce qui me gênait cette fois était le fait qu'ils arrivaient à d'autres et non à moi.

Depuis, j'ai réalisé qu'une partie de mon "moi" conscient était dépassé par l'énormité des prétendus exploits de Saï Baba, jusqu'à ce que j'en vienne moi-même à faire l'expérience de ces mêmes phénomènes. Il est possible que les miracles de Swami empêchent bien des esprits occidentaux de Le reconnaître pour ce qu'Il est vraiment. Il est en effet facile de croire que de tels phénomènes ont pu avoir lieu dans le passé, mais qu'ils puissent se produire de nos jours, non, cela est inconcevable. D'une certaine façon, nos confortables petites croyances se retrouvent face à un défi auquel nous ne sommes pas préparés. J'ai souvent rencontré ce problème au cours de discussions sur Swami avec des amis chrétiens : ils ne peuvent comprendre que je me sois égarée à ce point.

Depuis que je suis dans le giron d'Amour de Bhagavan Sri Sathya Saï Baba, j'ai fait l'expérience de deux guérisons que je considère miraculeuses. Celles-ci eurent lieu à des moments où je n'étais absolument pas préparée : dans les deux cas, je n'avais ni matériel de secours, ni moyen de me soigner. La *vibhuti* dont je disposais, ma foi en ses vertus et la capacité de prier constituaient mes seules alliées. Je ne pouvais rien faire d'autre que de demander à Swami de me venir en aide.

La première eut lieu au printemps 1992, alors que je rendais visite à ma sœur de

Sydney, en compagnie de Stéphanie, la dernière de mes filles.

Quand ma sœur et moi étions enfants, nos parents nous emmenaient souvent en vacances dans les Montagnes Bleues, une très jolie région située à l'ouest de Sydney. Je vis maintenant à Perth et je n'étais pas retournée dans ces montagnes depuis mon enfance. Nous décidâmes donc d'aller y passer quelques jours avec nos filles.

Parties le dimanche après le déjeuner, nous arrivâmes à Katoomba en milieu d'après-midi. Après nous être installées dans notre chambre d'hôtel, nous allâmes faire une promenade en forêt jusqu'à un endroit où se trouve une magnifique cascade. Nous descendîmes par un sentier abrupt et sinueux qui nous mena au pied de la chute d'eau. Au moment de rentrer, nous nous mîmes d'accord pour remonter par un autre chemin moins raide que celui que nous avions emprunté à l'aller. Nous ignorions alors que cela nous prendrait plus de temps. En effet, malgré les renseignements obtenus sur l'état du sentier, personne ne nous avait signalé qu'il était plus long.

Après nous être reposées un moment près de la cascade, nous prîmes le chemin du retour. Nous marchâmes des kilomètres sans apercevoir le moindre signe laissant penser que nous nous rapprochions de notre point de départ. Le sentier devint étroit et rocailleux, rendant la progression difficile pour nos pieds mal assurés. En outre, la nuit approchait et la clarté diminuait. Soudain, un cri de douleur s'échappa de ma poitrine tandis que je trébuchais. Je sus aussitôt que je m'étais cassée la cheville ou fait une grave entorse. N'ayant pas le choix, je continuai à marcher stoïquement pendant une heure et demie avant d'atteindre la voiture où je m'écroulai avec un sentiment de gratitude et de profond soulagement.

Le temps d'arriver à l'hôtel, ma cheville avait tellement enflée et était devenue si douloureuse que je ne pouvais plus poser le pied par terre. Il n'y avait rien d'autre à faire que de prendre un bain chaud et de me traîner jusqu'à mon lit.

Je sortis le paquet de *vibhuti* que j'ai toujours sur moi et m'allongeai. Priant Swami de tout mon cœur, je Lui dis que chacun de nous avait attendu ces vacances avec impatience et que cet accident allait tout gâcher. Puis je me passai de la *vibhuti* sur la cheville et en avalai une pincée.

Une fois mes prières terminées, ma sœur me dit : "Maintenant, parle-moi un peu de ton gourou". Jusqu'alors, je lui avais très peu parlé de Swami car son mari est pasteur anglican. Elle et lui ne sont pas vraiment ouverts à ce qui est extérieur au christianisme conventionnel. Je savais qu'elle me posait cette question davantage par curiosité que par désir sincère de connaître son message. Néanmoins, je me mis à lui parler des enseignements et des miracles de Baba.

Tandis que je parlais, je sentis dans ma cheville des fourmillements semblables à ceux que l'on ressent dans la bouche, lorsque l'anesthésique du dentiste commence à ne plus faire d'effet. Les fourmillements s'intensifiaient à la même vitesse que diminuait la

douleur.

Au bout d'une heure environ, les fourmillements cessèrent et je réalisai que je n'avais plus mal. Lorsque, sortant du lit, je mis le pied par terre, quelle ne fut pas ma stupéfaction ! L'enflure avait disparu et je n'avais plus aucune douleur. Ma cheville avait complètement repris son aspect normal et ce, en un temps record !

Notre week-end de vacances put ainsi se poursuivre comme prévu. Pleine de reconnaissance, j'adressai silencieusement une prière de remerciement à Swami. Témoin du miracle, ma sœur resta cependant peu impressionnée. Pourtant, comment expliquer la guérison si rapide d'une blessure qui normalement aurait dû s'effectuer en plusieurs jours, voire plusieurs semaines ?

* * *

Le second évènement eut lieu en août 1995, dans une chambre d'hôtel, à Bangalore. Je revenais de chez Swami où, cette année-là, je m'étais rendue avec mon fils Martin. Comme c'était son premier séjour en Inde, il avait voulu faire un peu de tourisme avant de rentrer en Australie. Pour cette raison, nous avons quitté l'ashram quelques jours avant la date de notre vol, et avons loué une chambre dans le centre de Bangalore.

Ce jour-là, je faisais bouillir de l'eau pour faire du thé à l'aide d'une résistance électrique placée dans un pot. En me baissant pour débrancher la prise, je renversai le pot qui était peu stable et reçus de l'eau bouillante sur la face interne de l'avant-bras droit.

Je courus aussitôt à la salle de bain passer mon bras sous l'eau froide. La brûlure semblait profonde et des phlyctènes apparaissaient déjà. Il va sans dire que c'était extrêmement douloureux.

Je ne savais que faire car je n'avais ni pansement, ni matériel pour me soigner. De plus, mon bras ne supportait le contact d'aucun vêtement. Cet accident risquait de compromettre les jours que mon fils et moi comptions passer ensemble, et je ne voulais pas le décevoir.

Cette fois, ce fut Martin qui vint à ma rescousse. Un ou deux jours auparavant, lors d'un *darshan*, Swami avait béni à son intention un paquet de *vibhuti* en y apposant la main, et ce geste l'avait beaucoup touché. En effet, durant presque tous les *darshans* auxquels il avait assisté pendant notre séjour, mon fils s'était appliqué à emporter ce paquet avec l'espoir de le faire bénir. Un jour, enfin, il obtint une place au premier rang mais lorsque Swami se dirigea vers lui, l'émotion lui fit tout oublier du paquet de

vibhuti. Cependant, Swami qui connaissait le désir de Martin, se planta devant lui dans une position d'attente. Martin se souvint alors de la *vibhuti*, sortit le paquet de sa poche et le tendit à Swami pour qu'Il le bénisse. Baba le toucha de sa main. Ce fut pour Martin un de ces instants de bonheur ineffable où rien d'autre au monde n'existe que vous et Lui. Un sourire, une mimique ou un regard pénétrant que vous adresse Swami, suffit parfois à vous faire réaliser qu'Il sait absolument tout sur vous. Ce fut un grand moment pour Martin.

J'étais dans un état d'hébétude totale provoqué par la douleur quand Martin eut l'idée de sortir sa *vibhuti* bénite et de m'en mettre sur le bras. De grosses cloques s'étaient formées et ma peau au niveau du pli du coude était devenue rouge vif. Nous mîmes de la *vibhuti* sur toute l'étendue de la brûlure et j'allai m'allonger en priant Swami d'intervenir.

La réaction fut presque instantanée. En deux ou trois minutes, la rougeur et la douleur régressèrent. Ce qui se passa ensuite fut encore plus étonnant : les phlyctènes diminuèrent et, en cinq minutes au plus, la douleur, les cloques et la rougeur disparurent complètement et je n'eus plus mal ! Comme nous contemplions ce spectacle en essayant de comprendre ce qui se passait, nous réalisâmes que la *vibhuti* avait en quelque sorte contribué à former une nouvelle peau. En l'affaire de quelques minutes, mon bras fut complètement guéri. Martin et moi nous regardâmes émerveillés en disant : "N'est-ce pas là un miracle !"

J'ai souvent, par la suite, repensé à ces deux histoires et je me suis demandée pourquoi certaines fois nous obtenons une guérison qui semble nous être refusée à d'autres moments. Pourquoi Swami accorde sa grâce à certaines personnes et la refuse à d'autres. Je suis sûre que si ces événements s'étaient produits à un moment et en un lieu où il m'aurait été possible d'obtenir de l'aide, la guérison aurait suivi une évolution normale et aurait pris un certain temps. Ce fut pour moi une belle démonstration du pouvoir de la foi.

* * *

Que coule en vous l'eau fraîche de la dévotion et les flammes de l'anxiété ne pourront vous atteindre.

- Baba -

Un cadeau empreint de signification

Aimez vous vous-même pour le Dieu que vous incarnez. Aimez les autres pour le Dieu qui est en eux, qui parle et agit à travers eux.

- Baba -

Au cours des années qui se sont écoulées depuis que j'ai rencontré Saï Baba, j'en suis venue à admettre que beaucoup de choses que je considérais auparavant comme dénuées de sens ont souvent un certain fondement. Lorsque je me disais par exemple: "Jamais je ne ferai cela" ou : "Je ne crois pas en telle ou telle chose", Swami m'a bien souvent obligée à revenir sur mes paroles.

J'avais cette attitude à l'égard de la numérologie ; je pensais que c'était un tas de fadaïses et je dois dire que je continue à n'y accorder qu'un intérêt limité. J'ai remarqué cependant, qu'au cours de chacun des séjours que j'ai effectués chez Swami, certains chiffres revenaient plus que d'autres. Ainsi, durant le séjour dont il va être question, le chiffre huit eut une importance particulière.

* * *

J'ai toujours voulu savoir à quelle date faire remonter ma naissance spirituelle, c'est-à-dire le jour où mon cœur s'est tourné pour la première fois vers Swami. En 1995, Baba m'accorda une entrevue le 18 février et me confirma que ce jour était celui de mon anniversaire spirituel. Depuis lors, j'ai fait mon possible pour venir chaque année à Puttaparti fêter ce jour en sa présence. C'est ainsi qu'en 1997, j'avais prévu d'être auprès de Swami pour deux dates importantes de mon calendrier spirituel : l'anniversaire de ma naissance spirituelle et la fête de *Maha Shivaratri* qui tombe habituellement à la même période.

Avant de partir, j'avais décidé que, cette fois, je ne me joindrais à aucun groupe

préférant rester seule. Lors de mes précédents séjours, j'avais toujours fait partie d'un groupe et j'avais eu l'occasion de voir ce qui se passe quand une ou deux personnes (moi la première), veulent à tout prix avoir une entrevue avec Swami. Une sorte de fièvre s'empare de vous et obtenir une entrevue devient votre préoccupation majeure, vous faisant passer à côté du but réel du séjour. J'avais donc résolu que cette fois je ne me laisserais pas prendre à ce jeu.

J'avais le sentiment que ce séjour serait riche en évènements de toutes sortes. C'est en effet ce qui se produisit. Cela commença dès mon premier *darshan*. Cet après-midi-là, un phénomène très curieux se produisit. Rien de semblable ne m'était arrivé auparavant et, au risque de passer pour légèrement dérangée, je relaterai l'incident exactement de la façon dont il s'est passé.

Assise à côté de moi, se trouvait une femme portant un sari rouge dont la bordure et la partie qui se rabat sur l'épaule étaient vertes. Je me tournai pour la regarder et son sari retint mon attention. C'est alors que le sari se mit à me "parler". Je n'entendais pas vraiment sa voix mais j'avais l'impression d'être unie à lui. Il m'incitait à me joindre à un groupe car, disait-il, j'allais avoir une entrevue !

Après m'être renseignée, je rencontrai un groupe d'Australiens qui m'acceptèrent parmi eux. Par un étrange concours de circonstances compliqué et long à raconter, j'obtins une entrevue avec Swami, mais non avec le groupe en question. La date en fut le 06 03 1997. Si l'on additionne ces chiffres, on obtient huit. (Ma première entrevue avait eu lieu le 18 02 1995 et, là encore, la somme réduite des chiffres est égale à huit.) Spirituellement parlant, j'avais huit ans cette année-là, ma vie se divisant en deux parties : la première avant de connaître Swami et la deuxième après L'avoir connu.

* * *

Il n'y a pas de mots pour exprimer la joie intense que l'on peut ressentir en présence d'un Avatar. "Comment décrire la douceur parfumée d'une mangue à quelqu'un qui n'en a jamais goûtée ?" dit Swami. C'est impossible, et il en va de même du bonheur que l'on éprouve à son contact. Il se situe au delà de la gamme des émotions connues de l'être humain. En présence de Swami, on se sent transporté dans une autre dimension. Je fus dans cet état de ravissement indicible pendant toute la durée de l'entrevue où j'eus la chance d'être assise à ses pieds. A un certain moment, Il me demanda : "Quand pars-tu ?" "Dimanche, Swami", répondis-je. "Oh ! le 8 !" reprit-Il alors, et je me demandai avec étonnement quelle pouvait être la raison de ses paroles puisque dimanche se trouvait être le 9 du mois et non le 8. Je pensai qu'Il s'était simplement trompé.

Plus tard, se tournant vers moi, Il me demanda : "Que veux-tu ?" Avant que je

n'aie le temps de répondre, Il effectua au-dessus de ma tête le mouvement circulaire de la main droite qui Lui est familier, et matérialisa un objet brillant qu'Il tint en disant : "C'est en argent et en bois de santal ! Sens-le, sens-le !" Il me mit alors sous le nez ce que je pris pour un joli *japamala* (voir photo en couverture), dont les grains de bois de santal étaient reliés par une fine chaîne en argent. Il se pencha pour me le passer délicatement autour du cou, me comblant d'une immense joie.

De retour dans ma chambre après l'entrevue, j'admirais mon *japamala* en savourant mon incroyable chance. J'eus l'idée de le retirer pour en compter les grains. Un *japamala* est un chapelet que l'on utilise pour réciter des mantras et comprend habituellement 108 grains. Je fus étonnée de constater que le mien n'en comptait que 80, plus un supplémentaire servant à marquer le début et la fin. Ma première réaction fut de penser que Swami s'était encore trompé et qu'il me fallait trouver un moyen de le Lui retourner pour qu'Il "l'arrange" ! Revenue à la raison, je réalisai que Swami n'avait certainement pas fait d'erreur et que c'était à moi de trouver la signification de mon *mala* de quatre-vingts grains plus un, ainsi que la signification des autres huit.

* * *

C'est souvent après un temps assez long, plusieurs années parfois, que nous découvrons le sens des faits où des incidents qui nous arrivent. J'eus la chance de trouver la signification de mon *mala* le jour même où je le reçus, mais il me fallut plusieurs années pour en saisir l'entière portée.

Le soir de l'entrevue, je rencontrai une Australienne qui me parla d'une femme ayant reçu de Baba un *mala* similaire au mien. Cette personne avait eu le sentiment que par ce *mala*, Baba l'incitait à suivre l'octuple sentier de l'*Ashtanga Yoga*. Je sentis immédiatement que cette voie s'adressait aussi à moi et la signification du nombre de grains de mon *mala* devint alors très claire. Il en possède 80+1, ce qui fait 9 si l'on additionne les chiffres. "8 est le chiffre de *maya* (l'illusion), dit Swami, et 9 celui de Dieu (ou *Brahman*). En effet, quel que soit le nombre par lequel on multiplie 9, la somme réduite que l'on obtient est toujours 9 ! Il est immuable puisque ses multiples nous ramènent toujours à 9." Dieu étant également l'Un, j'eus la conviction que suivre l'octuple sentier de l'*Ashtanga Yoga* m'éloignerait de celui de l'illusion (8) et me conduirait à l'Un (1) ou *Brahman* (représenté par le grain supplémentaire marquant la fin du *mala*).

N'ayant jamais auparavant entendu parler de l'*Ashtanga Yoga*, je me mis en quête de toute information sur ce sujet.

J'ai découvert une autre signification, assez personnelle, à mon *mala*. En effet, si certaines personnes voient en Swami leur père ou mère divins, je Le tenais comme mon

meilleur ami. Au bout d'un certain temps, j'eus le sentiment que Swami n'était pas très satisfait de ma façon de Le considérer et qu'il me fallait établir avec Lui un nouveau type de relation plus profond, plus personnel.

Dans ma propre vie, mon mari est la personne qui, je le sais de façon certaine, m'aimera et m'acceptera toujours telle que je suis avec mes qualités et mes défauts. Si le fait qu'il ne se soit pas rallié à Baba me fut parfois difficile, je pense que la situation n'a pas dû être toujours évidente pour lui également. Je suis consciente que c'est moi qui ai changé et qui me suis engagée dans une voie différente. Il m'a cependant toujours soutenue et a fait preuve d'une grande tolérance vis-à-vis de mes croyances.

Ayant pris conscience de cela, j'en suis venue à penser que je devais considérer Swami comme mon divin époux et j'eus le sentiment qu'en me donnant le *mala*, Il entérinait le fait.

La coutume hindoue veut en effet que, le jour du mariage, le marié passe au cou de sa future femme un collier appelé *mangala sutra*. Réalisant que le H, la première lettre de mon nom, est la 8^e lettre de l'alphabet et que le S (Swami, Sathya, Sai) en est la 19^e (soit 1), j'eus le sentiment qu'il voulait me dire que H (8) et S (1), autrement dit que Lui et moi sommes unis en Dieu ($8+1 = 9$).

* * *

J'ai découvert, depuis, une autre signification au chiffre 8. Dans la *Bhagavad Gita*, le texte sacré relatant le dialogue entre le Seigneur Krishna et Arjuna son fidèle disciple, les huit derniers versets du chapitre 12 sont appelés *Amrastakam* (Les huit immortels). Le chapitre 12 est un discours intitulé : "Le yoga de la dévotion ou *bhakti*". Dans ces huit versets, Krishna déclare que certaines personnes lui sont très chères : celles qui font preuve de bonté, de compassion, de détachement, de capacité à pardonner, d'égalité d'âme dans la joie comme dans la peine ; celles qui sont dépourvues de tout sentiment d'envie, de peur et d'anxiété et qui témoignent d'une grande ferveur et de bien d'autres qualités encore.

Certaines personnes qui ne comprennent pas Swami et cherchent à Le critiquer, disent de Lui : "Oh ! c'est le gourou qui donne des bijoux, des bagues en diamant etc." Elles ignorent totalement le sens de ces cadeaux auxquels elles accordent une valeur profane, les considérant comme de simples bijoux et non comme des cadeaux spirituels. Chaque don que fait Swami renferme une signification particulière pour la personne qui le reçoit. C'est à elle seule d'en découvrir le sens. Dans certains cas, l'objet vise à consoler ou à protéger la personne d'un accident ou d'un danger imminent auquel cas, souvent, il se brisera ou se dématérialisera le mauvais moment passé. Si, parfois, la signification n'en est jamais trouvée, d'autres fois, elle peut bouleverser la vie comme ce fut le cas

pour moi quand je compris que je devais suivre la voie de l'Ashtanga Yoga.

* * *

Profitez au maximum de cette merveilleuse occasion. Suivez le chemin divin. Si vous avez foi en Dieu, Il vous protégera de toutes les adversités. Il est toujours avec vous, au-dessus de vous, à côté de vous, autour de vous. Si vous avez la foi, vous réussirez dans toutes vos entreprises. Avec la grâce de Dieu, toutes les tâches, aussi difficiles soient-elles, peuvent être accomplies.

– Baba –

* * *

Obéissez avec confiance aux commandements divins sans vous poser de question. Vous témoignerez par là d'une vraie dévotion.

– Baba –

La mémorable *Maha Shivaratri*

Shivaratri est le jour où Shiva prend la forme d'un lingam pour le bien des fidèles. Ne traitez pas ce jour inconsidérément en vous en tenant seulement aux prescriptions établies : jeûne, veille et récitation continue du nom de Dieu, et en les réduisant à un rituel routinier. Méditez sur l'atma lingam qui émane de Shiva et soyez convaincus que Shiva est en chacun de vous. Que cette vision illumine les profondeurs de votre conscience.

– Baba –

Chacun d'entre vous sera sauvé tôt ou tard par la grâce de l'Infiniment Miséricordieux. Faites en sorte que cela vous arrive le plus tôt possible. Gardez le but bien en tête et avancez.

– Baba –

En tant qu'Occidentale, je ne me suis jamais sentie très concernée par les fêtes indiennes ou hindoues, à l'exception toutefois de *Maha Shivaratri*. En effet, au cours des années précédentes, j'avais eu l'occasion de me trouver à Puttaparti plusieurs fois lors de cette fête pour laquelle j'avais ressenti quelque affinité. On célèbre *Maha Shivaratri*, "La grande nuit de Shiva", en chantant des *bhajans* sans interruption de six heures du soir à six heures du matin. Les fidèles sont invités à passer la nuit à prier, à jeûner et à méditer sur Shiva, l'aspect destructeur de Dieu, tout en répétant son nom.

Ayant donc eu l'occasion d'assister à plusieurs *Maha Shivaratri*, je fus contente de voir que mon séjour de février 1999 coïncidait une nouvelle fois avec cette fête. J'étais loin d'imaginer cependant la grande grâce qui allait m'être accordée du seul fait d'y être présente !

La fête tombait cette année-là le 14 février, jour de la saint Valentin, et je notai que la véranda du *mandir* était ornée de guirlandes faites de cœurs alternativement rouges et dorés. J'eus l'impression que Swami voulait nous dire par là que Lui seul est notre véritable bien-aimé.

L'après-midi précédant la longue nuit de *bhajans*, Swami fit un discours dans lequel Il parla du principe de l'*hiranyagarbha*. "*Hiranya* signifie "de l'or", expliqua-t-Il. Si l'on mélange du cuivre, de l'argent, du laiton ou tout autre métal à de l'or, celui-ci perd son aspect brillant, sa valeur et ses qualités. Il devient alors impossible de dire si c'est de l'or, de l'argent, du cuivre ou du laiton. De même, le cœur de l'homme qui est *hiranya* perd son éclat, sa valeur et son identité lorsqu'il est envahi de désirs matériels."

Swami poursuivit en parlant de son ancienne pratique, délaissée depuis une vingtaine d'années, consistant à produire des *atma lingams* par la bouche lors de cette fête. Il expliqua qu'Il avait cessé cette pratique (en public du moins), parce qu'elle provoquait des bousculades au cours desquelles il y avait eu des blessés. Il laissa entendre cependant que cela pourrait à nouveau se produire cette nuit et que "ceux qui auraient la chance d'assister à l'événement sacré, ou *lingobhavam*, seraient acquittés de tous leurs péchés, ceci à condition toutefois de voir le *lingam* apparaître... Assister à l'apparition du *lingam* est de la plus grande importance", dit-Il. Il conclut son discours en nous incitant à rester éveillés toute la nuit et à chanter la gloire de Dieu, disant combien cela nous serait bénéfique.

Le matin, peu de temps avant la fin des *bhajans*, Swami sortit de sa résidence, traversa l'assemblée des femmes et prit place dans son fauteuil devant le *mandir* en vue de prononcer un autre discours. A ce moment-là, je tombais de sommeil n'ayant pas fermé l'œil de la nuit et j'attendais la fin de la cérémonie pour aller me coucher. Plusieurs fois au cours de la nuit, j'avais eu la tentation de regagner ma chambre pour aller dormir une heure ou deux. Cependant, à chaque fois que j'avais eu cette pensée, une petite voix s'était faite entendre à l'intérieur de moi disant : "N'es-tu pas capable de veiller ne serait-ce qu'une nuit dans l'année ? Tu as tenu bon jusqu'à maintenant et il ne reste plus que quatre ou cinq heures", ou bien : "Ce n'est pas très poli vis-à-vis de Swami qui t'a invitée ici pour l'occasion". A chaque fois également, la pensée prémonitrice suivante m'était venue : "Un événement d'une grande importance se prépare. Si tu pars, tu vas le manquer !" Il m'avait semblé qu'une force inconnue m'avait empêchée de partir et, lorsque Swami était apparu, je n'en étais pas revenue d'être encore là. J'étais alors assise dans le fond du hall Sai Kulwant¹, à peu près au niveau du dernier quart.

Assises devant moi, se trouvaient deux femmes relativement grandes qui normalement auraient dû me boucher la vue. Cependant, l'espace entre leurs cous formait une sorte de "hublot" — dont la signification symbolique m'est apparue clairement par la suite — donnant droit sur Swami. J'étais là, les yeux fixés sur Lui, toute à la joie et au bonheur de contempler le Seigneur. Ma joie se mua cependant rapidement en inquiétude quand je réalisai qu'il se passait quelque chose d'anormal. Swami, en effet, semblait être au plus mal, buvant gorgée sur gorgée d'eau, s'essuyant continuellement le front et la bouche et se tenant la poitrine d'une façon laissant penser qu'Il était souffrant. Je craignais qu'Il ne rende, ne s'évanouisse ou ne soit victime d'une crise cardiaque. Je

gardais les yeux rivés sur Lui, me sentant toujours mue par cette force inconnue et ne comprenais pas comment les personnes qui étaient autour de moi ne partageaient pas mon inquiétude.

Ce qui se passa ensuite me causa presque un choc. Swami fut pris d'un haut-le-cœur et puis, soudain, un éclair jaillit de sa bouche, et apparut un *lingam* en or massif. Il le tint un moment en l'air pour que tout le monde le voie et le jeta même par terre pour nous prouver son indestructibilité. Plus tard, dans son discours, Il déclara que tous ceux qui avaient assisté à l'émergence de cet *hiranyagarbha lingam* n'auraient plus à renaître !

A propos de ce *lingam*, Swami donna les explications suivantes : "Il est présent dans le *hridaya* (le cœur spirituel), de chacun et est situé du côté droit du corps. Il apparaît de par ma volonté. Cet événement sacré a lieu de temps en temps afin de sanctifier vos vies et pour que vous puissiez vous faire une idée de la Divinité qui réside en l'homme".

Chacune des nombreuses personnes ayant assisté à cet événement extraordinaire a sûrement ressenti les choses d'une manière qui lui est propre. Ce fut pour moi un moment extrêmement émouvant où le Seigneur manifesta l'essence de sa divinité sous la forme visible d'un *lingam* en or. Si Lui et nous sommes Un, c'est donc l'essence de notre propre divinité qu'Il nous montra ce jour-là.

Beaucoup de gens manquèrent pour une raison ou pour une autre cet événement heureux. Certains étaient allés dormir, d'autres étaient partis par peur de la foule. D'autres encore, eurent une tête qui leur masqua la vue ou détournèrent les yeux juste au moment critique.

* * *

L'histoire suivante racontée en son temps par le Bouddha montre à quel point il est difficile à un animal d'obtenir une naissance humaine : un homme lança un jour un joug dans la mer. Celui-ci fut longtemps ballotté par le vent et arriva au beau milieu de l'océan. Dans les lointaines profondeurs de cet océan, vivait une tortue aveugle qui ne remontait à la surface qu'une fois à la fin de chaque siècle. Eh bien ! cette tortue avait autant de chance au moment où elle faisait surface de passer la tête dans le joug que d'obtenir une naissance humaine !

Nous avons donc tous beaucoup de chance ! Swami est venu nous donner la Libération. "Je vous donne ce que vous voulez, dit-Il souvent, de façon à ce que vous en veniez à vouloir ce que Je suis venu vous donner, à savoir la Libération". A la différence de l'histoire du Bouddha où il n'y a qu'un joug dans la mer, lorsqu'Il vient parmi nous, le *Poorna Avatar* lance de nombreux jous dans l'océan de la vie. Toutes les âmes incarnées

à son époque ont donc une chance de passer la tête dans un de ces jougs. C'est le cadeau très spécial que Swami est venu offrir à chacun de nous, et nous avons l'immense privilège de pouvoir en bénéficier.

* * *

De retour à la maison, je passai en revue tout ce qui s'était passé pendant ce séjour et vis une similitude entre le joug de l'histoire du Bouddha et le "hublot" qui me permit de voir le *lingam*. Tous deux, à mon sens, montrent de façon symbolique l'importance de garder bien centré devant nous le but fixé et d'être toujours vigilants dans nos efforts, afin d'avoir un jour la chance de pouvoir passer la tête dans un joug. Nous devons nous tenir à l'écart de tout ce qui peut nous distraire ou nous perturber, et nous efforcer de suivre constamment les enseignements de notre Maître spirituel.

Je ne peux qu'avoir une très humble reconnaissance envers le Seigneur pour le merveilleux cadeau dont Il m'a comblée. Je suis consciente cependant qu'il me reste beaucoup de travail à faire et aussi du fait que l'Avatar a besoin de notre aide pour accomplir sa mission sur terre. Swami a laissé entendre que d'autres occasions de recevoir sa grâce se présenteront : "A l'avenir, a-t-Il dit, vous serez témoins de nombreuses autres manifestations de la Divinité." Aussi préparons-nous de façon à être prêts lorsqu'en viendra le moment.

* * *

Dieu a promis trois choses :

- *de s'incarner d'âge en âge.*
- *de prendre soin de ceux qui pensent constamment à Lui.*
- *d'accorder la Libération à ceux qui s'en remettent entièrement à Lui.*

- Baba -

Vibhuti et prasad

*Paramam Pavitram Baba Vibhutim
Paramam Vichitram Lila Vibhutim
Paramartha Ishtarta Moksha Pradhanam
Baba Vibhutim Idam Ashra Yami*

*Sacrée, sainte et souveraine est la vibhuti de Baba
Par jeu divin, elle s'écoule [de sa main] en un filet d'argent
Si grands sont ses pouvoirs qu'elle confère la Libération
La vibhuti de Baba est notre protection.*

En octobre 2000, je retournai voir Swami espérant faire bénir ce livre en vue de le faire publier et de le Lui offrir pour ses 74 ans. De nombreuses difficultés semblaient contrarier la réalisation de ce projet ; je dus admettre que ce n'était pas le bon moment. Bien que le livre, encore en cours de correction, ne fût pas prêt pour la publication, j'emportais avec moi une copie de la couverture à chaque *darshan*, au cas où l'occasion de la faire bénir se présenterait. Deux jours avant notre départ, le samedi 4 novembre, Swami convoqua sept membres de notre groupe pour une entrevue. Une chance s'offrait enfin à moi et j'étais bien décidée à ne pas la laisser passer.

Au cours de l'entrevue, je présentai à Swami la page de couverture en Lui demandant de bien vouloir bénir le livre. Il prit ma feuille, l'examina un instant avant de se tourner vers moi pour me demander : "Qu'est-ce qu'un chrétien ?" "Celui qui suit les enseignements du Christ, Swami", répondis-je. Il se lança alors dans des propos que je ne compris pas très bien sur le moment, où il était question des musulmans, des bouddhistes et des hindous. J'eus l'impression qu'Il voulait dire : "Où est la différence ?" Puis Il continua : "Comment t'appelles-tu ? Ton nom est-il chrétien ?"

Sur le moment, ces questions me parurent sans importance, un peu futiles même. Ce n'est que le lendemain ou le jour suivant, alors que je me remémorais tout ce qui s'était passé pendant l'entrevue, que leur signification me sauta aux yeux. Suite à ma

réponse à sa première question, il était clair que Swami, par ses propos sur les musulmans, les bouddhistes et les hindous, avait voulu souligner l'unité cachée existant entre toutes les religions. M'apparut aussi le sens de sa deuxième question concernant mon prénom. Celui-ci ne sert-il pas à nous nommer et à nous identifier ? C'est en quelque sorte notre "étiquette". En me demandant si mon prénom était chrétien, Swami voulait savoir si je continuais à me dire chrétienne, une question importante si l'on considère le titre de ce livre : *Sai Baba – L'histoire d'une chrétienne*.

Par ces quelques questions, Swami me montra qu'Il connaît le fond de notre cœur et qu'on ne peut rien Lui cacher.

Quand la femme chargée de corriger mon texte me suggéra ce titre, je le trouvai plus approprié que celui que j'avais initialement choisi et décidai donc de l'adopter. Au fond de moi cependant, s'était installé un doute. Ayant conscience d'être allée au delà des "frontières" de ma religion, je me demandais si j'étais toujours en droit de me dire chrétienne et si je n'étais pas un peu hypocrite en m'arrogant cette appellation.

En me posant ces questions banales en apparence, Swami balaya d'un coup tous mes scrupules. Il toucha le cœur du problème et me montra qu'Il connaissait mes hésitations concernant le titre de ce livre.

Il me fit comprendre aussi que la religion, la culture et le milieu dans lequel nous naissons sont toujours parfaits pour notre évolution spirituelle, que nous n'avons donc nul besoin d'abandonner notre religion ou d'en changer et qu'il est même recommandé de ne pas le faire. En faisant allusion à mes racines chrétiennes, Il m'incitait à me relier à l'essence profonde du Christ tout en gardant à l'esprit l'unité existant entre les musulmans, les bouddhistes et les hindous. Je réalisai qu'il me faudrait réexaminer où se situaient pour moi les "frontières" avec les autres religions. Les avais-je ôtées en les transcendant ou les avais-je seulement "enjambées" ? Ces "frontières" étant pure invention de ma part, cette dernière éventualité tendrait à prouver qu'elles existent encore dans mon esprit et qu'il subsiste en moi des traces de division. Il me reste véritablement beaucoup de travail à faire et, à ce jour, je continue à chercher des réponses et des clarifications à ces questions difficiles.

J'eus aussi le sentiment que Swami me rappelait encore une fois qu'Il est l'Incarnation de **toutes** les formes et de **tous** les nom divins. Il **est** donc le Dieu des chrétiens, **Celui** des musulmans, **Celui** des bouddhistes, **Celui** des hindous etc.

* * *

Malgré les différences qui les distinguent, de nombreuses religions ont des rites et des pratiques similaires. Après chaque séance de *bhajans*, on fait habituellement

circuler dans l'assistance un petit récipient contenant de la cendre ainsi qu'une assiette de fruits, de noix ou de biscuits. Ceci ressemble à bien des égards à la façon dont les chrétiens célèbrent le sacrement de communion ou Eucharistie. Le morceau de pain que l'on mange et la gorgée de vin que l'on boit sont des symboles du sacrifice que fit le Christ en nous donnant sa vie. En distribuant le pain et le vin, le prêtre prononce ces paroles : "Que le corps et le sang de notre Seigneur Jésus-Christ qui fut livré pour vous vous gardent pour la vie éternelle. Prenez et mangez-en tous. Faites ceci en mémoire du Christ mort pour vous, et que votre cœur soit plein de reconnaissance". L'Eucharistie est un des plus grands sacrements de la religion chrétienne. L'Eglise enseigne que, par le pouvoir de la foi, quand nous mangeons le corps du Christ et buvons son sang, nous sommes "sauvés", le Salut étant le but du chrétien. "Celui qui mange ma chair et boit mon sang, dit Jésus, aura la vie éternelle et Je le ressusciterai au dernier jour". (Jean 6 : 54)

De même que la communion permet au chrétien d'accéder au Salut, la *vibhuti* est pour le disciple de Saï Baba un moyen d'obtenir la Libération. La *vibhuti* m'a toujours semblé être le plus précieux et le plus sacré des cadeaux que donne Swami.

L'Eglise catholique soutient que, durant la consécration, s'effectue une transsubstantiation du pain et du vin qui deviennent corps et sang du Christ. Pendant des siècles, ce point a été l'objet de controverses parmi les théologiens. Selon l'Eglise anglicane, la consécration du pain et du vin serait à rapprocher de ce qui se passe lorsqu'on inscrit sur une feuille de papier : "Testament et dernières volontés". L'apposition de ces quelques mots ne change pas la nature et la valeur intrinsèque de la feuille. Celle-ci cependant se transforme en testament, c'est-à-dire en un document officiel susceptible de modifier la vie de nombreuses personnes. De la même façon, après avoir été bénis par le prêtre et par la foi des fidèles, le pain et le vin se transforment en Eucharistie sans que leur nature ne se soit en rien modifiée. De façon similaire, la cendre se transforme en *vibhuti* que les fidèles de Saï Baba considèrent comme une substance sacrée.

La *vibhuti* est généralement de la cendre de bouse de vache, cet animal étant sacré pour les hindous. Ces dernières années, elle était produite à partir de balle de riz, un procédé dont la pensée me paraît plus réjouissante ! La cendre que Baba matérialise est cependant encore autre chose.

La cendre est le résidu de combustion final commun à toute chose. Baba dit : "Elle symbolise aussi la combustion de tous nos désirs. Lorsque Shiva eut anéanti Kama, le Dieu du désir [charnel], Il s'enduisit de ses cendres, se signalant par là comme vainqueur du désir. Après la mort de Kama, régna Prema, la Déesse de l'Amour [divin]".

La cendre est également utilisée dans la religion chrétienne. Le carême, période de quarante jours qui précède Pâques, commence avec le mercredi des Cendres. Ce jour-là, des rameaux de buis, bénits de l'année précédente sont brûlés et la cendre est

récupérée. Le prêtre appose de cette cendre sur le front des fidèles en disant : "Souviens-toi que tu es poussière et que tu retourneras en poussière".

* * *

Un jour, lors d'une méditation, je réfléchissais à la signification du troisième verset de l'hymne à la *vibhuti* : "Si grands sont ses pouvoirs qu'elle confère la Libération", et je me demandais comment le simple fait de prendre de la *vibhuti* peut donner la Libération. J'entrai alors dans une méditation profonde et j'eus la vision suivante : Swami avait mis un tablier par-dessus sa robe orange et était muni d'un balai, d'une balayette et d'une pelle à ordures. Il entra dans une grande pièce vide située à l'intérieur de ma tête et entreprit de la balayer. Il ramassa la poussière dans la pelle et la jeta dans le poêle qui brûlait dans un coin. Il se dirigea ensuite vers mes yeux, en ôta la poussière et les saletés qu'il jeta au feu puis finit de les nettoyer avec un chiffon et du produit à vitres. Il continua avec les autres parties de mon corps : les oreilles, la bouche, le cœur, les bras et les jambes, nettoyant tout de la même façon, jetant les balayures au feu, comme une femme de ménage divine.

Je compris alors que la *vibhuti* qui confère la Libération est celle que nous produisons nous-même. Quand nous balayons de notre mental les désirs et les pensées négatives, et les brûlons résolument avec l'intention de voir le bien, d'entendre le bien, de dire le bien et de faire le bien, nous fabriquons notre propre *vibhuti*. Ainsi, quand du mouvement circulaire de la main qui nous est familier, Swami matérialise de la *vibhuti*, c'est peut-être de ces poêles-là qu'il la tire.

Le dimanche qui suivit cette merveilleuse vision (ou rêve éveillé), je me rendis à mon habituelle séance de *bhajans* en priant Swami de bien vouloir m'indiquer quelle quantité de *vibhuti* j'avais produite depuis mon dernier séjour à l'ashram. J'ai l'habitude, à la fin des *bhajans*, d'aller toucher le coussin placé comme repose-pied devant le fauteuil de Swami. Il y a toujours une fleur ou deux posées sur ce coussin, quelle que soit la personne chargée de décorer l'autel. Ce dimanche-là, cependant, c'est un petit paquet de *vibhuti* qui s'y trouvait ! J'eus le sentiment que c'était là un cadeau de Swami à mon intention et qu'il avait répondu à ma prière en disant : "Voilà la quantité de *vibhuti* que tu as produite".

* * *

L'autre substance qui subit une transformation similaire est la nourriture.

L'assiette garnie que l'on fait circuler à la fin de chaque séance de *bhajans* est déposée en offrande sur l'autel pendant toute la durée des chants. Là, les aliments s'imprègnent de l'énergie divine de Swami et, de simple nourriture se transforment en *prasad* (aliment consacré). Tout ce que nous mangeons et buvons peut être sanctifié de la même façon si nous l'offrons à Dieu ; c'est pourquoi, la prière que l'on récite avant les repas est un merveilleux exercice spirituel. Lorsque nous offrons avec amour, dévotion et gratitude notre nourriture à Dieu, elle se transforme automatiquement en *prasad*. Le Seigneur vient alors goûter Lui-même cette nourriture comme le Seigneur Krishna l'a déclaré à son disciple Arjuna :

"Si l'on M'offre avec amour et dévotion, une feuille, une fleur, un fruit ou de l'eau, J'accepte cette offrande avec plaisir et empressement.

Ô Arjuna, fais-Moi offrande de tous tes actes, de tout ce que tu manges, de tous les sacrifices que tu effectues et de toutes les austérités que tu pratiques." (*Bhagavad Gita* 9 : 26-27)

Prendre un repas ensemble est un autre rituel commun à plusieurs religions. Pour les chrétiens c'est la sainte communion qui commémore la Cène, le dernier repas que prit Jésus avec ses disciples avant d'être crucifié. Les musulmans célèbrent le ramadan en s'abstenant de manger et de boire du lever au coucher du soleil, puis se réunissent pour prendre le repas du soir en famille. Les juifs célèbrent chaque année la fête de Pessah (ou des Azymes), au cours de laquelle on partage aussi un repas. Dans l'Ancien Testament, est raconté comment Moïse, après avoir fait sortir d'Egypte et libéré de l'esclavage les Israélites, les conduisit vers la Terre promise et vers une vie nouvelle. Le peuple se plaignait de n'avoir rien à manger et craignait de mourir de faim ; Dieu promit à Moïse qu'Il ne laisserait pas son peuple dépérir et qu'Il lui enverrait de la nourriture : viande au coucher du soleil et pain au lever du jour.

Quand le soleil eut disparu à l'horizon, une nuée de cailles s'abattit sur le campement et, au dîner, tous furent rassasiés. Le lendemain matin, le sol fut couvert de rosée. Celle-ci se dissipa pour laisser place à de fins flocons jonchant tout l'espace alentour. Moïse demanda à son peuple de ramasser cette substance avant qu'elle ne fonde au soleil. Après l'avoir recueillie, les Hébreux la pesèrent et s'aperçurent que chacun avait récolté exactement la ration qui lui était nécessaire. Ceux qui, par avidité, avaient tenté d'en faire provision, constatèrent qu'en peu de temps, elle se mit à sentir mauvais et que les vers y pullulaient.

Cette substance appelée manne (d'où l'expression "comme de la manne tombée du ciel"), est décrite comme "semblable à des graines de coriandre blanche et ayant goût de galette au miel" (Exode 16 : 15). Une fois moulue, on pouvait en faire du pain. Dieu fit pleuvoir de la manne tous les jours pendant quarante ans jusqu'à ce que le peuple parvienne aux confins du pays de Canaan, la Terre promise.

Swami nous donne cette "manne tombée du ciel" sous forme de *vibhuti* qu'Il

appelle aussi *prasad*. Ce cadeau divin nous nourrit et nous protège lorsque le besoin s'en fait sentir ou lorsque survient une épreuve. Cela ne signifie pas que nous pouvons entasser de la *vibhuti* dans nos placards, mais plutôt qu'il nous sera donné, comme aux Israélites, la juste mesure. Ce que nous avons donné, nous le recevrons, ou encore, la quantité exacte que nous avons "fabriquée" nous sera retournée. Swami affirme que, du point de vue spirituel, la *vibhuti* est la chose la plus précieuse qui soit.

Il n'y a aucun bénéfice à attendre des gestes et rituels que nous effectuons si nous ne comprenons pas leur signification ou ne connaissons pas leur raison d'être. De même que le plus grand juge de la terre accepte les dispositions d'un testament et les met à exécution, Dieu accepte nos offrandes uniquement lorsqu'elles sont faites avec amour et dévotion. La *vibhuti* et l'hostie consacrée ne possèdent aucune vertu médicinale ou pouvoir magique. Elles sont seulement l'expression tangible de notre amour, de notre foi et de notre dévotion envers Dieu. Lorsque nous les prenons ou les utilisons, c'est notre foi qui, à travers elles, est l'agent de guérison, de soulagement et nous apporte la Libération.

* * *

Le Seigneur de Puttaparti vous protégera toujours. Il est un océan de compassion. Il vous tient par la main et ne vous abandonnera jamais. Soyez-en assurés.

(Pensée télougoue)

"Soyez parfaits"

"Soyez donc parfaits comme votre Père céleste est parfait". (Matthieu 5 : 48)

J'ai remarqué que, lorsqu'une personne engagée sur le chemin spirituel se trouve confrontée à une question qui lui pose problème et en cherche avec sincérité la réponse, celle-ci lui parvient toujours, tôt ou tard, d'une façon ou d'une autre. Ce peut être sous forme d'une inspiration subite, d'une observation faite par quelqu'un, grâce à une lecture ou l'un des multiples moyens que Dieu utilise pour répondre à nos questions. Personnellement, le plus souvent, les réponses m'ont été données par des faits d'apparence insignifiante de la vie de tous les jours.

A l'époque où je m'étais remise à fréquenter l'église avant de connaître Swami, je me suis souvent questionnée sur le sens de ces paroles de Jésus, tirées de l'Evangile selon saint Matthieu : "Soyez parfaits comme votre Père céleste est parfait". Je tenais ces propos pour un ordre nous enjoignant **d'être** parfaits, et non **de tenter** seulement de l'être, et je me demandais comment atteindre cette perfection. Ce n'est que des années plus tard que j'obtins la réponse à cette interrogation. Si elle m'avait été donnée plus tôt, elle n'aurait certainement pas eu l'impact qu'elle eut alors sur moi.

Il nous est possible d'atteindre la perfection en mettant en pratique les enseignements de Jésus donnés dans la Bible. Malheureusement, à mon sens, l'Eglise n'a pas su présenter ces enseignements de manière satisfaisante. Au lieu de les exposer de façon positive, elle a insisté sur les points négatifs en s'attardant sur la notion de péché. Or, j'allais le découvrir plus tard, Swami dit que le plus grand péché que nous puissions commettre est de nous considérer comme pécheur. Il affirme que notre véritable nature est pur Amour divin. Cela ne veut pas dire que nous ne faisons aucun péché, tant s'en faut, mais plutôt qu'ils proviennent de notre ego ou moi inférieur et non de notre Soi divin. Une fois convaincus de la divinité de notre nature véritable et de notre unité avec Dieu, nous pouvons nous rétablir et tendre vers la perfection en mettant en pratique les enseignements des grands Maîtres. Si nous sommes Dieu, comme le dit Swami, il nous reste à nous comporter comme Tel.

Lors d'un séjour chez Swami, quelques jours avant le retour, je fus affligée d'un violent rhume de cerveau accompagné de sinusite et d'otite. Chacun sait que, dans ces conditions, les voyages en avion sont contre-indiqués car ils peuvent occasionner des complications graves. Cette pensée ne m'effleura cependant pas une seconde lorsque je quittai l'ashram pour me rendre à l'aéroport.

Le voyage en avion fut très pénible. Les changements de pressurisation me causèrent de violentes douleurs aux oreilles. Lorsque l'avion amorça sa descente finale, j'étais dans un état pitoyable. Je priai instamment Swami de venir à mon aide mais cela ne soulagea en rien ma souffrance. Arrivée enfin à la maison, je constatai que j'avais de sérieux problèmes d'audition ; je craignais d'avoir des lésions irréversibles au niveau de l'oreille. Un oto-rhino me rassura, mais je mis néanmoins plus d'un mois à recouvrer une acuité auditive normale.

Six mois plus tard, comme je m'envolais à nouveau vers l'Inde, une des dernières phrases que j'adressai à mon mari avant d'embarquer fut celle-ci : "Cette fois, je ne prendrai pas l'avion si j'ai un rhume, j'attendrai d'aller mieux". C'était des paroles en l'air car je ne m'attendais vraiment pas à ce que la même mésaventure se reproduise.

* * *

Une amie proche avait prévu de me rejoindre à Puttaparti avec son mari, mais ils ne purent le faire avant une semaine. Le mari de cette amie était en phase terminale d'une maladie incurable. C'était la première fois qu'ils venaient voir Swami et je souhaitais de tout mon cœur que tout se passe bien pour eux. Nous décidâmes de faire le voyage de retour ensemble. Je me chargeai d'organiser notre transport, de faire les réservations d'hôtel et les préparatifs nécessaires au court séjour que nous avions prévu de faire à Bangalore.

Mes ennuis commencèrent presque immédiatement. Tout d'abord, je me disputai avec une de mes compagnes de chambre. Elle refusait d'allumer le ventilateur aussi bien le jour que la nuit et ce, malgré l'extrême chaleur de notre chambre qui, étant située au dernier étage directement sous les toits, était particulièrement chaude. Je souffrais terriblement de la chaleur. De plus, alors qu'habituellement je transpire modérément, cette année-là, dès l'instant où je posai le pied à l'ashram, je me mis à suer abondamment comme cela ne m'était jamais arrivé auparavant. Au *darshan*, je ruisselais littéralement au point que, lorsque je rentrais dans ma chambre, je pouvais presque essorer mes vêtements. Tous les matins, je me réveillais trempée. Loger au dernier étage avec une femme ne supportant pas le ventilateur n'arrangeait évidemment pas ma condition déjà pénible et inquiétante en elle-même. Ce flot de sueur ne cessa que le jour de mon départ, à l'instant où je franchis le portique sculpté situé à 9 km de l'ashram, qui marque la fin du domaine de Baba. Il s'arrêta alors aussi soudainement qu'il avait

commencé ! En raison de cet inconfort physique permanent, j'étais, cette année-là, impatiente de rentrer à la maison.

Quelques jours avant le départ, je fus à nouveau victime d'un violent rhume de cerveau qui se compliqua d'une sinusite et d'une otite. Je pris aussitôt des antibiotiques mais cela n'empêcha pas mon état d'empirer.

Nous avions tous trois prévu de quitter l'ashram un lundi matin après le *darshan*. Nous comptions passer vingt-quatre heures à Bangalore avant de prendre l'avion de bonne heure le jour suivant. J'ai pour habitude de toujours informer Swami de mon départ soit par lettre, soit mentalement, et de Lui demander de bénir mon voyage. C'était donc ce à quoi je pensais ce samedi-là en me rendant au *darshan* de l'après-midi. Mon amie et moi nous trouvions trop loin pour avoir un quelconque espoir de Lui donner la lettre que j'avais écrite, aussi m'adressai-je à Lui mentalement. Alors que Swami se dirigeait vers nous et que je formulais ma prière, à ma stupéfaction, j'entendis résonner en moi les mots suivants : "Mais n'as-tu pas dit que tu ne prendrais pas l'avion si tu avais à nouveau un rhume ?" Je compris aussitôt qu'Il ne me donnait pas l'autorisation de partir. Or je savais que si je restais, mes amis partiraient quand même comme prévu.

Prenant conscience que mes amis allaient bel et bien partir sans moi et qu'il me faudrait prolonger mon séjour d'une durée indéterminée, je fus soudain prise de panique. J'avais assuré mon mari que mon absence ne serait que de deux semaines. Il attendait mon retour car nous avons des engagements nécessitant ma présence. De plus, je ne supportais plus d'être dans cette chambre sans ventilateur et j'attendais avec impatience le petit séjour prévu à Bangalore avec mes amis. Il demeurerait au fond de moi cependant la certitude que Swami avait un total contrôle de la situation, qu'Il connaissait mes inquiétudes et veillerait à ce que tout se passe bien.

Restait à prévenir mon mari. Il m'était difficile de lui dire sans préambule : "Swami refuse de me laisser partir". Il lui était impossible de comprendre que personne ne peut entrer dans l'ashram ou en partir sans le consentement de Swami. Je l'entendais déjà me dire : "Mais voyons, Helen, ne sois pas stupide, fais ta valise et pars". Or, quand on suit les directives de Swami avec une foi et une confiance totales, Il prend soin de tout ce qui peut en résulter. C'est ce qu'Il fit pour moi cette fois-là en arrangeant les choses d'une façon merveilleuse.

Quelques jours auparavant, dans un café du village, j'avais fait la connaissance d'un médecin écossais et de sa famille. Il était oto-rhino-laryngologiste et, comme mon mari, il avait obtenu son doctorat de médecine à Edimbourg, en Ecosse.

Le dimanche après-midi, j'étais près du hall en train d'attendre mon amie pour aller au *darshan* quand ce médecin vint à passer. Je lui demandai si, selon lui, j'étais en état de prendre l'avion le lendemain. Après une rapide consultation, il décréta que cela serait tout à fait déraisonnable.

Même si j'avais le sentiment que Swami voulait que je reste, je souhaitais avoir une confirmation supplémentaire de sa part avant de prendre la décision radicale d'annuler mon billet. Je Lui écrivis donc une autre lettre Lui redemandant la permission de partir. Mon amie et moi eûmes la chance d'être une nouvelle fois au premier rang. Quand Swami arriva, Il regarda sans la prendre la lettre que je Lui tendais et donna deux petites tapes dessus en disant : "Attends, attends". Je n'avais alors plus aucun doute sur le fait que je devais rester !

Ce soir-là, j'appelai mon mari pour lui dire que je venais de voir un oto-rhino qui me déconseillait de prendre l'avion. Il accepta cette décision sans difficulté puisqu'elle émanait d'un de ses confrères et non de Swami, ce qu'il n'aurait jamais pu comprendre.

Je suis toujours émerveillée de la façon absolument parfaite dont Swami agence les moindres petits détails de nos vies. Il connaît notre passé, notre présent et notre futur et sait donc comment arranger les choses de la meilleure façon possible. Si, réalisant tout cela, on s'en remet à Lui avec une foi et une confiance totales, on fait là l'expérience d'un de ses plus grands miracles.

Ayant accepté mon sort et m'étant résignée à ne pas partir avec mes amis comme prévu, je me demandais avec inquiétude combien de temps encore se prolongerait mon attente et commençais à désespérer de partir un jour. Pour finir, je réalisai que je n'avais aucun pouvoir sur les événements et confiai le problème à Swami sachant que, de leur côté, mon mari et mon agent de voyage s'en occupaient aussi.

Après bien des coups de téléphone et plusieurs fax à mon mari qui, avec l'aide de l'agent de voyage, faisait son possible pour me faire rentrer, je partis finalement quelques jours seulement après mes amis. Mon billet était confirmé uniquement jusqu'à Singapour où je devais changer d'avion. Le vol Singapour Perth était archi complet ce jour-là comme les suivants. Il y avait trente personnes sur la liste d'attente et je n'avais quasiment aucune chance d'obtenir une place, à ce qu'on me dit. Dix minutes avant le décollage cependant, j'entendis mon nom dans les haut-parleurs. On me priait de me présenter à l'embarquement. Ce fut avec un énorme soulagement que je reçus ma carte d'accès à bord et embarquai pour la dernière partie de mon voyage.

* * *

De retour à la maison, j'analysai une nouvelle fois ce qui s'était passé. Tout en réfléchissant, je me souvins de ma perplexité devant les paroles de Jésus : "Soyez parfaits", et je réalisai que ce qui m'était arrivé était en rapport avec cette injonction.

Je me souvins aussi de la façon dont Swami nous demande de surveiller nos paroles, nos actions, nos pensées, notre conduite et notre cœur¹. La dernière phrase lancée à mon mari avant de partir, l'informant que je ne prendrais pas l'avion si j'avais à nouveau un rhume, me revint en mémoire de manière insistante. Bien qu'ayant prononcé ces paroles, je réalisai que, le moment venu, je ne leur avais prêté aucune attention. En fait, je les avais totalement oubliées. C'étaient des mots vides de sens. Combien de fois parlons-nous ainsi sans réfléchir et faisons-nous des promesses en l'air ?

Par cet incident apparemment anodin, Swami me montra ce qu'Il attend de nous. Il me fit comprendre que la perfection commence par de toutes petites choses comme, par exemple, s'efforcer de ne pas prononcer des paroles à la légère. Etre conscient de ses propos, de ses pensées et de ses actes est une bonne façon de débiter notre voyage sur le sentier menant vers la perfection.

A peine avais-je réalisé cela que je reçus le dernier *Sanathana Sarathi* (septembre 1997), le mensuel de l'ashram. En l'ouvrant, je tombai sur les lignes suivantes situées au bas de la troisième page : "Dieu est l'Incarnation de l'intégrité et de la perfection. Tout ce qu'on Lui offre devrait être entier et parfait... Tout ce qu'on dit, fait ou donne devrait être parfait. Pour plaire à Dieu qui est parfait, tout ce qu'on Lui offre devrait être parfait."

A deux mille ans d'intervalle, les paroles de Jésus se trouvent reprises en écho par Swami. "Ma vie est mon message", dit-Il souvent. Depuis quelques années, Il ajoute : "Votre vie est mon message". Lorsque nous réalisons que la vie ne consiste pas à "bien manger, bien boire et bien s'amuser avant de mourir", et que nous nous engageons délibérément sur le chemin spirituel afin d'accomplir le plan divin, nous devons faire tout notre possible pour tendre vers la perfection.

* * *

Chacun doit s'examiner résolument afin de découvrir ses défauts, puis lutter pour les corriger. Quand l'homme prend conscience de ses défauts, c'est comme s'il naissait à nouveau. Il repart à zéro. Commence pour lui, à ce moment-là, une nouvelle enfance. Il s'éveille alors véritablement.

– Baba –

Que vos émotions soient pures. Que votre mental soit suffisamment fort pour pouvoir résister aux forces de l'ignorance et aux tromperies de vos sens. La paix et la joie seront alors vôtres.

– Baba –

Coupure de courant

Dans la Bhagavad Gita, Krishna dit à plusieurs reprises à Arjuna : "Offre-Moi ceci ou cela", "Abandonne-toi à Moi" ou "Laisse-Moi prendre soin de tout". Ce "Moi" n'est autre que le "je" qui est Dieu présent en chacun.

– Baba –

Cela faisait trois ans que Swami avait matérialisé à mon intention le *mala* en argent et bois de santal. J'avais le sentiment que je ne l'utilisais pas comme il l'aurait fallu et cela me préoccupait. Je sentais que, ce faisant, je retardais ma croissance spirituelle et que le temps était venu pour moi de faire l'effort de m'engager sérieusement sur la voie indiquée par Swami : celle de l'*Ashtanga Yoga*.

Je me mis à étudier consciencieusement tout ce que je pus trouver se rapportant à cette inspirante discipline. Au fil de mes lectures, je réalisai que l'étude et la pratique de ce yoga fournissent au chercheur spirituel tous les outils nécessaires pour parvenir à la perfection.

Il n'est pas toujours facile de faire la distinction entre la petite voix de notre conscience et celle de notre mental (ou ego). Si l'on décèle dans ce que nous entendons la moindre trace de profit ou de gloire, on peut être certain que c'est l'ego qui est à l'œuvre. En outre, si l'on cherche à l'intérieur de soi à éclaircir un doute sur ce point, l'Esprit supérieur ou *Buddhi* nous éclaire toujours.

Des sollicitations intérieures m'incitaient à pratiquer cette forme de yoga et à le faire connaître autour de moi. J'étais certaine que ces incitations venaient de Swami, mais je remettais continuellement les choses à plus tard. C'est lors du séjour que je fis à l'ashram en février 2000, que je fus finalement convaincue de la nécessité de m'engager de façon sérieuse sur la voie prescrite. J'avais écrit une lettre à Swami dans laquelle je Lui demandais de bien vouloir m'éclairer sur ce point. Tout en prenant ma lettre, Il m'adressa quelques paroles d'encouragement qui ne me laissèrent plus de doute sur ce

que je devais faire.

* * *

Un soir, avant de me coucher, je méditais sur la nature de Dieu et sur l'unité existant entre Lui et l'humanité, ce qui dans les Védas est appelé *advaita* ou non-dualité.

Le lendemain matin, en voulant allumer la lumière pour me préparer à aller au *darshan*, je m'aperçus qu'il n'y avait pas de courant. Je sortis pour voir si la panne était générale et fus surprise de constater que ce n'était pas le cas. Le couloir était éclairé et de la lumière filtrait sous les portes. Sachant que chaque chambre avait un disjoncteur indépendant, je me mis à la recherche du compteur central. Curieusement, la manette de l'interrupteur de notre chambre était abaissée. Je la relevai pour rétablir le courant. Je n'arrivais pas à m'expliquer pourquoi notre ligne avait sauté pendant la nuit alors que tout était éteint et que nous n'avions pas utilisé le ventilateur.

Quelques instants plus tard, alors que je méditais dans le hall en attendant le *darshan* du matin, la signification de l'incident m'apparut.

"Je suis Dieu, affirme Swami, et vous l'êtes aussi. La seule différence est que Je sais que Je suis Dieu alors que vous ne le savez pas." Le mot Dieu a été inventé par l'homme pour des commodités d'expression. Il présente l'inconvénient de prêter à Dieu un visage humain qui, lorsque nous parlons de Lui ou du Père, est de sexe masculin. Il fait ressurgir dans notre esprit l'image du vieillard à barbe grise trônant dans le ciel. Baba enseigne que Dieu est Amour et non un personnage.

Voici comment Saint Paul définit l'Amour :

L'Amour est patient, l'Amour est bon. Il n'est pas envieux, il ne fanfaronne pas et ne se vante pas. Il ne fait rien d'inconvenant, ne cherche pas son intérêt, ne s'irrite pas et ne tient pas compte du mal. Il ne se réjouit pas de l'injustice mais trouve sa joie dans la vérité. Il excuse tout, croit tout, espère tout et endure tout.

L'Amour ne passera jamais. Les prophéties passeront et le don des langues cessera. La science disparaîtra car elle n'est que partielle comme l'est notre prophétie, mais quand viendra ce qui est parfait, ce qui est imparfait disparaîtra. (Première épître aux Corinthiens 13 : 4-10)

L'Amour divin est une fréquence vibratoire, ou énergie, qui imprègne tout. Il émane de Dieu qui est la source de "tout ce qui est". Il coule donc à travers nous qui faisons partie de "tout ce qui est". Nous avons toutefois la possibilité de modifier ce courant d'Amour en faisant usage de notre libre-arbitre. Nous pouvons ainsi choisir la

fréquence que nous émettons et sur laquelle nous voulons nous brancher. Ce peut être celle de la colère, de la peur, de l'envie, de l'orgueil, de la paresse, du doute ou celle de l'Amour. A la façon du courant circulant en permanence dans les fils électriques, l'Amour est toujours présent. Lorsque nous nous branchons sur la fréquence de l'Amour, notre "commutateur" individuel est en position ouverte, lorsque nous choisissons une autre fréquence, il est fermé.

L'incident du disjoncteur me fit réaliser que les deux premières branches de l'*Ashtanga Yoga*, lorsqu'elles sont mises en pratique, sont des outils permettant de maintenir notre commutateur ouvert.

* * *

Quelques temps auparavant, alors que je regardais la télévision, deux publicités m'avaient aidée à me représenter notre unité avec Dieu. Dans la première, une petite fille se dirige vers un placard où elle prend un pot de beurre de cacahuète. Quand elle l'ouvre, de petits êtres apparaissent, s'animent, lui parlent avant de replonger dans le pot dont elle referme le couvercle. Dans la deuxième publicité, c'est une assiette de riz fumant qui se transforme en toute une série d'objets avant de reprendre sa forme initiale.

Ces deux publicités illustrent avec une simplicité d'enfant la nature de notre Moi véritable. Tout comme les petits êtres qui émergent du beurre de cacahuète, eux-mêmes faits de beurre de cacahuète, finissent par retourner à leur source, tout comme les objets sortant du riz, faits de riz, se confondent à nouveau avec le riz de l'assiette, de même, nous, êtres humains venant de Dieu, faits de Dieu, retournerons à Lui.

* * *

Sachez que vous êtes tous des vagues, puis réalisez que les vagues ne sont que des ondulations de l'océan : elles apparaissent, prennent le nom de vague un court instant avant de disparaître.

- Baba -

Deuxième partie

L'Ashtanga Yoga

(L'octuple sentier ou les huit branches du Yoga)

L'être humain a besoin qu'on lui enseigne comment élargir son cercle d'amour et comment répandre autour de lui la lumière de la sagesse. Tant qu'il n'est pas capable de considérer l'humanité entière comme étant Une, il ne peut se déclarer disciple de Dieu, car l'humanité émane de Dieu... Le Yoga est la méthode qui permet à chacun de réaliser intérieurement sa parenté avec Dieu et de faire l'expérience de son alliance avec l'univers...

– Baba –

Depuis 1997, l'année où je reçus ce précieux *mala* et la méthode qu'il semblait m'indiquer de suivre, de pratiquer et de perfectionner, j'ai entendu parler de nombreuses autres personnes que Swami avait également incitées à suivre la même voie. Je n'aurais jamais pensé cependant qu'il me reviendrait d'écrire un livre sur ce sujet. Lors du séjour que je fis en février 2000, j'acquis la certitude qu'il me fallait commencer à intégrer la pratique de ce yoga dans ma vie et encourager les autres à faire de même.

On posa un jour à Swami la question suivante : "Les sages disent que pour avoir la chance d'échapper à la naissance et à la mort, la pratique du yoga est très importante. De quel yoga parlent-ils ?" Swami répondit qu'il s'agissait là du Yoga à huit branches ou *Ashtanga Yoga*, et qu'il est possible d'atteindre *Mukhti* (la Libération), en maîtrisant seulement les deux premières branches : *Yama* et *Niyama* qui visent à purifier le mental. (*Prasnothara Vahini* p. 58)

Yoga signifiant union, l'*Ashtanga Yoga* est l'octuple sentier qui mène à cette union : l'ultime Réalisation de Dieu en soi. Par cette discipline, le *jivatma* (l'âme qui réside en nous et qui, lorsque nous parlons, se manifeste sous la forme de "je"), retourne s'unir sciemment à l'Esprit divin ou *Paramatman*. Baba nous dit : "Grâce à ses huit branches : *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *prathyahara*, *dharana*, *dhyana* et *samadhi*, ce yoga permet d'accéder à la connaissance directe de *Brahman* (Dieu). Certaines pratiques sont nécessaires pour venir à bout de la constante agitation de notre mental et le

purifier, pour affermir notre foi, acquérir *jnana* (la Connaissance de *Brahman*) et éveiller la *kundalini shakti* (l'énergie de la *kundalini*), qui sommeille en l'homme".

Pour comprendre d'où l'*Ashtanga Yoga* tire son origine, il est nécessaire de définir auparavant les trois principaux états de conscience :

1. L'état inconscient : l'information parvient de zones intérieures qui ne sont pas en relation avec à notre conscience. Dans cet état, on acquiert peu ou pas de connaissances.
2. L'état conscient : l'information est acquise par des moyens extérieurs tels que lectures, observations ou expériences. Cette connaissance est limitée par la qualité relative de nos perceptions sensorielles et notre niveau de compréhension.
3. L'état supraconscient : l'individu puise dans l'océan de Connaissance universelle appelé aussi "Esprit universel" ou conscience cosmique. On accède là à la totalité de la Connaissance ayant existé de tout temps et en tous lieux. Ce niveau de conscience n'est atteint que lorsqu'on entre en état de *samadhi*, la huitième étape de l'*Ashtanga Yoga*.

C'est de cette supraconscience que sont issus les enseignements "secrets" reçus par les saints et les sages qui, en état de *samadhi*, ont pu accéder à cette source universelle de savoir. L'authenticité de ces enseignements est attestée par la parfaite similitude de la connaissance reçue par chacun d'eux. Cette connaissance "secrète" fut consignée dans les Védas et les *Upanishads* et transmise oralement à travers les âges.

Le fameux sage Patanjali compila cette ancienne sagesse sous forme de *sutras* (littéralement fils, liens), dont une partie forme l'*Ashtanga Yoga*.

* * *

Le but de l'*Ashtanga Yoga* est de permettre à l'individu d'intégrer et d'harmoniser les différentes parties de son être (corps, âme et esprit), pour atteindre l'unité avec l'Etre Suprême, aussi appelé *Brahman*.

Les deux premières branches de l'*Ashtanga Yoga* sont *yama* et *niyama*. Chacune d'entre elles comprend cinq préceptes qui peuvent être rapprochés des dix commandements de l'Ancien Testament. Les trois branches suivantes, *asana*, *pranayama* et *prathyahara*, se rapportent aux processus corporels et les dernières, *dharana*, *dhyana* et *samadhi* qui, à elles trois, forment *samyama*, ont trait au mental et à l'esprit.

Voici maintenant une présentation générale de ces huit branches, le terme

branche étant préféré à celui de stade car les disciplines qu'elles proposent devraient être pratiquées simultanément.

1. **YAMA** : les abstentions :

- *Ahimsa* la non-violence
- *Sathya* la Vérité
- *Astheya* ne pas voler
- *Brahmacharya* le célibat
- *Aparigraha* la non-acceptation

2. **NIYAMA** : les pratiques. Suivre la discipline de *Niyama* permet d'éprouver un amour permanent (*prema*), pour Dieu (*Paramatma*).

- *Soucha* pureté, propreté intérieure et extérieure.
- *Santosha* contentement, joie profonde.
- *Tapas* austérités ou vie simple. Modération dans le domaine de la nourriture et du sommeil.
- *Swadhyaya* étude des Ecritures, *japa* (répétition du nom de Dieu).
- *Ishwarapranidhana* dévotion, adoration et abandon à Dieu.

3. **ASANA** : les différentes postures de yoga.

4. **PRANAYAMA** : maîtrise et contrôle de la respiration.

5. **PRATHYAHARA** : retrait de l'attention des objets sensoriels.

6. **DHARANA** : concentration.

7. **DHYANA** : méditation

8. **SAMADHI** : immersion dans l'*Atman* (le Divin).

- 1 *Savikalpa* premier stade
- 2 *Nirvikalpa* mental purifié

* * *

Il existe de nombreuses formes de yogas. Les quatre principales sont les suivantes :

1. Le *Karma yoga*, ou voie de l'action, est décrit dans le chapitre 3 de la *Bhagavad Gita*.
2. Le *Jnana yoga*, ou voie de la sagesse, est décrit dans le chapitre 4 de la *Bhagavad Gita*.
3. Le *Bhakti yoga*, ou voie de la dévotion (ou de l'Amour), est décrit dans le chapitre 12 de la *Bhagavad Gita*.
4. Le *Raja yoga*, ou voie royale, appelé aussi "mystère des mystères", est décrit dans le chapitre 9 de la *Bhagavad Gita*. (L'*Ashtanga Yoga* fait partie intégrante du *Raja yoga*.)

En proposant différentes voies, le yoga nous permet de choisir celle qui nous convient le mieux. S'il n'y a pas vraiment d'équivalent dans la religion chrétienne, on peut cependant comparer saint Thomas d'Aquin à un *jnana yogi* (qui accède à la sagesse par la connaissance), mère Térésa à une *karma yogi* (par l'action et la charité) et saint François d'Assise à un *bhakta yogi* (par la dévotion). Tous trois avaient un grand amour pour Jésus qu'ils exprimèrent chacun à leur façon : saint Thomas par ses écrits, mère Térésa en secourant les malades et les mourants, et saint François en voyant Dieu et en L'aimant à travers ses créatures.

Le *bhakti yoga* est le chemin le plus facile et le plus direct pour atteindre Dieu, assure Swami. Il adoucit et transforme le cœur grâce au pouvoir de l'Amour divin qui, en retour, nous permet d'aimer et de servir notre prochain. C'est aussi la voie qui consiste à attacher notre mental à Dieu et à accomplir notre travail dans la société en en faisant une offrande d'amour et de dévotion. La pratique de l'*Ashtanga Yoga* nous aide à faire croître en nous cette *bhakti* (union d'amour).

Il existe trois sortes de *bhakti yoga* : *vaidhi*, *raganuga* et *prema*. Le *vaidhi bhakti yoga* est très codifié. Le terme *vaidhi* vient du sanskrit *vidhi* qui signifie loi, injonction, directive. Il comporte de nombreux interdits et obligations que l'on doit respecter strictement. Les règles prescrites par les autorités constituées visent à garder une mainmise sur les fidèles. En obéissant à l'ordre établi qui prétend posséder la sagesse, on est censé se rapprocher de Dieu. Le mouvement Hare Krishna et la religion chrétienne, le catholicisme en particulier qui laisse penser qu'il est plus important d'observer ses lois que de suivre le tout premier commandement du Christ : "Tu aimeras ton prochain

comme toi-même", sont des exemples de *vaidhi bhakti yoga*.

Les règles et les rituels ont pour but de nous faire suivre dans un premier temps une discipline extérieure, la dévotion devant normalement croître par la suite. *Vaidhi bhakti* s'approfondit en *raganuga bhakti* ou "amour issu de l'attachement". Cet amour vient du fond de soi lorsqu'on aime Dieu de tout son être. A ce stade, l'amour est encore empreint d'intérêt personnel mais les règles extérieures ne sont plus nécessaires car on a compris que règles et rituels ne sont que des moyens imposés de façon artificielle.

Le développement spirituel suit une certaine progression et il faut passer par les deux premiers stades pour atteindre *prema bhakti*. Le Soi s'efface alors et fait place à l'Amour seul. On peut résumer ces trois stades de la façon suivante : en premier apparaît l'amour de Dieu par intérêt personnel, puis vient l'amour par intérêt accompagné d'amour pour Dieu Lui-même avant de parvenir à l'amour de Dieu uniquement pour Lui-même. Saï Baba s'est incarné pour nous guider à l'aide de ses enseignements qui, lorsque nous les mettons en pratique, permettent de dépasser ces trois stades et de réaliser notre unité avec Dieu. Par ce travail sur lui-même, le chrétien pourra devenir un meilleur chrétien, l'hindou un meilleur hindou et il en sera de même pour le musulman, le bouddhiste et le juif...

* * *

L'étude de l'*Ashtanga Yoga* demande du temps et un travail constant. Le pratiquant ne doit pas s'attendre à devenir parfait du jour au lendemain. Il peut avoir parfois l'impression de ne pas avancer ou même de reculer, mais cela n'est que la conséquence de la place grandissante que nous accordons en nous, au "Soi supérieur". En effet, plus nous prenons conscience de ce Soi, plus nous sommes également conscients de l'existence de notre ego, ou soi inférieur qui jusque là régnait en maître et qui, dès lors, oppose une farouche résistance pour maintenir ses positions semant trouble et confusion dans notre esprit.

Lorsque je me suis mise à étudier ce yoga, je me suis aperçue que, dans ses écrits, Baba en fait très peu mention. J'ai dû par conséquent me référer à des ouvrages d'autres grands Maîtres, principalement : Swami Shivananda, Swami Venkatesananda, Swami Vivekananda, Swami Prabhavananda et Christopher Isherwood. Dans tous ces écrits, je n'ai rien relevé qui aille à l'encontre des enseignements de Baba. J'ai eu aussi l'occasion de lire : *Le yoga de la méditation de Patanjali*, un excellent petit livre écrit par un prêtre catholique australien, Vyn Bailey qui, à l'âge de 70 ans, s'est rendu en Inde pour étudier le yoga et les *sutras* de Patanjali sous la direction de Swami Dayananda Saraswati. C'est donc essentiellement des ouvrages de ces maîtres et auteurs que proviennent mes informations sur l'*Ashtanga Yoga*.

Me considérant toujours étudiante en la matière, j'ai abondamment cité les Maîtres de façon à donner au lecteur des informations à la fois exactes et intéressantes. Ce qui suit n'est qu'un exposé sommaire de la question. Ceux qui désirent en savoir plus devront faire des recherches par eux-mêmes et faire leurs propres observations. L'*Ashtanga Yoga*, comme tous les grands enseignements, doit en effet être pratiqué pour être compris.

*

*

*

Avant de remporter un succès dans une entreprise quelle qu'elle soit, il faut surmonter des difficultés.

– Baba –

Yama : les abstentions ou code moral

1. Yama

Ce terme signifie s'abstenir de nuire et cesser de nous identifier à notre corps physique et à nos organes sensoriels. Cela veut dire aussi développer les cinq vertus qui nous aident à combattre notre nature animale et à prendre conscience de notre nature humaine. Ces cinq vertus sont :

- *Ahimsa* la non-violence
- *Sathya* la Vérité
- *Astheya* ne pas voler
- *Brahmacharya* le célibat
- *Aparigraha* la non-acceptation

Ahimsa

Ahimsa consiste à pratiquer la non-violence en pensée, en parole et en action. Swami Venkatesananda dit à ce propos : "Il n'y a pas de plus grande vertu que de ne pas blesser ; il n'est pas de plus grand bonheur que celui que procure une attitude non-violente envers toute la création". Il dit aussi :

Il nous faut commencer par le commencement, c'est-à-dire par nous souvenir que notre véritable nature est divine et, qu'à moins de devenir "semblable à Dieu", nous ne pourrons parvenir à la Réalisation. Le lait et l'eau se mélangent facilement car ils sont de même nature. Le miel fond difficilement dans l'eau, mais si l'on agite un peu il finit par se dissoudre et se mêler à l'eau. Une pierre, en revanche, ne fondra jamais dans l'eau même si on remue longtemps. Un homme parfait (ou yogi) est semblable au lait : il se mêle immédiatement à Dieu et le "réalise". Celui qui aspire à devenir yogi, ou parfait, est comme le miel : il y parviendra

après avoir remué, battu et fait preuve de discipline. Le mécréant, dont le cœur est rempli de qualités animales, est comme la pierre et ne pourra jamais "réaliser" Dieu. Il lui faudra probablement attendre de nombreuses incarnations, à moins d'obtenir la grâce de Dieu, pour devenir comme du miel.

La première chose à faire lorsqu'on veut pratiquer le Yoga est donc de veiller à ce que nos cœurs soient remplis de qualités divines de façon à ce que nous puissions grandir à l'image de Dieu. Nous devons prendre la résolution de ne jamais blesser personne, que ce soit en pensée, en parole ou en action car Dieu demeure en chacun. Lorsque nous blessons quelqu'un, c'est véritablement Dieu que nous offensoons. (*Lectures on Raja Yoga* (1972), de Swami Venkatesananda, pp. 26-27)

La violence peut prendre des formes très diverses : elle va du meurtre, du viol ou du pillage dans les cas extrêmes, à l'insidieuse violence verbale ou mentale. "Chacune de nos actions découle d'une pensée, d'où l'importance de contrôler attentivement son mental", dit Swami. Il recommande aussi d'éviter de consommer de la chair animale. Dans son discours donné le jour de son anniversaire, le 23 novembre 1994, Il déclare que nul n'est en droit de se prétendre son disciple s'il ne renonce à la consommation de viande, d'alcool et de tabac. Nous ressentons de l'amour ou du chagrin pour nos animaux de compagnie et il ne nous viendrait pas à l'idée de les manger. Comment se fait-il que nous n'éprouvions pas des sentiments analogues envers les autres animaux qui subissent d'effroyables tortures toute leur vie et au moment de leur mort, et ce, pour assouvir nos désirs ? En plus des souffrances que cette façon de s'alimenter occasionne, il existe une autre bonne raison pour ne pas manger de viande : les céréales destinées aux animaux d'élevage permettraient de nourrir des millions d'affamés de par le monde. En mangeant de la viande, nous nous rendons ainsi indirectement complices d'une autre violence, celle de générer faim et famines.

La consommation de viande reste cependant nécessaire et justifiée dans certains cas particuliers comme celui des Esquimaux, des Aborigènes d'Australie, des Indiens d'Amérique d'avant la colonisation et de toutes les populations indigènes qui vivent du produit de la terre. Ces peuples ne prélèvent cependant que ce qui leur est nécessaire. De plus, la mort de l'animal est souvent accompagnée d'un rituel visant à le remercier du sacrifice qu'il fait de sa vie.

On pose parfois la question suivante : "Les végétaux aussi sont vivants, comment pouvez-vous en manger ?" Il se trouve qu'au sein de la création, ou plan divin, les hommes et les plantes sont complémentaires. Tout ce que nous rejetons, même l'air que nous respirons, sert de nourriture aux plantes et, lorsque nous mourons, nos corps sont brûlés ou enterrés à leur profit. Ce qu'elles produisent nous sert de nourriture y compris l'oxygène qu'elles rejettent. Il existe ainsi une connection

divine entre les hommes et les végétaux, les uns ayant besoin des autres et réciproquement pour survivre. (*Lectures on Raja Yoga* (1972), de Swami Venkatesananda, p. 28)

Ceux qui ont vu le film *Danse avec les loups* se souviennent certainement d'une scène d'horreur où l'on voit la plaine jonchée de cadavres de bisons tués par les colons américains juste pour leur peau. Les Indiens étaient choqués par ce carnage et ce gaspillage absurdes. Une fois dépiautées puis abandonnées sur place, les carcasses pourrissantes étaient la démonstration d'un manque total de considération pour ces pauvres bêtes.

Demeurer calme et impassible peut aussi, dans certains cas, être une forme de violence, par exemple si l'on ne dit rien ou si l'on n'intervient pas en voyant quelqu'un sur le point de se blesser ou de nuire à autrui. Ne pas prendre la défense d'une personne victime d'une injustice ou ne pas intervenir lorsqu'un enfant se comporte mal constitue aussi une forme de violence. En de telles circonstances, il faut, avec un amour extrême, prendre la défense de l'opprimé ou réprimander l'enfant, au risque de passer pour un individu s'occupant de ce qui ne le regarde pas. (*The Yogasutras of Patanjali* (1998), de Swami Venkatesananda, p.190)

Bien comprendre le concept d'*ahimsa* ou de non-violence, c'est réaliser qu'au delà de toute pensée, parole ou action, le plus important est la motivation.

Ce que Swami dit au sujet des insectes rassurera ceux qui se posent des questions sur ce point : "Il n'y a rien de mal à vouloir préserver la maison de l'assaut de ces petites créatures (fourmis, moustiques, cafards). Vous pouvez les combattre mais uniquement chez vous, dans votre maison, pas à l'extérieur. Si elle [la maîtresse de maison], ne le faisait pas, la maison serait envahie." (*Conversations with Bhagavan Sri Sathya Sai Baba*, de J. Hislop, page 196)

Voyons maintenant ce que Swami dit d'*ahimsa* :

Qu'entend-on par *ahimsa* ? Ce mot ne signifie pas uniquement s'abstenir de blesser ou de nuire à autrui. Il sous-entend aussi ne pas porter atteinte à sa propre personne. Celui qui se fait du mal ne pourra s'empêcher d'en faire aux autres. Ceux qui veulent observer le principe d'*ahimsa* doivent veiller à ne pas se faire violence. Quelle conduite adopter ? Il vous faut surveiller constamment votre comportement et voir s'il est juste. Dans le domaine de l'expression par exemple, il vous faut veiller à ne pas prononcer de paroles blessantes, à ne pas avoir de regards empreints de pensées ou d'intentions hostiles et à ne pas prêter attention aux propos malveillants. Tout ceci vous nuit personnellement... Comment pouvez-vous déterminer ce qui est bien et

ce qui est mal ? En écoutant la voix de votre conscience. Chaque fois que vous agissez contrairement à ce qu'elle vous dicte, des résultats fâcheux s'ensuivent.

Vous devez faire attention non seulement à votre attitude envers les cinq éléments mais aussi à la façon dont vous vous alimentez. En mangeant trop, vous faites violence à votre corps. Manger modérément conduit au bonheur. *Ahimsa* confère donc le bonheur. Ainsi, toute votre vie devrait être régie par le principe de non-violence. Lorsque vous marchez ou faites votre toilette, vous tuez involontairement de nombreux micro-organismes ; toutes vos activités sont ainsi source de violence. Pour éviter les conséquences de cette violence involontaire envers des êtres vivants, il vous faut offrir toutes vos actions à Dieu tout en gardant à l'esprit qu'il ne peut être question de Lui offrir des actes de violence, ce qui irait à l'encontre de votre conscience. Dans les Védas, la "conscience morale"¹ est appelée *Chith*. Elle est également appelée "conscience cognitive"² ou compréhension totale. Cette compréhension totale est à la portée de tous, et chacun doit s'efforcer d'en témoigner. *Ahimsa* est donc le premier devoir de l'homme.

Swami nous dit que la violence infligée aux autres à travers nos pensées, nos paroles et nos actions est une conséquence secondaire, la première étant celle qui s'exerce sur nous-mêmes car nous sommes les premiers à recevoir l'énergie que nous émettons.

Jésus aussi prône la non-violence lorsqu'Il dit : "Aimez vos ennemis, faites du bien à ceux qui vous haïssent, bénissez ceux qui vous maudissent, priez pour ceux qui vous diffament. A celui qui vous frappe sur la joue droite, présentez la gauche. A celui qui vous réclame votre manteau, ne refusez pas votre tunique. A celui qui ravit votre bien, ne le réclamez pas. Ce que vous voulez que les autres fassent pour vous, faites-le pour eux pareillement". (Luc 6 : 27-31)

Sathya

"*Sathya*, la Vérité, doit être considérée comme aussi essentielle à la vie que la respiration." (Baba)

"**Par** la Vérité, on réussit tout ce que l'on entreprend. **Avec** la Vérité, on parvient à tout et **dans** la Vérité, tout demeure." (Swami Vivekananda)

Nos paroles et nos pensées doivent toujours être bonnes et conformes à nos actions. Sri Ramakrishna disait que la vraie spiritualité consiste "à rendre le cœur aux lèvres semblables". Nous devons veiller à ne pas faire de peine en prononçant des paroles blessantes même si elles se trouvent être vraies.

La véracité est l'expression de paroles bénéfiques et empreintes de douceur. Ces paroles doivent satisfaire trois exigences : être authentiques, agréables et bienveillantes envers toutes les personnes concernées. C'est alors seulement qu'elles sont véridiques.

Si une vérité risque de faire mal ou d'offenser, ne la dites pas. Imaginons quelqu'un d'honnête qui a fait vœu de toujours dire la vérité. Il voit un jour un homme poursuivi par un malfaiteur. Ce dernier lui demande : "Quel chemin a pris l'homme ?" En raison de son vœu, l'honnête homme lui dit la vérité. Le voleur rattrape alors le fugitif, l'attaque et le dévalise. Bien que "véridique", sa réponse ne témoigne pas de la pratique de *sathya* puisqu'elle a causé du tort à l'homme en fuite. De même, si une personne vous semble laide ou si vous trouvez que quelqu'un est mal habillé, abstenez-vous de le faire remarquer. Vous ne devriez préférer ni de vérité désagréable, ni de mensonge agréable. (*Lectures on Raja Yoga* (1972), de Swami Venkatesananda, p. 30)

Il existe une raison profonde à cela : *sathya*, la Vérité, consiste à voir Dieu partout. Qu'est-ce que la Vérité ? Dieu seul est la Vérité. Tout ce que je vois est en fait mensonge, apparence ou illusion. A l'intérieur de chaque être réside Dieu qui est la Vérité. Etre absorbé en Dieu et constamment conscient de sa présence est la Vérité. (*Lectures on Raja Yoga* (1972), de Swami Venkatesananda, p. 30)

La pratique de l'*Ashtanga Yoga* nous oblige à la vigilance afin de différencier le réel de l'illusoire, la vérité des impressions et ce, non seulement dans nos paroles, mais aussi dans nos pensées, nos actions et dans toute notre vie. Ce faisant, nous prendrons peu à peu conscience du mode de fonctionnement de notre mental ; en éliminant, couche après couche, tous les préjugés qui s'y trouvent, ce travail de discernement nous fera réaliser comment nos jugements se forment à partir de nos *samskaras* (habitudes ou impulsions innées). (*The Yoga Sutras of Patanjali* (1998), de Swami Venkatesananda, p. 195)

Voyons ce que Swami dit de *sathya* :

La Vérité ne consiste pas seulement à rapporter ce que vous voyez et entendez ou à dire ce que vous savez. Ces vérités-là changent avec le temps. Dans son sens profond, la Vérité ne s'applique qu'à ce qui sort du cœur sous la forme pure et inaltérée qu'est la voix de la conscience. Cette Vérité-là est appelée aussi *Ritham*. Elle demeure vraie en tout temps : passé, présent et futur. Elle transcende le temps et l'espace. Elle est immuable et ne peut être tue. La Vérité contient en elle-même sa propre preuve. Elle est la forme du Divin comme le proclame la formule védique : "La Vérité, l'extrême sagesse et l'infini : cela est le Soi absolu".

La Vérité est ainsi la seconde valeur humaine. (*Sanathana Sarathi*, mars 1996)

Astheya

Astheya signifie littéralement ne pas voler. S'en tenir à cette prescription demeure cependant insuffisant. Nous devons également veiller à n'entretenir aucun sentiment de convoitise envers qui ou quoi que ce soit. Nous devons garder à l'esprit que dans ce monde rien ne nous appartient. Au mieux, nous sommes seulement des dépositaires. Nous avons le devoir par conséquent de ne pas nous approprier plus que le strict nécessaire et de faire bon usage de ce qui nous est confié. Prendre plus que ce dont nous avons besoin et le gaspiller est une forme de vol vis-à-vis du reste de l'humanité. (Ceci est en accord avec les enseignements de Swami qui nous enjoint de ne pas gaspiller le temps, la nourriture, l'eau, l'argent, l'électricité etc.)

Il y a deux sortes de voleurs : celui qui s'empare de votre manteau et celui qui en achète un dont il n'a pas besoin. Il n'en a pas usage alors que vous en avez besoin : il vous a donc volé. Accumuler des choses sans nécessité relève du vol. Nous voyons un objet dans un magasin et aussitôt une pensée survient : "Je le veux, je dois l'avoir". Mais en avons-nous vraiment besoin ? Le plus souvent ce n'est pas le cas. Si nous faisons l'inventaire de tout ce que nous avons dans notre maison, nous trouverions certainement beaucoup de choses inutiles. Entasser toutes ces choses alors que d'autres en ont besoin équivaut à du vol. *Astheya* est en définitive un mélange de contentement, de simplicité et de charité. (*Lectures on Raja Yoga (1972)*, de Swami Venkatesananda pp. 30-31)

Dans la *Bhagavad Gita*, le Seigneur Krishna dit que si nous ne partageons pas ce que nous avons tendance à accumuler : nourriture, maisons, vêtements, avec ceux qui en ont besoin, nous sommes des voleurs. Pouvons-nous mettre sur nous plus qu'un certain nombre de vêtements et pouvons-nous manger plus que ce que contient notre estomac ? Tout ce que nous prenons en surplus est véritablement du vol, car tout provient de la terre et tout ce que nous prétendons posséder appartient en réalité à la terre. (*The Yoga Sutras of Patanjali (1998)*, de Swami Venkatesananda p. 197)

Nous devons mettre en application le principe d'*astheya* dans les petits faits de la vie quotidienne en gardant à l'esprit que Dieu réside aussi bien dans les petites choses que dans les grandes. Au supermarché par exemple, si nous goûtons quelques grains de raisin avant d'en acheter, ou si, en nous rendant la monnaie la caissière se trompe à son détriment et que nous ne le lui signalons pas, nous faisons preuve de malhonnêteté. Un grain de raisin peut sembler dérisoire mais il appartient au propriétaire du magasin et le prendre sans permission est du vol. De nombreuses mères de famille protesteront en

disant qu'elles veulent "goûter avant d'acheter", aussi rappelons que ceci s'adresse à ceux qui veulent vraiment suivre la voie de l'*Ashtanga Yoga*.

Swami dit :

Astheya signifie ne pas voler ce qui appartient aux autres. Le bien d'autrui ne se limite pas aux objets matériels tels que des livres. Si vous avez besoin de quelque chose, il n'y a rien de mal à l'emprunter après en avoir demandé la permission à son propriétaire. En revanche, prendre un objet ou s'en servir sans autorisation relève du vol. De même, critiquer quelqu'un d'une façon qui lui cause préjudice équivaut au vol de sa réputation. Lorsqu'un étudiant emprunte l'appareil photo d'un de ses camarades et le détériore, ce qui arrive couramment, c'est à lui de le réparer. Ces exemples montrent comment la notion de vol s'applique même aux situations apparemment anodines de la vie de tous les jours. (Sanathana Sarathi, mars 1996)

Brahmacharya

On donne souvent à ce terme le sens de célibat. Si l'abstinence sexuelle fait partie du principe de *brahmacharya*, elle n'en est cependant qu'un aspect. L'*Ashtanga Yoga* est le yoga de la maîtrise de soi et de la purification. Chez l'homme, le désir sexuel est un des instincts dominants. Il est aussi l'un des plus difficiles à maîtriser et celui qui pose le plus de problème lorsqu'il est débridé.

Aussitôt après la nourriture, c'est le sexe qui nous gouverne. Le désir sexuel peut nous rendre complètement fou. Dans la littérature sanskrite, *Manmatha* est une Divinité équivalente à Cupidon. *Manmatha* signifie littéralement : "celui qui trouble le mental". Quand le désir sexuel s'empare de vous, votre esprit se trouble, la tête vous tourne comme si vous veniez de sauter d'un manège en marche et vous ne savez plus dans quel sens aller. Les pulsions sexuelles incontrôlées vous mettent dans cet état, c'est pourquoi il est fait éloge du célibat. Lorsque l'on maîtrise sa sexualité, on est capable de contrôler son mental. *Brahmacharya* signifie littéralement "vivre et se mouvoir en Dieu". Ce n'est pas uniquement par la maîtrise de la sexualité que l'on parvient à cet état mais également par celle de tous les autres sens. Le désir sexuel est mis en avant parce qu'il est l'instinct dominant. Si vous vous emparez du roi, le pays entier est à vous. Si vous domptez votre sexualité, vous êtes maître de vos autres sens. Il ne s'agit pas pour le yogi de réprimer son instinct sexuel, ni ses autres sens mais, en raison des ses aspirations élevées, ses passions ne le dominent plus et il perd tout naturellement intérêt pour elles. Toutes ses énergies sont dirigées vers Dieu. Se libérer de l'idée de sexualité, c'est atteindre la pureté de

cœur. Le sexe est indissociable de l'attachement qui est un obstacle à la Connaissance spirituelle. (*Lectures on Raja Yoga (1972)*, de Swami Venkatesananda pp. 31-32)

Autrefois, en Inde, quand les garçons atteignaient l'âge de douze ans, on les menait auprès d'un gourou qui leur donnait une éducation spirituelle pendant une douzaine d'années. Du fait de leur âge, ces jeunes garçons vivaient en état de *brahmacharya* (célibat). Ils se mariaient par la suite mais le terme a conservé la connotation de continence sexuelle et, de nos jours, célibataire se dit *brahmachari* en hindi. *Brahmacharya* consiste davantage à savoir maîtriser sa sexualité qu'à être chaste. (*Patanjali's Meditation Yoga*, de Vyn Bailey p. 98)

Voici ce que dit Swami à ce propos :

Le terme *brahmacharya* a de nombreuses significations. L'une d'elles est de rester célibataire. Ce sens n'est pas exact. *Brahmacharya* signifie littéralement "se mouvoir en *Brahman* (le Soi suprême) ou contempler Dieu continuellement". *Charya* signifie se mouvoir. *Brahmacharya* signifie donc se mouvoir en *Brahman* ce qui ne veut pas dire rester célibataire. Un homme marié (ou *grihastha*), peut très bien suivre le principe de *brahmacharya* s'il n'a de relations sexuelles qu'avec sa femme (*ardhaangi*). S'il mène une vie dissolue, il n'observe pas ce principe. Il doit également s'abstenir d'avoir des pensées impures et des regards concupiscent. *Brahmacharya* doit sa considération actuelle au fait qu'autrefois les sages respectaient rigoureusement ce principe.

Inconsciemment ou non, les hommes ont tendance à gaspiller leur énergie. Cela est contraire au principe de *brahmacharya*. Le contrôle des sens est primordial lorsque l'on pratique la continence. Il est plus facile de conquérir Indra (le maître des Dévas) que de dompter ses sens (*indriyas*). Le contrôle des sens est une valeur humaine importante. C'est parce que ces disciplines ont été observées par les sages des temps anciens qu'elles continuent à jouir de considération à l'heure actuelle. *Bharat* (l'Inde) a traversé d'innombrables vicissitudes en particulier des invasions étrangères au cours de sa longue histoire. Ses habitants ont su néanmoins, dans l'ensemble, préserver les valeurs humaines. (*Sanathana Sarathi*, mars 1996)

Swami dit qu'à notre époque il n'est pas nécessaire de rester célibataire pour avoir une vie spirituelle. Il nous demande seulement de maîtriser notre sexualité et de ne pas avoir de relations sexuelles extraconjugales.

Il ne faut pas confondre *brahmacharya* avec la condition dans laquelle on se trouve quand, avec l'âge, tout naturellement, le désir sexuel diminue. Ce n'est que,

lorsque par des efforts spirituels, on parvient à sublimer ses appétits sexuels que l'on observe le principe de *brahmacharya*.

Aparigraha

Aparigraha, la dernière des abstentions de la première branche de l'*Ashtanga Yoga*, peut paraître étrange à ceux qui n'en ont jamais entendu parler. Elle consiste en la non-acceptation des cadeaux et invitations de toutes sortes offerts pour de mauvaises raisons. Elle repose aussi sur la suppression en nous de tout sentiment de convoitise. Elle ne concerne pas ce qui est donné avec amour, gratitude ou affection sincère.

L'idée générale du concept d'*aparigraha* est que, lorsque nous recevons quelque chose de quelqu'un, nous devenons tributaires de cette personne, même si c'est dans une faible mesure, et nous lui sommes redevables. "Les cadeaux polluent le cœur, dit Swami Vivekananda, ils abaissent, rendent dépendants et enchaînent." Le déjeuner d'affaires, le cadeau déductible des impôts, l'invitation à une soirée etc. visent souvent à profiter de nous d'une façon ou d'une autre, à obtenir de nous une faveur particulière ou à gagner notre amitié, et doivent être refusés.

Voyons ce que Swami dit à ce propos :

Vous avez parfaitement le droit de recevoir des cadeaux de vos parents. Vous êtes leurs enfants et vous pouvez accepter ce qu'ils vous donnent. *Aparigraha* a cependant certaines implications subtiles. Par exemple, il ne convient pas d'accepter un cadeau fait par un de vos oncles, un membre de votre belle famille ou même d'un de vos frères. Si l'une de ces personnes vous donne quelque chose, il vous faudra lui rendre un équivalent... Vous pouvez accepter des cadeaux de votre père et de votre mère, de votre professeur et de Dieu. Ce sont les seules exceptions à la règle d'*aparigraha*. Vous pouvez recevoir de ces quatre personnes ce que vous voulez. Vous ne devriez cependant jamais rien réclamer à vos parents ou exiger quoi que ce soit d'eux. Vous devez accepter avec amour ce qu'ils vous donnent avec amour. Il y a des limites à ce que vos parents peuvent vous donner mais il n'y en a pas en ce qui concerne Dieu. De Lui vous pouvez tout accepter parce qu'Il est le Seigneur de toutes choses. Il peut effacer vos péchés et vous libérer de leurs conséquences. Dieu englobe toutes les relations qui existent entre les hommes et on doit donc s'identifier à Lui. Vous et Moi sommes Un. Qualifier Dieu de père ou mère revient à donner un caractère limitatif à la relation qui existe entre l'homme et Dieu. (*Sanathana Sarathi*, mars 1996)

Nous avons passé en revue les cinq premières vertus de l'*Ashtanga Yoga*

qui, réunies, forment *Yama*. La pratique soutenue de ces disciplines purifie le cœur et fait de nous de meilleurs êtres humains. Même si nous nous appliquons à observer *Yama* de notre mieux, personne, pas même le plus grand yogi, ne s'attend à nous voir devenir parfaits du jour au lendemain. En méditant sur Dieu et en réalisant que résident en Lui les principes d'*ahimsa*, de *sathya* etc. dans leur perfection, ainsi que toutes les autres vertus, nous verrons se développer en nous ces valeurs. La méditation doit faire partie de notre vie. Nous ne pouvons parvenir à la perfection qu'avec le soutien de la pratique et l'intervention de la grâce divine qui, en nous élevant, empêche nos désirs de nous attirer vers le bas. (*Lectures on Raja Yoga* (1972), de Swami Venkatesananda, p. 33)

Pour nous aider en ce sens, Swami Shivananda conseille de tenir un journal et d'y noter le nombre de fois où l'on se met en colère, où l'on ment, où l'on a des désirs incontrôlés etc. "Ce faisant, dit-il, vous vous apercevrez que ces mauvaises tendances s'atténuent progressivement."

Effets positifs résultant de la pratique des abstentions

Patanjali assure qu'en développant ces cinq principes et en menant une vie simple et disciplinée, on obtient des récompenses spéciales. Plus tard, nous découvrirons que la pratique assidue de la concentration, de la méditation et du *pranayama* confère certains pouvoirs psychiques ou *siddhis*. Patanjali nous met toutefois soigneusement en garde contre l'usage inconsidéré de ces *siddhis* et même seulement contre le désir de les obtenir. Comme pour toute chose, c'est la motivation qui compte et si, malgré soi, on acquiert ces pouvoirs, on ne devrait en tirer aucun profit, ni gloire personnelle.

Ahimsa

Lorsque vous pratiquez *ahimsa* (c'est-à-dire la non-violence, l'amour et la compassion), de façon parfaite, un premier effet positif se fait sentir : tous les êtres vivants perdent leur hostilité à votre égard. L'aura de paix qui vous entoure est telle que, même les animaux sauvages habituellement agressifs envers l'homme deviennent doux en votre présence. Vous pouvez ainsi user de votre influence pour répandre l'amour. Lorsque vous vous trouvez dans un lieu où règne la discorde, la compassion divine qui déborde de votre cœur provoque l'arrêt du conflit. Lorsque vous vous savez en possession de ce pouvoir, vous pouvez émettre de l'amour et faire régner l'unité. Selon Swami Vivekananda, une façon de savoir si l'on a acquis la maîtrise d'*ahimsa* est de regarder s'il subsiste en nous des traces de jalousie. La moindre parcelle témoigne que l'on n'a pas encore atteint la perfection en la

matière. (*Lectures on Raja Yoga (1972)*, de Swami Venkatesananda, p. 42)

Sathyam

Celui qui douze années durant ne prononce que la vérité obtient, dit-on, ce que l'on appelle le *vak-siddhi*, c'est-à-dire que tout ce qu'il dit devient vrai. Il n'a plus besoin "d'obéir" aux faits, ceux-ci lui obéissent. Il devient incapable d'avoir la moindre pensée mensongère ou même d'imaginer un mensonge. Tout ce qu'il dit se réalise. S'il bénit une personne, la bénédiction prend effet, qu'elle soit méritée ou non. Il peut aussi effectuer des guérisons miraculeuses en disant seulement à un malade qu'il est en bonne santé.

Celui qui baigne dans la vérité vit en paix puisque ces deux valeurs vont de pair. Sa conscience, la seule amie véritable de l'homme, est tranquille. "Dans ton propre intérêt, énonce toujours la vérité", dit aussi Shakespeare. (*Lectures on Raja Yoga (1972)*, de Swami Venkatesananda, p. 42)

Astheya (signifie aussi charité)

Si vous maîtrisez cette vertu, vous possédez toutes les richesses de la terre. Il y a deux raisons à cela : la première est que lorsqu'un être humain n'a aucun désir, il ne ressent aucun manque. Il se trouve alors dans la même situation que l'homme le plus riche du monde. En second lieu, l'absence de convoitise pour les biens matériels semble souvent faire venir ces choses à nous, c'est un fait reconnu. (*Lectures on Raja Yoga (1972)*, de Swami Venkatesananda, p. 43)

"Plus vous fuyez votre nature, dit Swami Vivekananda, plus elle vous poursuit. Lorsque vous ne lui prêtez aucune attention, elle devient votre esclave." Patanjali dit aussi : "Celui dont le cœur est rempli de charité possède tous les trésors du monde".

Brahmacharya

L'activité sexuelle, les fantasmes et les pensées sexuelles consomment une grande partie de notre force vitale. Lorsque, par le biais de l'abstinence, cette force est préservée, elle se transmue en énergie spirituelle. Le contrôle des autres sens et des instincts accroît également nos forces vitales, et la pratique du Yoga permet de canaliser ce surcroît d'énergie. (*How to know God*, de Swami Prabhavananda et Isherwood, p. 50)

Aparigraha

Celui qui n'a plus de désir a le mental serein. Selon Patanjali, il connaît la cause de la naissance et de la mort. L'attachement et l'anxiété qui l'accompagne sont des obstacles à la Connaissance. Patanjali affirme qu'un détachement total permet d'accéder à la connaissance de la totalité de notre trajectoire humaine à travers nos existences passées et futures. (*Lectures on Raja Yoga (1972)*, de Swami Venkatesananda, p. 44)

Niyama : pratiques et disciplines

2. Niyama

La seconde branche de l'*Ashtanga Yoga* est *Niyama*. Elle comprend les pratiques et les disciplines à suivre pour parvenir à un état d'amour permanent (*prema*) envers Dieu (*Paramatma*) :

- *Soucha* pureté, propreté intérieure et extérieure.
- *Santosha* contentement, joie profonde.
- *Tapas* austérité ou vie simple. Modération en ce qui concerne la nourriture et le sommeil.
- *Swadhyaya* étude des Ecritures, *japa* (répétition du nom de Dieu).
- *Ishwarapranidhana* dévotion, adoration et abandon à Dieu.

Soucha

Soucha signifie pureté, propreté et se rapporte à la propreté morale et physique ainsi qu'à celle de notre environnement. La propreté extérieure commence par celle de notre maison et de ses abords ainsi que par celle de notre tenue vestimentaire. Tout cela doit être maintenu aussi propre que possible. Vient ensuite la propreté corporelle. Si nous sommes conscients que l'*atman* réside en nous, il nous sera naturel de penser à la nécessité de maintenir corps et mental en état de pureté. La propreté extérieure influe sur notre psyché. Le simple fait de se laver suggère le nettoyage de nos impuretés mentales aussi bien que physiques. Chacun sait comme on se sent bien après un bain. Essayez un jour de méditer sans vous être lavé le visage, le jour suivant après l'avoir fait, un autre jour après avoir pris un bain, et vous noterez vous-même la différence. L'eau semble avoir un merveilleux effet sur notre système nerveux car elle contient du *prana*, mais nous en reparlerons plus tard. Prendre un bain après un jeûne ou lorsque nous sommes

fatigués nous revigore. Nous absorbons en effet le *prana* de l'eau. Essayez un jour de méditer dans une pièce qui n'a pas été nettoyée et le jour suivant dans une pièce propre et vous sentirez certainement la différence. (*The Yoga Sutras of Patanjali* (1998), de Swami Vivekananda p. 202)

Essayez de prendre l'habitude de réserver certains vêtements pour la méditation. Séparez-les du reste de votre garde-robe et veillez à les maintenir propres et bien repassés. En plus des considérations de propreté, c'est une excellente discipline.

De même, la propreté intérieure doit être maintenue par un "régime" mental approprié : le contrôle de nos lectures, de nos conversations, des émissions que nous regardons à la télé, de nos relations, sans toutefois tomber dans un rigorisme puritain qui nous rendrait suffisants. Il nous faut aussi veiller à n'entretenir aucune mauvaise pensée, à n'avoir que des motivations justes et des sentiments nobles. Maintenir la pureté du mental nécessite une vigilance de tous les instants. (*How to know God*, de Swami Prabhavananda et Isherwood, p. 130)

Santhosa

C'est un état de contentement et de joie permanent. *Santhosa* est la qualité universellement reconnue qui donne accès à la paix de l'esprit. Est en paix la personne satisfaite de ce qu'elle a. L'absence de contentement est le signe d'une grande ignorance. Le contentement survient lorsqu'il n'existe aucun désir impossible à satisfaire. De tels désirs sont la cause de toute souffrance, et les entretenir mentalement empêche la pratique du Yoga.

On ne peut parvenir à cet état de contentement que par la foi en Dieu. Cette foi nous évite d'accumuler pour le futur, nourriture, vêtements ou autres nécessités. Nous sommes certains que "Dieu pourvoira à nos besoins" et, véritablement, c'est ce qui se passe. L'idée générale qui prévaut dans notre société est cependant bien différente : c'est, pense-t-on, grâce au travail et à l'ambition que l'on atteint le succès et la prospérité. En réalité, les choses se passent tout à fait autrement. En attirant notre mental vers l'extérieur, l'ambition dissipe notre énergie tandis qu'en le tournant vers l'intérieur, le contentement la préserve. Un piège important nous guette cependant : celui de confondre "se contenter de ce que l'on a" qui correspond à la pratique du Yoga, avec "se contenter de ce que l'on fait" qui n'est autre que de la paresse. (*The Yogas Sutras of Patanjali* (1998), de Swami Venkatesananda p. 203-204)

Tapas

Tapas signifie austérité, vie simple, modération en toute chose. C'est *tapas*, ou feu de l'austérité, qui brûle les impuretés du cœur. S'il s'habitue au confort, l'être humain devient un esclave ; il lui est alors difficile de mener une vie simple. *Tapas* signifie "vivre simplement", ce qui exige une certaine maîtrise de soi. Notre mental et nos sens veulent du confort, il nous faut donc les contrôler. Lorsque nous y parvenons, un feu spirituel s'embrase en nous, consumant toute trace de vanité et d'égoïsme. Il existe trois sortes de *tapas* : les austérités physiques, mentales et verbales. Commençons par les austérités physiques :

Pour mener une vie simple sans affectation ni orgueil, que ce soit dans notre habillement, notre apparence ou notre style de vie, il est nécessaire d'avoir de la modération et d'exercer un certain contrôle sur ce que nous achetons, mangeons et sur notre temps de sommeil. L'excès ou l'insuffisance ne permettent pas à notre organisme de fonctionner de façon optimale. (*Brahmacharya* et *ahimsa* représentent également des formes d'austérités physiques mais nous en avons déjà parlé.) En fait, toutes les situations qui requièrent modération et contrôle sont des *tapas*. Plus nous sommes habitués au luxe, plus nous aurons du mal à mener le genre de vie qui nous est recommandé. Nos soucis augmentent avec le nombre de nos possessions. Plus notre maison est grande, plus nos frais d'entretien et de maintenance sont élevés sans parler de la peur d'être cambriolés. Habitués aux fauteuils et aux canapés confortables, nous avons de grandes difficultés à nous asseoir en lotus, la position conseillée pour méditer.

On pense souvent que *tapas* signifie austérité dans le sens de mortification telle que, dormir sur des clous, marcher sur des braises, se faire enterrer vivant pendant un certain temps, vivre dans une grotte etc. Il ne s'agit pas de cela, pas plus qu'il n'est question d'affamer son corps. Bien souvent, les personnes qui s'adonnent à de telles pratiques le font pour se faire valoir. Leur mérite est aussitôt annihilé comme il le serait pour nous si nous agissions ainsi. Nous devons exercer un certain contrôle sur nos sens, nos émotions, nos pensées et, en ce qui concerne la nourriture, le sommeil et la juste jouissance des plaisirs de ce monde, il est recommandé de suivre la voie du milieu, c'est-à-dire ni restriction totale, ni complaisance. (*Lectures on Raja Yoga (1972)*, de Swami Venkatesananda, p. 38, 50-54)

Adorer Dieu, respecter les prêtres, les saints, les sages et les gourous est aussi une forme de *tapas*.

"*Tapas* ne consiste pas à abandonner sa famille pour aller vivre dans la forêt, dit Swami. C'est une lutte continuelle contre vos défauts de façon à ce que la grâce de Dieu

se répande sur vous."

Parlons maintenant des austérités mentales. *Tapas* signifie brûler. Le but ultime du Yoga est de brûler notre égoïsme, c'est pourquoi Swami Shivananda considérait le fait de supporter coups et insultes comme la plus haute forme de *sadhana* ou de *tapas*. Cette attitude, en effet, nous mène directement à la source du problème, et l'ego se retrouve consumé. Une blessure infligée à notre corps finit par cicatriser sans laisser de trace (ou une trace légère), mais une blessure occasionnée à l'ego peut ne jamais guérir et, des années plus tard, peut-être nous fera-t-elle encore souffrir. Supporter une insulte revient à brûler l'ego, c'est donc la plus grande forme de *tapas*. (*Lectures on Raja Yoga (1972)*, de Swami Venkatesananda p. 55)

Swami nous dit à ce propos : "Efforcez-vous d'accueillir favorablement les critiques, car se sentir blessé ou offensé est une manifestation de l'ego". Une des manières de gérer cette situation est de considérer son corps et son identité sociale comme l'ombre de son vrai Soi. Sachant que notre vrai Soi est toujours dans la béatitude et ne peut être ni blessé ni offensé, nous pouvons nous demander : "Qui est blessé ? Notre ombre ? Une ombre peut-elle ressentir quelque chose ?" Si nous parvenons à développer ce mode de pensée, alors, lorsqu'une personne nous blesse, nous offense ou nous insulte, nous en venons à la remercier silencieusement de nous donner l'occasion de pratiquer *tapas*.

Le *tapas* suivant est celui de la parole. Un yogi ne devrait jamais s'adresser à autrui de manière blessante, déplaisante ou nuisible. Ses paroles doivent être agréables, sincères et bienveillantes. Il ne devrait pas parler inutilement ou pour le simple plaisir de bavarder. Le mental doit également rester silencieux. Cela n'est possible que lorsque aucun désir ne l'habite et que l'attention est fixée sur Dieu. La répétition du nom de Dieu est aussi une forme de *tapas*. (*Lectures on Raja Yoga (1972)*, de Swami Venkatesananda, pp. 54-55)

Tapas est préconisé dans toutes les religions, que ce soit le christianisme, l'islam, le judaïsme etc. Dans les Ecritures, il est mentionné sous le terme de "expiation". Expier ses péchés consiste à souffrir volontairement. Par exemple si je vous trompe en affaires, je m'efforce de faire quelque chose de charitable pour racheter ma mauvaise conduite. En anglais le mot *atonement*¹ (expiation) signifie littéralement "être Un avec Dieu". (*Lectures on Raja Yoga (1972)*, de Swami Venkatesananda, pp. 58-59)

Swadhyaya

Swadhyaya consiste en l'étude des Ecritures (littéralement l'étude du Soi), et en la

pratique du *japa* (répétition du nom de Dieu). Pour comprendre intelligemment la Vérité, les Maîtres recommandent l'étude des Ecritures et la réflexion sur le Soi. La présence d'un instructeur est alors nécessaire pour nous éviter de nous écarter du bon chemin. La méthode traditionnelle consiste à étudier un chapitre par jour, puis à prendre le temps d'assimiler ce qui vient d'être lu.

Les méthodes d'enseignement du temps de Patanjali étaient très différentes de celles d'aujourd'hui. A cette époque, on ne disposait pas de livres aussi, le maître, ou gourou, devait répéter de nombreuses fois un texte jusqu'à ce que les disciples l'aient mémorisé entièrement. Ils le récitaient ensuite en eux-mêmes pour l'assimiler parfaitement. Cette méthode d'enseignement est à l'origine du *japa*, ou répétition du nom de Dieu, tel qu'on le pratique actuellement. (*Patanjali's Meditation Yoga*, de Vyn Bailey p. 110)

La répétition d'un mantra, ou *japa*, est aussi appelée *swadhyaya*. Lorsque nous répétons un mantra, notre état de conscience se modifie et devient plus subtil à condition toutefois que nous le fassions convenablement c'est-à-dire avec amour et dévotion. Répéter un mantra mécaniquement est une simple perte de temps. Lorsque nous chantons le nom de Dieu, la grâce divine se répand sur nous et, s'il arrive que nous pensions à une autre personne, celle-ci bénéficie également de cette même grâce. (*Lectures on Raja Yoga* (1972), de Swami Venkatesananda p. 94)

Il existe un mantra chrétien bien connu qui s'énonce ainsi : "Seigneur Jésus, Fils de Dieu, prends pitié de moi pauvre pêcheur". De nombreux mystiques chrétiens ont passé une partie de leur vie à répéter cette prière qui est un mantra, même si ce n'est pas le nom qu'on lui attribue. Une amie chrétienne m'a dit un jour qu'elle trouvait cette formule un peu trop longue et compliquée. Je lui ai suggéré d'essayer à la place : "*Om namah Christaya*". La traduction la plus proche que l'on pourrait en donner serait : "Saluons le nom du Christ" ou, pour utiliser un vocabulaire chrétien : "Béni soit le nom du Christ". Elle s'y appliqua, l'apprécia aussitôt et l'adopta comme son mantra.

Ishwarapranidhana

Ishwarapranidhana, dévotion, adoration et abandon à Dieu, est la dernière des cinq pratiques ou disciplines qui composent *Niyama*. C'est aussi probablement la plus difficile. Comme nous l'avons signalé précédemment, l'*Ashtanga Yoga* ne consiste pas en une série d'étapes à franchir les unes après les autres, toutes les disciplines devant être pratiquées simultanément. *Ishwarapranidhana* fait cependant exception. En effet, il n'est possible de s'en remettre complètement à Dieu que lorsque l'on a une foi et une confiance totale en Lui. Ces deux qualités ne peuvent s'acquérir que par la Connaissance. Si, par exemple, nous sommes atteint d'une grave maladie et devons consulter un médecin, il est légitime de nous renseigner sur ses compétences, ses

qualifications et son expérience dans le traitement de cette maladie etc. Une fois informés, nous pouvons remettre notre vie entre les mains du médecin avec une foi et une confiance totales. Il en va de même de notre dévotion envers Dieu. Lorsque nous étudions les textes sacrés, nous découvrons que la mise en pratique de leurs enseignements améliore la qualité de notre vie. Nous commençons alors à nous abandonner à Dieu. Plus nous nous en remettons à Lui, plus nous devenons conscients de sa présence dans nos vies. "Faites un pas vers Moi, dit Baba, et J'en ferai cent vers vous."

On croit parfois s'en être complètement remis à Dieu alors qu'en réalité on ne fait que du marchandage comme par exemple lorsqu'on pense : "J'ai fait une bonne action, je mérite donc une récompense". Lorsque nous n'avons même plus l'idée de faire des demandes à Dieu et que nous laissons son Omniscience nous accorder ce qui convient le mieux à notre développement, nous commençons à sentir ce qu'est l'abandon au Divin. La seule prière utile est alors celle qui consiste à demander de la force et du courage pour accepter ce que nous devons accepter. Vient un temps où même cette prière devient inutile car nous savons alors que force et courage nous seront automatiquement insufflés le moment voulu.

Selon Sri Aurobindo : "S'abandonner consiste à remettre entièrement sa vie entre les mains de Dieu au lieu de compter sur ses propres efforts". La meilleure façon de juger de notre abandon à Dieu est de nous examiner et de voir si nous continuons à nous tracasser pour les problèmes que nous lui avons confiés. Si tel est le cas, il nous reste du travail à faire. Le véritable abandon à Dieu se traduit par une absence totale de souci et d'inquiétude.

Tout cela est la définition habituelle de l'abandon qui, en réalité, ne peut s'expliquer. Si nous sommes attentifs, nous pouvons en avoir un aperçu. Lorsque notre conscience spirituelle augmente et, qu'à la lumière de cette conscience, nous réalisons : "Ceci est Dieu, cela aussi est Dieu", et que chaque petit incident, tout événement et chacune de nos expériences sont vécus comme venant de Dieu, alors quelque chose en nous se dissout. Il s'agit de notre ego façonné par nos idées, notre éducation, notre culture et nos traditions. Tous les éléments qui se sont assemblés pour former cet ego : nos préjugés, notre manière de nous percevoir et toutes les conceptions que nous avons sur le bien et sur le mal commencent peu à peu à se désagréger. C'est l'état d'abandon. (*The Yoga Sutras of Patanjali* (1998), de Swami Venkatesananda, p. 211)

Ces trois dernières pratiques (ou disciplines), *tapas*, *swadhyaya* et *ishwarapranidhana*, forment ce qu'on appelle le *Kriya yoga* (littéralement : pratiques menant au Yoga) qui, selon Patanjali, peuvent nous faire parvenir à la Réalisation du Soi. (*Lectures on Raja Yoga* (1972), de Swami Venkatesananda, pp. 58-59)

Effets positifs résultant de la pratique de ces disciplines

Soucha

La pratique assidue de *soucha* conduit au détachement du corps et de l'ego ainsi qu'à l'absence de préoccupations sexuelles, le yogi n'identifiant plus le corps des personnes à la conscience qui les habite. Il devient indifférent aux formes physiques les considérant comme de simples vêtements. Connaissant véritablement l'*atman* qui est à l'intérieur d'autrui, et plein d'amour pour cette âme, pour quelles raisons l'enveloppe charnelle du yogi embrasserait-elle une autre dans le but d'éprouver des sensations d'ordre tactile ? Pour un tel être l'acte sexuel est totalement dénué de sens.

La pureté de notre mental transparait dans nos états d'âme. Chez le yogi, c'est *satwaguna*, la *guna*¹ de l'Illumination et du bonheur qui domine et qui, selon Swami Vivekananda, serait "le premier signe témoignant que l'on devient religieux". La pratique de *soucha* entraîne la purification progressive des éléments qui nous composent, c'est-à-dire le corps, le mental, les sens etc. (*How to know God*, de Swami Prabhavananda et Isherwood, p. 151)

Santhosa

Par la pratique assidue de *santhosa*, on accède au contentement suprême. Si nous examinons attentivement les moments de notre vie où nous avons été parfaitement heureux, nous remarquerons certainement qu'ils correspondent à ceux où, pour diverses raisons, aucune anxiété ne nous habitait et où, contrairement à l'habitude, nous étions immergés dans les profondeurs du présent, sans regret pour le passé ni inquiétude pour le futur. (*How to know God*, de Swami Prabhavananda et Isherwood, p. 152)

Tapas

La pratique de l'autodiscipline affine nos perceptions sensorielles ainsi que la substance dont est composé notre corps, et permet d'éveiller en nous certains pouvoirs psychiques, appelés *siddhis*, tels que la clairvoyance, la télépathie etc. qui existent en nous à l'état latent. Patanjali assure que le feu purificateur de *tapas* activé par la pratique réveille ces pouvoirs occultes.

Swadhyaya

L'étude et la pratique de *swadhyaya* ont pour conséquence la vision

intérieure ou extérieure de la Divinité qui nous est chère ou de la forme de Dieu que nous avons choisi de vénérer. Patanjali fait ici allusion à la pratique du *japa*. Avoir ce genre de vision est un succès mais, à ce stade, on est encore très loin de la Réalisation du Soi. Cette vision permet de réaliser l'unité existant entre notre Soi et notre Divinité de prédilection. (*The Yogas Sutras of Patanjali* (1998), de Swami Venkatesananda, pp. 224-225)

Ishwarapranidhana

La dévotion envers Dieu mène au *samadhi* (absorption totale en Dieu ou Réalisation du Soi). Ces deux dernières disciplines sont des formes de *bhakti yoga*. (*The Yoga Sutras of Patanjali* (1998), de Swami Venkatesananda, pp. 224-225)

Nous avons maintenant passé en revue les deux premières branches de l'*Ashtanga Yoga* : *Yama* et ses cinq vertus que nous avons détaillées et *Niyama*, les pratiques ou disciplines. Swami affirme qu'une maîtrise parfaite de ces deux branches permet d'obtenir la Libération.

*

*

*

Lorsque j'étudiais l'*Ashtanga Yoga*, j'ai pensé qu'il pourrait être intéressant de comparer les dix commandements de la Bible aux dix disciplines qui forment *Yama* et *Niyama*, et d'examiner leurs différences. Ce qui m'a alors le plus frappée fut de constater que l'équivalent le plus proche du premier commandement : "Tu n'auras pas d'autre Dieu que Moi", se trouve être la dernière discipline : dévotion, adoration et abandon à Dieu. Ceci montre bien la différence existant entre *vaidhi*,¹ où le fidèle a souvent une foi aveugle et *raganuga*² où la foi se développe par une juste compréhension des étapes permettant de l'acquérir.

On trouvera ci-après les dix commandements suivis d'un numéro entre crochets indiquant la discipline correspondante ou d'un astérisque lorsqu'ils n'ont pas d'équivalent.

LES DIX COMMANDEMENTS

1. Je suis le Seigneur ton Dieu. Tu n'auras pas d'autres Dieux devant Moi. (Autrement dit : aime-Moi, adore-Moi et abandonne-toi à Moi.) [10]
2. Tu ne te feras aucune image sculptée, rien qui ressemble à ce qui est dans les cieux, là-haut ou sur la terre, ici-bas ou dans les eaux et au-dessous de la terre*.
3. Tu ne prononceras le nom de Dieu qu'avec respect*.
4. Tu sanctifieras le jour du Seigneur. [9]
5. Tu honoreras ton père et ta mère.*
6. Tu ne tueras pas. [1]
7. Tu ne commettras pas d'adultère. [4]
8. Tu ne voleras pas. [3]
9. Tu ne porteras pas de témoignage mensonger contre ton prochain. [2]
10. Tu ne convoiteras pas la maison de ton prochain. Tu ne convoiteras pas la femme de ton prochain, ni son serviteur, ni sa servante, ni son bœuf, ni son âne, ni quoi que ce soit appartenant à ton prochain. [7]

LES DIX DISCIPLINES

1. *Ahimsa* : la non-violence
2. *Sathya* : la Vérité
3. *Astheya* : ne pas voler
4. *Brahmacharya* : le contrôle des sens
5. *Aparigraha* : la non-acceptation*
6. *Soucha* : la pureté*
7. *Santhosa* : le contentement
8. *Tapas* : les austérités*
9. *Swadhyaya* : l'étude (des Ecritures) ou le *japa*
10. *Iswarapranidhana* : la dévotion, l'adoration et l'abandon à Dieu

* * *

*Je vous donne un commandement nouveau : vous aimer les uns les autres ;
comme Je vous ai aimés, vous aussi, aimez-vous les uns les autres. (Jean 13 :
34)*

– Jésus –

* * *

Aimez tout le monde, aidez tout le monde.

– Baba –

Disciplines corporelles

Les trois branches suivantes de l'*Ashtanga Yoga* forment les pratiques physiques ou branches externes. Avant d'y venir, il faut avoir bien présent à l'esprit que Patanjali et tous les grands Maîtres, y compris Saï Baba, recommandent la plus extrême prudence lorsqu'on s'adonne à ces pratiques. Swami Shivananda dit à ce propos :

Si une personne dont le mental est empli d'impuretés, use de sa seule force pour éveiller sa *shakti* au moyen d'*asanas*, de *mudras* et de *pranayamas*, elle se brisera les jambes, trébuchera et sera incapable de gravir les échelons du Yoga. Pour avoir tenté d'activer cette énergie avant d'être spirituellement prêtes, de nombreuses personnes souffrent de troubles mentaux et/ou physiques. Il est donc très important de bien comprendre les deux premières branches et de les mettre en pratique. Si l'on travaille avec zèle et détermination, un succès rapide est assuré ; si l'on a le réel désir d'obtenir la Libération et si l'on fait preuve de détachement vis-à-vis des plaisirs des sens et de ceux qu'offre le monde, le reste suivra automatiquement. (*Kundalini Yoga*, de Swami Shivananda, p. 55)

Dès nos premiers pas sur le chemin spirituel, nous constatons qu'un changement dû à l'activation de l'énergie spirituelle s'opère en nous. Les chrétiens parleront de la puissance du Saint-Esprit œuvrant en eux. Swami dit : "Votre corps est le véhicule dont vous disposez pour parvenir à la Béatitude aussi, maintenez-le en parfait état de façon à pouvoir atteindre ce but élevé". Nous allons examiner comment se produit ce changement et voir comment nous pouvons en être maître. Pour cela, quelques données concernant la colonne vertébrale sont utiles :

Selon les yogis, l'énergie spirituelle circule dans des canaux, appelés *nadis*, situés dans la colonne vertébrale. Les *nadis* sont des canaux astraux qui véhiculent des courants psychiques. Ils sont composés d'une matière subtile qu'aucun procédé scientifique ne peut mettre en évidence. Notre corps serait parcouru d'innombrables *nadis* mais nous nous intéresserons seulement à quelques-uns d'entre eux.

Située dans la partie gauche de la colonne vertébrale, se trouve l'*ida nadi* appelé

aussi *chandra nadi*, le *nadi* lunaire. Il traverse la narine gauche et a une action rafraîchissante. Du côté droit, se trouve le *pingala nadi*, appelé également *surya nadi*, le *nadi* solaire : son action est réchauffante. Si leurs effets sont contraires, ils fonctionnent de façon conjuguée. Un autre canal, le *sushumna nadi*, parcourt le centre de la moelle à partir de sa base-même. Chez l'individu non éveillé, il demeure obstrué. L'extrémité inférieure de ce canal, où se trouve amassée une grande réserve d'énergie spirituelle, est enroulée sur elle-même comme un serpent. C'est la *kundalini* ou *shakti* qui, lorsqu'elle est éveillée, s'élève le long du *sushumna nadi*. (cf : *Kundalini Yoga*, de Swami Shivananda, p. 21-23)

Le long de la colonne vertébrale, s'étagent sept centres d'énergie appelés *chakras* ou lotus. Ils sont comme des roues ou des disques de nature énergétique. Chaque *chakra* correspond à un centre nerveux du corps physique dont il assure le contrôle et le fonctionnement. Lorsque la *kundalini* s'élève, elle passe à travers les différents *chakras* et parvient finalement au sommet de la tête. Le yogi entre alors en état de *samadhi* et se détache du corps et du mental. A mesure que la *kundalini* monte à l'intérieur du *sushumna nadi*, les *chakras* s'ouvrent et les voiles recouvrant le mental se déchirent un à un, révélant au yogi des visions merveilleuses correspondant aux divers degrés de l'illumination. Mais si le pratiquant ne comprend pas ce qui lui arrive, ou s'il est insuffisamment préparé, l'expérience peut le déstabiliser voire le rendre fou. Lorsqu'un yogi se retrouve de façon soudaine et pour un temps limité en possession de pouvoirs, ou *siddhis*, il doit avoir bien présent à l'esprit les mises en garde des Maîtres qui répètent qu'un usage inconsidéré des *siddhis* est le plus grand obstacle sur le chemin menant à la perfection.

En Occident, les médecins allopathes mettent parfois sur les murs de leur cabinet de consultation des planches anatomiques représentant le squelette, le système vasculaire ou certains organes comme le cœur, les poumons, les reins etc. Leurs confrères chinois apposent sur leurs murs des schémas du corps montrant les points d'acupuncture, et ce sont encore d'autres représentations du corps qu'utilisent les médecins pratiquant la médecine ayurvédique. Quand un de ces praticiens prend votre pouls, il ne compte pas les pulsations comme on le fait en Occident, il essaie de sentir quelque chose de subtil appelé *prana*.

Qu'est-ce que le *prana* ?

Swami Venkatesananda donne une bonne description de cet élément difficile à définir quand il dit :

Il n'est pas facile de saisir intellectuellement la notion de *prana*. Si on me demande de définir l'électricité, je dirais : "L'électricité est l'électricité". De même à propos du *prana*, je dirais : "Le *prana* est le *prana*".

Le *prana*, ou force de vie, n'est pas identique à l'air que nous respirons aussi pur et sacré qu'il puisse être. Le *prana* est ce qui fait fonctionner le

corps et l'esprit. Le corps, pas plus que l'esprit, ne peut en saisir le sens. On peut l'appeler "force de vie", mais que signifie au juste cette expression ? L'air contient du *prana*. Il ne lui est pas identique mais quelque chose dans l'air est *prana*. Il n'est pas notre respiration mais ce qui nous fait respirer. Le *prana* est également présent dans l'eau et les aliments. Il n'est pas la nourriture mais le pouvoir qui la digère ; il n'est pas l'eau mais la force qui engendre la soif. Ainsi, le *prana* n'est ni la nourriture, ni l'air, ni l'eau, mais quelque chose qui se trouve en chacun de ces éléments.

C'est le *prana* qui relie le corps au mental ; ainsi, ce qui se passe au niveau du corps se reflète dans le mental. Lorsque le corps et le mental sont purs, le *prana* s'écoule librement engendrant un sentiment de bien-être. Quand existent en nous des blocages, le *prana* circule mal et des messages tels que douleurs ou déprime nous parviennent... Ces blocages sont produits par nos mauvaises habitudes alimentaires et notre mode de vie artificiel. La dépression découle de la paresse. Eviter ces deux écueils permet au *prana* de circuler et crée un état de bien-être.

Au niveau du corps, le *prana* génère énergie et mouvement ; au niveau du cerveau, il crée la pensée. Les yogis affirment que le *prana* est le moteur du mental... Maîtriser le *prana* revient à contrôler le mental ; inversement, contrôler le mental signifie maîtriser le *prana*. Finalement, on arrive à la conclusion que mental et *prana* sont en quelque sorte une seule et même chose. (*The Yogas Sutras de Patanjali* (1998), de Swami Venkatesananda, pp. 237-238)

Tout ce que nous faisons consomme du *prana*. Avec de la concentration et de l'entraînement, le yogi est capable de diriger le *prana* à volonté dans toutes les parties du corps. Il peut exercer son contrôle sur tous les muscles involontaires et peut, par exemple, ralentir très significativement ses battements cardiaques, voire même les arrêter totalement. Lors d'une réflexion cérébrale intense, le *prana* se concentre dans la tête provoquant localement une élévation de température. Conscient de la manière dont fonctionne le *prana*, l'être humain peut accomplir des choses étonnantes. S'il concentre toute la puissance du *prana* sur ses *chakras*, la *kundalini* s'éveille et, non seulement il ressent une expansion de sa conscience spirituelle, mais bénéficie immédiatement d'une bonne santé physique et mentale. (*Lectures on Raja Yoga* (1972), de Swami Venkatesananda, pp. 75-77)

Les trois activités qui consomment le plus de *prana* sont : le bavardage, les excès alimentaires et le sexe. Il nous faut donc bien contrôler ces trois tendances. La transpiration, les tremblements etc. que nous ressentons

sous l'effet de pensées ou d'actes de colère, d'envie, de cupidité etc. sont des signaux d'alarme destinés à nous avertir d'une fuite de *prana*. Si nous agissons avec bon sens et sagesse, le *prana* emplira tout notre corps qui fonctionnera alors de façon harmonieuse. (*Lectures on Raja Yoga* (1972), de Swami Venkatesananda, p. 78)

Si nous voulons progresser spirituellement, il est donc de notre intérêt d'apprendre à maîtriser et diriger le *prana* au moyen d'exercices respiratoires appelés *pranayama*.

3. Asana

Asana, la troisième branche de l'*Ashtanga Yoga* est connue en Occident sous le nom de *hatha yoga*. Au sens littéral, *asana* signifie posture permettant une position de méditation stable et confortable, et c'est le sens qui nous intéresse ici. Dans un sens plus large, ce terme évoque l'idée de posture mentale, c'est-à-dire d'attitude face à la vie.

Afin d'augmenter la souplesse de la colonne vertébrale et de faciliter le maintien d'une position stable et confortable pendant de longs moments, a été conçue une série d'exercices physiques appelés *asanas*. Une colonne souple permet au *prana* de circuler librement à travers les canaux (ou *nadis*). Les *asanas* étirent, détendent et renforcent également les muscles, tout en stimulant le système hormonal et digestif ainsi que les fonctions d'assimilation et d'élimination de l'organisme. Un corps en bonne condition est un véhicule adapté à l'exigeant voyage spirituel.

Il existe un grand nombre d'*asanas*. Swami dit que les postures les plus importantes sont : *siddhasana* (celle de la puissance et de la perfection), *baddhapadmasana*, *sarvangasana*, *mayura* et *paschimothasana*. Ces postures renforcent le corps et favorisent la concentration de l'esprit. (*Prasnothara Vahini*, pp. 59-60)

Lors de la méditation, les mains devraient reposer sur les genoux, paumes tournées vers le haut, les index incurvés rejoignant le pouce (approximativement à sa mi-hauteur). Cette position des doigts est appelée *chinmudra*. Il faut alors trouver une posture confortable en veillant à maintenir la colonne droite.

Pour y parvenir, il faut commencer par s'asseoir en allongeant les jambes devant soi. On saisit alors le pied droit à deux mains en pliant la jambe de façon à amener le pied sur la cuisse gauche. On procède de même avec le pied gauche que l'on pose sur la cuisse droite. Le genou et la cuisse gauches doivent toucher le sol. (*Yogic Asanas and Pranayama*, de Swami Akshaya Atmanand, p. 18)

Voici ce qu'en dit le père jésuite William Jonston :

La posture du lotus est un merveilleux moyen de dynamiser l'énergie qui sommeille en nous. A travers cette posture et par la méditation profonde, le yogi prend conscience de son corps d'une manière inhabituelle. Il peut faire l'expérience de fonctions physiologiques qui habituellement passent inaperçues. Il peut prendre non seulement conscience de sa respiration mais est aussi capable d'entendre les battements de son cœur. Certains affirment que le processus digestif, le métabolisme et toutes les fonctions physiologiques internes peuvent être perçues. Après avoir pris conscience de ces phénomènes grâce à la concentration passive, l'étape suivante est de les contrôler par une démarche de volonté passive. Les grandes écoles spirituelles de Yoga considèrent cependant le contrôle des fonctions corporelles comme peu important comparé à l'idéal supérieur d'union avec le Divin. (*Silent Music*, de William Johnston, p. 112)

Quelle que soit la position adoptée, le but recherché est de parvenir sans effort à une grande vigilance et à un équilibre parfait entre stabilité et relaxation. Il est important d'avoir une bonne posture de méditation pour aborder la branche suivante de l'*Ashtanga Yoga*, sinon le méditant éprouvera vite de l'inconfort et commencera à s'agiter, perdant ainsi sa concentration. C'est pourquoi il est recommandé de prendre quelques minutes avant le début de la méditation pour trouver la position la plus confortable et relâcher les tensions accumulées dans les différents muscles du corps. Certains enseignants conseillent de consacrer cinq minutes à cette préparation. (*Patanjali's Meditation Yoga*, de Vyn Bailey, p. 122)

4. Pranayama

Le *pranayama* est le contrôle de l'inspiration et de l'expiration. Il est dit que celui qui maîtrise son souffle est maître de son mental. Le grand philosophe Shankaracharya affirmait que : "Le mental dont les impuretés ont été nettoyées par le *pranayama* demeure fixé sur *Brahman*".

Patanjali suggère de n'entreprendre les exercices de *pranayama* qu'après avoir acquis la maîtrise d'une bonne *asana* (posture), de façon à ce que les *nadis* soient parfaitement dégagés. Si le corps du méditant n'est pas en position correcte, les *nadis* sont bloqués et des difficultés peuvent survenir rendant la pratique du *pranayama* dangereuse.

Nous avons tous, un jour ou l'autre, ressenti le merveilleux effet que produit sur

nous le fait de prendre quelques respirations profondes : nos colères, nos contrariétés, nos peurs et nos tensions s'en trouvent apaisées. Les yogis ont conçu des exercices simples qui ont ce même pouvoir calmant sur l'individu en méditation. Il est très important de garder à l'esprit (et sur ce point tous les Maîtres sont d'accord), que **les exercices avancés de *pranayama*** ne devraient pas être pratiqués sans la constante supervision d'un enseignant qualifié. Il ne suffit pas d'avoir un simple instructeur ; celui-ci doit mener une vie pure et chaste entièrement consacrée à Dieu. Le petit exercice destiné à calmer le mental avant de méditer, que Swami décrit plus loin, ne présente cependant aucun danger.

Dans *Prasnothara Vahini*, une question sur la pratique de *pranayama* est posée à Swami. Voici ce qu'Il dit :

De même que le feu purifie le métal que l'on fait fondre dans un creuset, le *pranayama* élimine les résidus du karma et débarrasse le mental de toutes ses impuretés. Cela combiné à *kayasuddhi* a le pouvoir de purifier à la fois le corps et le mental. Il existe deux formes de *pranayama* : l'une avec mantra, l'autre sans. Celle sans mantra est au mieux capable de transformer le corps, celle avec mantra opère également une transformation du mental.

Question : Swami, comment pratiquer *pranayama* ?

Réponse : deux secondes de *purakam* (inspiration), quatre secondes de *rechakam* (expiration) et huit secondes de *kumbakam* (rétention). Le *pranayama* doit être consciencieusement pratiqué pendant trois mois ; par la suite, la durée de *purakam*, *rechakam* et *kumbakam* pourra être doublée. Au bout de six mois de cette pratique assidue, l'activité des sens est considérablement réduite. Le *pranayama* calme le mental à condition d'être pratiqué avec foi et détermination. Dans le cas contraire, c'est un simple exercice physique ayant seulement pour effet d'améliorer la santé. Manger une nourriture pure, pratiquer *brahmacharya*, vivre dans la solitude, parler peu sont d'autres conditions qu'il faut aussi rigoureusement respecter. (*Prasnothara Vahini*, p. 60)

On peut effectuer cet exercice pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que l'effet calmant se fasse sentir. Il ne présente aucun danger puisqu'il n'y a ni rétention prolongée de la respiration, ni apport important d'oxygène pouvant entraîner une hyperstimulation de l'organisme.

Chez une personne ne faisant pas de *pranayama* mais ayant acquis la maîtrise du *prana* ou étant parvenue à un niveau avancé de développement spirituel par suite d'un grand amour pour Dieu, il arrive que la respiration cesse d'elle-même pendant la méditation. Il s'agit là d'un arrêt naturel pouvant durer plusieurs secondes ou minutes, sans

que le méditant en ait lui-même conscience. Lors du *samadhi*, c'est des heures durant que cesse la respiration. Ce phénomène ne présente cependant aucun danger car il ne peut survenir que lorsque le pratiquant est suffisamment avancé pour le supporter. (*How to know God*, de Swami Prabhavananda et Isherwood, p. 170)

Swami préconise l'utilisation du mantra *soham*. "So" associé à l'inspiration signifie "Cela" en sanskrit, c'est-à-dire Dieu ou *Brahman*, et "ham" associé à l'expiration signifie "je" ou "moi". *Soham* veut donc dire : "Je suis Dieu". Que nous en ayons ou non conscience, *soham* est le son naturel que produit la respiration, affirme Swami. La différence de son entre l'inspir et l'expir sera sensible et l'on percevra le *soham*.

Swami Shivananda nous dit que la pratique du *pranayama* procure des bienfaits inestimables. La bonne circulation du *prana* qu'elle entraîne confère une grande vitalité et une bonne santé. Nous tomberons alors rarement malades et ne craignons pas les maladies. Il soutient que même nos défauts proviennent d'une mauvaise circulation du *prana* et que maladies et pensées négatives vont de pair. Si nous pratiquons *pranayama* et si nos *nadis* sont purifiés et fonctionnent correctement, nous jouirons d'une bonne santé et d'une grande clarté d'esprit. La pratique du *pranayama* éveille la faculté de concentration en éloignant de nous les pensées distrayantes et il devient facile de méditer. (*Lectures on Raja Yoga (1972)*, de Swami Venkatesananda, p. 88)

A la page 170 de *How to know God (Comment connaître Dieu)*, Patanjali nous promet que la récompense que confère la parfaite pratique du *pranayama* est la disparition du voile d'ignorance tissé par nos karmas passés, révélant ainsi la lumière intérieure. Cette lumière issue de notre âme, et qui brille dans notre cœur, est celle du discernement, capable de nous faire distinguer le Réel de l'irréel.

5. Prathyahara

Prathyahara est le retrait du mental des objets des sens. Les yogis pratiquent cette discipline dans le but de trouver le bonheur en eux-mêmes plutôt que dans les choses extérieures. Ne pas dépendre de l'environnement pour être heureux signifie être capable d'apprécier ce qui est, au niveau conscient. Quand le mental se désinvestit des objets extérieurs, les organes sensoriels deviennent également indifférents. Le déplacement de l'attention de l'extérieur vers l'intérieur permet de s'harmoniser avec la vision spirituelle et la voix de son cœur.

Patanjali ne s'étend pas beaucoup sur la signification de *prathyahara* sinon pour dire que sa pratique rend le mental apte à la méditation. La raison de son peu de commentaires sur cette discipline est que *pranayama* est en fait *prathyahara*. Dès que la maîtrise du *prana* est acquise, le désinvestissement du mental par rapport aux objets des sens s'opère automatiquement. Tant qu'un désir subsiste dans le mental, les organes des

sens, presque malgré eux se tournent vers les objets de nos désirs mais quand le mental est fort et maîtrisé, les organes des sens lui obéissent.

* * *

Les trois branches suivantes de l'*Ashtanga Yoga*, la concentration (*dharana*), la méditation (*dhyana*), et la fusion avec le Divin (*samadhi*), forment *Samyana* qui se rapporte au mental et à l'esprit. Les cinq premières branches ne sont en fait qu'une préparation aux trois dernières. La maîtrise de *Samyana* confère au méditant la lumière de la Connaissance ; l'état de *samadhi* est alors atteint.

L'esprit et le mental

6. Dharana

Dharana signifie concentration, attention soutenue et stabilité du mental fixé sur un objet désirable. L'une des plaintes les plus communes du débutant concerne son inaptitude à concentrer son mental pendant la méditation. En effet, toute notre vie nous avons habitué notre mental à produire des pensées en faisant souvent deux ou plusieurs choses en même temps. Puis, tout à coup, nous décidons d'apprendre à méditer. Nous inversons alors le processus et demandons à notre mental de faire le contraire de ce à quoi nous l'avons habitué, c'est-à-dire de ne plus produire de pensées.

Une résistance s'installe alors obligatoirement et apparaît sous forme de pensées futiles et sans intérêt surgissant d'on ne sait où. Pour y faire face, Vyn Bailey explique à la page 131 de son livre *Patanjali's Meditation Yoga* que le mieux est de laisser nos pensées aller et venir librement. Il conseille de garder son calme et de les observer comme si elles étaient des oiseaux entrant par une fenêtre et sortant par une autre. De cette manière, le mental se retrouve occupé à quelque chose plutôt que contraint à une discipline. Peu à peu, celui-ci s'habitue à ce nouveau conditionnement et commence à entrer dans un état de calme.

Avant la méditation, si nous concentrons notre attention sur la respiration à l'écoute de l'inspir et de l'expir dans leur superficialité ou leur profondeur, nous finirons par être si absorbés que, peut-être, plus rien ne nous parviendra de l'extérieur.

Voici ce que Swami dit à propos de la concentration :

Etre concentré signifie que tous les sens et tous les désirs ont disparu et qu'il ne reste plus que Dieu (...)

Chaque fois que nous impliquons notre mental, notre intelligence et nos sens, nous faisons preuve d'une certaine concentration. Sans elle, même marcher nous serait impossible. Cette forme de concentration ne requiert aucune pratique car elle se situe en deçà des sens. La méditation, quant à elle, est au-dessus ; entre la concentration et la méditation se trouve l'état intermédiaire de contemplation. La concentration mène à la contemplation. (*Conversations with Bhagavan Sri*

Sathya Sai Baba, de J. Hislop¹ p. 152)

Swami conseille de commencer par fixer notre regard sur la flamme d'une bougie, puis d'amener cette flamme dans notre cœur en tant que forme du Bien-Aimé tout en récitant le mantra *soham*. Ce faisant, le mental ne tardera pas à se discipliner.

7. Dhyana

Dhyana signifie méditation ou maintien du mental parfaitement concentré.

Tant que la personne pense "je médite", son attention est fixée sur le mental et elle ne médite pas. Tant qu'elle sait qu'elle médite, il ne s'agit pas de méditation. Absorbé dans le Divin, le méditant s'écarte de toute forme et se fond en Dieu. Au cours de ce processus, tout naturellement, le mental s'arrête. (*Conversations with Bhagavan Sri Sathya Sai Baba*, de J. Hislop, p. 152)

Dhyana, et *dhyana* seule, a le pouvoir de faire transcender au méditant les vicissitudes du temps et de l'espace, et de le rendre parfaitement équanime comme s'il était lui-même un autre créateur. (*Dhyana Vahini*, de Saï Baba p. 18)

En fait, la vraie méditation est un état très rare. Bien souvent, nous nous leurrions en pensant que nous avons médité alors qu'en réalité ce n'était pas le cas. Il est dit que la véritable méditation est impossible à décrire. C'est un état très difficile à atteindre mais néanmoins accessible une fois le terrain correctement préparé. Peut-être allez-vous désormais vous demander lorsque vous vous assiérez pour méditer : "Ai-je passé avec succès les quatre étapes précédentes ?" Swami répond à cette question en disant : "Patience, pureté et persévérance". Patanjali recommande également de ne pas aller trop vite. Il est vain d'essayer de méditer avant de savoir se concentrer, et il ne sert à rien de s'efforcer de se concentrer sur un objet abstrait avant d'être capable de le faire sur un objet concret. Ayons toujours à l'esprit que nous sommes non l'acteur de ce qui se passe mais l'observateur. Ainsi, puisque ce n'est pas "je" qui médite, il ne peut y avoir de mauvaise méditation.

Lorsqu'on demande à Swami sur quelle forme de Dieu se concentrer, il répond simplement : "Prenez le nom et la forme que vous chérissez le plus... Lorsque vous visualisez cette image de Dieu, votre mental lui-même devient cette forme. Dieu emplit alors cette forme, qui n'est autre que Lui, de sa divine présence. Dieu répond à tous les noms, à toutes les formes et Il est Un et indivisible, par conséquent Il sera là quels que soient le nom et la forme choisis.

Dans la pratique de la méditation, deux points me semblent essentiels. Le premier est de s'assurer que les yeux tout en étant fermés, restent immobiles et que la forme sur laquelle on médite est visualisée intérieurement et non projetée devant soi, à

l'extérieur. Cette discipline force le méditant à utiliser son troisième œil ou organe spirituel. Le deuxième point consiste à maintenir la langue parfaitement immobile pendant la prière, ce qui oblige le pratiquant à s'adresser à Dieu avec son cœur.

Vous méditez dix minutes le soir après les *bhajans*. Très bien ! Mais, dites-moi, au bout de ces dix minutes quand vous vous levez et quittez votre place, voyez-vous les autres entourés d'une lumière plus claire comme s'ils étaient nimbés de Divinité ? Si ce n'est pas le cas, votre méditation n'aura été qu'une perte de temps. Aimez-vous davantage ? Parlez-vous moins ? Aidez-vous les autres avec plus d'entrain ? Voilà les signes qui témoignent d'une méditation réussie. Vos progrès doivent transparaître dans votre comportement et dans vos actes. La méditation doit transformer votre attitude envers tous les êtres et toutes les choses sinon elle n'est que facétie. Même un rocher, sous l'action du soleil, de la pluie, de la chaleur et du froid, finira par se désagréger et se transformer en nourriture pour les arbres. De la même façon, le cœur, même le plus dur, finira par s'adoucir pour laisser germer en lui le Divin. (*My Baba and I*, de J. Hislop, p. 42)

Selon Swami, la meilleure façon de mesurer nos progrès spirituels est de considérer nos réponses aux questions suivantes : "Est-ce que je deviens plus serein ? Est-ce que j'aime davantage les autres ?"

8. Samadhi

Samadhi est la huitième et dernière branche de l'*Ashtanga Yoga*. De nombreux termes tels que béatitude, Réalisation, fusion tentent de décrire cet état qui survient spontanément lorsque, suite à de longues méditations, le mental devient silencieux. A la page 59 de son livre *Sai Baba-Holy Man and the Psychiatrist*², Samuel Sandweiss nous dit :

Dans la littérature orientale traitant de la conscience, il est écrit que les pensées naissent, prennent forme et disparaissent au rythme fulgurant d'un trillion par seconde. A l'aide d'exercices spirituels tels que la méditation, il est possible, dit-on, d'accéder à un niveau de conscience permettant d'observer la formation de nos pensées. Naturellement, un espace existe entre la fin d'une pensée et le début d'une autre et, lorsque le pratiquant a atteint un niveau de conscience suffisamment avancé ou élargi, il est capable de pénétrer dans cet intervalle et de s'établir ainsi au-delà du mental. Cet état, appelé *samadhi*, est caractérisé par un bonheur absolu.

Au premier stade du *samadhi*, il existe encore des traces de dualité. C'est encore le "je" qui médite sur "sa" forme préférée de Dieu, le pratiquant n'ayant pas encore renoncé à ce dernier attachement. Pour nous faire une idée de la magnificence de cet

état, nous pouvons seulement nous fier aux dires de ceux qui l'ont vécu. Swami Ramakrishna décrit ainsi sa première expérience de *nirvikalpa samadhi* :

Toutes les fois que je rassemblais mes esprits, je me trouvais face à la radieuse forme de la Mère divine. Quels que fussent mes efforts pour me libérer de la présence de la Mère, je n'avais pas la volonté d'aller au-delà. Un jour cependant, je réunis toutes les forces de ma volonté et, à l'aide de l'épée du discernement, je parvins à briser la forme de la Mère. Mon mental devint immédiatement sans ride et j'entrai en *nirvikalpa*, un état totalement impossible à décrire. (*How to know God*, p. 93)

Celui qui est bien établi dans cet état est, dit-on, réalisé. "L'être est considéré comme libéré, y compris dans cette vie, lorsqu'il se maintient dans cet état d'Illumination ", affirme le sage Shankara. C'est seulement quand le stade de *nirvikalpa samadhi* est atteint que la nature de l'univers peut être véritablement connue, car seul le saint "réalisé" en a une perception globale depuis l'aspect grossier jusqu'au subtil et du subtil jusqu'à l'absolu. (*How to know God*, p. 93-94)

Cet état d'Illumination n'est pas réservé à ceux qui pratiquent les religions orientales. De nombreux saints et mystiques chrétiens du début de notre ère ont eu des expériences similaires, y compris saint Paul sur le chemin de Damas. Jésus aussi a accédé à cet état comme le rapporte saint Luc (9 : 28-29) : "Jésus prit avec Lui Pierre, Jacques et Jean et monta sur la montagne pour prier. Tandis qu'Il priait, son visage se transforma et ses vêtements devinrent d'une blancheur éclatante". Cet incident appelé la "Transfiguration" semble avoir toutes les caractéristiques de l'état de *samadhi*.

Voici comment Swami définit le *samadhi* :

Ce terme formé de "*sama*" (même, identique) et de "*dhi*" (conscience, intelligence), signifie : disparition de la dualité, vision de l'identique en tout et partout, chaque élément devenant le Un sans second. Le "je" est alors libéré du cocon dont il s'était entouré, il s'envole vers la liberté qui est son domaine, vers le firmament illimité où n'existe ni distinction, ni division.

Celui qui est parvenu à l'état de *samadhi* ne peut plus retourner dans son cocon ! Il est facilement reconnaissable : ses pensées sont *sathya*, ses actions sont *dharma*, sa nature est *shanti* et son aura est *prema*. Cependant, ce n'est pas un être supérieur trônant à l'écart sur un piédestal. Selon la *Bhagavad Gita*, une mission particulière lui revient à laquelle il ne peut se soustraire car elle s'effectue spontanément à travers lui sans qu'il ait conscience d'aucun effort à faire. Plus aucun égoïsme ne subsiste en lui (il a perdu toute notion de "je" ainsi que le sentiment d'être l'auteur de ses actes). Cette mission consiste à promouvoir le

bonheur de tous les êtres. (*Sanathana Sarathi*, mars 1996)

"Swami encourage chacun à s'engager sur la voie de l'*Ashtanga Yoga* et à se mettre en route vers le royaume de Dieu situé à l'intérieur de Soi", écrit M. Kasturi à la page 60 de son livre *Prashanti*. S'adressant à la foule rassemblée à Prashanti Nilayam en 1970, à l'occasion de la fête de *Dassara*, Swami dit : "Vous êtes tous des *Sathya swarupas*, des incarnations de la Vérité".

Swami Shivananda dit encore :

Il vous faut devenir parfaits : voilà ce qu'est le Yoga. Chaque aspect de votre personnalité doit refléter la perfection : c'est cela le Yoga. Votre corps doit être robuste et sain, votre mental serein, votre intelligence brillante, votre cœur débarrassé de toute impureté et votre âme illuminée. La lumière de Dieu doit luire en vous et à travers vous. Le Yoga peut opérer tout cela en vous. (*Lectures on Raja Yoga (1972)*, de Swami Venkatesananda, p. 156)

*

*

*

Il n'est pas nécessaire d'être disciple de Saï Baba pour pratiquer l'*Ashtanga Yoga*, pas plus qu'il n'est obligatoire de reconnaître Swami comme étant un *Poorna Avatar* pour bénéficier de sa présence. Baba a pour mission de rendre tous les humains conscients de leur divinité intérieure... Celui qui désire connaître Dieu et incarner son Amour au plus haut niveau, sera guidé sur le chemin le plus approprié pour lui et, sans aucun doute, parviendra au but.

Saï Baba est-Il Dieu ?

Chaque fois que, sur terre, la moralité décline et que progresse l'immoralité, Je prends forme humaine. Afin de protéger ce qui est juste, d'anéantir le mal et de rétablir la morale, J'APPARAIS D'ÂGE EN ÂGE.

Le Seigneur Krishna (Bhagavad Gita, 4 : 7-8)

Pour protéger les vertueux, éliminer les mauvais agissements et rétablir les principes de la morale sur des bases solides, JE M'INCARNE D'ÂGE EN ÂGE. Toutes les fois que la confusion règne dans le monde, le Seigneur prend forme humaine afin de restaurer la paix.

- Baba -

Dans *Vision of the Divine* (p. 13), le Dr Erich Fanibunda raconte qu'un jour il eut la chance de s'entretenir avec Swami et lui demanda de bien vouloir définir les caractéristiques d'un *Poorna Avatar*. Swami lui expliqua qu'un tel Avatar doit posséder seize qualités décrivant son omniprésence (être toujours présent), son omnipotence (toute-puissance) et son omniscience (tout savoir, être conscient de tout). Chacune de ces trois caractéristiques divines (ou *kala*) est divisée en cinq *shaktis* (énergies ou pouvoirs divins). Chaque *shakti* comporte trois aspects : passé, présent et futur faisant ainsi un total de quinze *qualités*. Ces cinq *shaktis* sont :

- 1 Le pouvoir de création ou *Srishi*
- 2 Le pouvoir de conservation ou *Stithi*
- 3 Le pouvoir de destruction ou *Laya*
- 4 La faculté de tenir compte de toutes les vies antérieures ou *Tirodhayak*
- 5 Le pouvoir d'accorder une grâce toute spéciale ou *Anugraha*

Ces quinze qualités (également appelées *kalas*), recouvrent tous les aspects de la nature omniprésente, omnipotente et omnisciente d'un *Poorna Avatar*. Au-dessus de ces quinze *kalas* se trouve la qualité d'Être, ou *Paramatma*, que Swami affirme incarner dans

sa forme actuelle. Ceci rejoint la déclaration faite par Dieu à Moïse dans l'Exode (3 : 14) : "Je suis Celui qui suis", et correspond aussi à la célèbre formule védique : "*Tat twam asi*" (Tu es Cela), dans laquelle Cela est le *Paramatma*. Tous les *Poorna Avatar* naissent dotés de l'intégralité de ces seize *kalas*.

De tous les hommes qui ont peuplé la terre, très peu ont eu la chance extraordinaire que nous avons aujourd'hui : la descente sur terre d'un *Poorna Avatar* est en effet un événement exceptionnel dans l'histoire de l'humanité. On ne trouve pas d'Avatar ou d'équivalent, c'est-à-dire Dieu prenant forme humaine, dans la tradition occidentale. "Les Avatars, dit Swami, ne prennent naissance qu'en Inde où existe une bonne compréhension des *Shastras* (Ecritures saintes). Le Bouddha, le Christ, Mahomet etc. possédaient des pouvoirs divins certes, mais n'étaient pas des Avatars." Une des principales caractéristiques qui distingue un *Poorna Avatar* des autres personnages divins tels que le Christ ou le Bouddha est qu'un tel Avatar naît muni de toute la Connaissance et de tous les pouvoirs divins tandis que les grands êtres précités doivent acquérir cette Connaissance et ces pouvoirs après leur naissance. On suppose que les dix-huit années manquantes de la vie de Jésus, de douze ans à trente ans, période dont la Bible ne fait pas mention, furent passées en Inde ; Jésus y aurait étudié auprès de maîtres spirituels avant de retourner dans son pays pour commencer sa mission.

Parlant de lui-même, Baba déclare :

En vérité, vous ne pourrez jamais comprendre la nature de ma Réalité, que ce soit aujourd'hui ou après mille années de constantes austérités ou de recherches ardentes et ce, même si l'humanité toute entière unissait ses efforts. Le fait que Je marche parmi vous, mange comme vous et discute avec vous, vous laisse penser à tort qu'il s'agit seulement là d'humanité ordinaire. Mais ne vous y fiez pas... Ce corps est l'expression de toutes les entités divines, de tous les principes divins, c'est-à-dire de tous les noms et de toutes les formes données à Dieu par l'homme...

Venez, examinez et faites-en vous même l'expérience. Ceux qui veulent se procurer des perles doivent plonger profondément pour en trouver. Il ne sert à rien de rester au bord de l'eau en se plaignant que la mer ne recèle aucun trésor.

* * *

Développez un esprit d'unité envers tous les hommes. C'est pour apporter ce message que Saï s'est incarné. **Saï est venu faire connaître de façon manifeste l'omniprésence de Dieu.**

Voici ce qu'Il dit de ceux qui Le dénigrent :

Ce que les gens disent de Moi ne me fera pas changer d'un pouce la ligne que Je me suis tracée. Je n'ai peur de personne, ni de rien. La Vérité ne craint rien. Le mensonge tremble devant chaque ombre. Le nom que porte ce corps est Vérité (Sathya). Le principe qui habite ce corps est également Vérité. La Vérité contenue dans la Vérité est la Vérité de la Vérité. C'est pour conduire l'humanité du mensonge à la Vérité que J'ai pris cette forme humaine.

* * *

On assiste aujourd'hui à un ébranlement des grandes religions du monde. Au fil des siècles, les enseignements originaux se sont déformés et ont fait l'objet de fausses interprétations. Les autorités religieuses luttent pour retenir leurs fidèles dont le nombre ne cesse de diminuer. Elles se demandent comment inverser la tendance et endiguer ce flot d'âmes qui quittent le troupeau. Ce phénomène est la manifestation soit d'un pur et simple rejet de Dieu, soit au contraire d'une attirance pour l'aspect mystique de telle ou telle religion.

De plus, nous assistons à un intérêt croissant pour la philosophie du "Nouvel Age". En fait, beaucoup d'idées du "Nouvel Age" appartiennent aux "Temps Anciens", notamment celles que l'on trouve dans les enseignements du *Vedanta*. Il semble que les gens soient de nos jours davantage enclins à s'interroger et à faire preuve de discernement dans leur recherche de réponses et leur quête de Vérité.

Sommes-nous en train d'assister à une révolution silencieuse ? Une résurgence de l'essence véritable des religions, d'une ampleur sans précédent ? Aurions-nous enfin compris que si nous cessons de considérer comme "autres" ceux qui appartiennent à une religion/race/nation différente de la nôtre en prenant conscience de l'Un en chacun, nous contribuons à établir la Paix sur terre et la Bienveillance pour tous ? Aurions-nous enfin compris qu'il y a suffisamment de richesses pour tous si seulement nous consentons à être moins avides et acceptons de partager ? Ne voyons-nous pas que les différences existant entre les hommes présentent le même charme qu'un jardin empli de fleurs de variétés différentes ?

Saï Baba est-il un vrai ou un faux gourou ? Est-il Dieu ou Avatar ? La réponse à ces questions réside en chacun de nous. A travers les expériences relatées dans ce livre, j'en suis venue à la totale certitude que, pour moi du moins, Il est Celui qui montre le Chemin ; ce chemin dont parlent tous les grands Maîtres y compris Jésus.

Plus importantes encore que la question de savoir si Sathya Saï Baba est l'Incarnation de l'Omniscience, de l'Omnipotence et de l'Omniprésence, capable de guérir les malades, ressusciter les morts et créer des objets à partir de rien, sont les questions suivantes que nous devrions nous poser :

Se pourrait-il que nous soyons non des êtres marqués dès la naissance du sceau du péché, mais des facettes individualisées de Dieu ? Se pourrait-il que non seulement se trouve en nous une étincelle du Divin, mais que celle-ci soit destinée à s'embraser et à nous consumer ? Pouvons-nous réellement **connaître** Dieu à l'intérieur de nous et l'exprimer à l'extérieur ?

Après des siècles d'endoctrinement, est-il possible à un chrétien de porter un nouveau regard sur Jésus le Christ et de Le considérer comme Il le faisait Lui-même, c'est-à-dire comme une expression achevée du Divin montrant le Chemin qui mène à la Réalisation de cette même Divinité en nous. Sommes-nous capables d'accepter que le but de sa vie n'était pas de "mourir pour nos péchés", mais de vivre pour nous libérer. N'a-t-Il pas dit Lui-même : "En vérité Je vous le dis, celui qui croit en Moi, fera lui aussi les œuvres que Je fais et il en fera même de plus grandes..." ? (Jean 14 : 12)

Il est très difficile pour l'être humain d'admettre qu'il s'est fourvoyé mais il est des choses beaucoup plus importantes que le fait d'avoir raison. Demandons-nous quelle joie le concept de "péché originel" a apporté à nos vies ? N'est-il pas plus réjouissant de savoir que Dieu est Amour et que nous sommes faits pour vivre dans l'Amour ? La paix, l'harmonie, la joie et la compassion ne sont-elles pas préférables aux dissensions, querelles, critiques et récriminations ? La paix et l'abondance, préférables à la guerre et à la cupidité ? Le temps n'est-il pas venu d'oublier nos différences mesquines et égoïstes, de réaliser que nous sommes tous Un et formons le corps de Dieu ? Ceux qui disent aimer vraiment Dieu répondront certainement par l'affirmative à toutes ces questions.

* * *

Lors du Congrès national des travailleurs de l'Organisation Sri Sathya Saï qui s'est tenu à Prashanti Nilayam le 22 novembre 1970, Swami fit cette déclaration :

Dans son discours d'hier, Swami Karunyananda a dit qu'il a longtemps pensé que les hommes des temps anciens étaient plus fortunés que ceux de notre époque, car ils pouvaient avoir le *darshan* du Seigneur. Mais il est maintenant certain, a-t-il ajouté, **qu'il n'y a pas de génération plus fortunée que la vôtre...** Sans aucun doute, vous êtes tous extraordinairement chanceux.

Une des plus belles pensées de Swami que j'ai lus, se trouve écrite de sa propre main en première page de *Finding God* de Charles Penn. J'espère qu'elle remuera le cœur du lecteur autant qu'elle a fait vibrer le mien.

Après de longues recherches ici et ailleurs, dans les temples et les églises, sur terre et dans les cieux, te revoilà enfin, fermant la boucle là où tu l'as commencée, c'est-à-dire au niveau de ton âme. Tu réalises que Celui que tu as cherché partout dans le monde, Celui pour qui tu as pleuré et prié dans les églises et les temples, Celui que tu considérais comme le mystère des mystères caché dans les nuages est le plus intime de tes proches : c'est ton propre Soi, la réalité de ta vie, de ton corps et de ton âme. Il est ta propre nature ; affirme-la, manifeste-la. La Vérité, seule la Vérité, est ta véritable amie et parente. Conforme-toi à la Vérité, suis le chemin de la conduite juste et pas une épine ne t'égratignera.

*

*

*

*Ne laissez donc pas cette chance filer entre vos mains. Tenez-la fermement et tirez-en le meilleur. Avec foi, enthousiasme et dévotion, empruntez le chemin indiqué et parvenez au but qui est de réaliser la Réalité. **Puissiez-vous atteindre cette Réalisation.***

–

Baba

–

Avis au lecteur

Le 4 novembre 2000, lors d'une entrevue, Swami a assuré l'auteur que :

"Tous ceux qui liront ce livre avec amour, foi et dévotion et suivront les enseignements qu'il contient sur l'*Ashtanga Yoga*, verront **tous** leurs besoins immédiats satisfaits".

Que ces besoins concernent une meilleure santé, la recherche d'un équilibre affectif ou financier ou tout autre besoin, il leur suffira d'implorer la forme de Dieu qui leur est chère : Jésus, Allah, Bouddha ou l'un des milliers d'autres noms que l'homme utilise pour adorer Dieu.

Glossaire

Advaita de la	Doctrine philosophique du "non-dualisme" enseignant la nature Réalité ultime (Dieu).
Ahimsa	Non-violence.
Aparigraha	Non acceptation de cadeaux, etc.
Arjuna	Disciple du Seigneur Krishna. Celui-ci, juste avant le commencement de la bataille de Kurukshetra, lui révéla des vérités sur l'existence humaine.
Asana	Posture de yoga.
Ashram	Ermitage, monastère.
Ashtanga yoga	L'octuple sentier menant à l'union avec Dieu.
Astheya	Ne pas voler.
Atma	L'élément le plus subtil de l'être humain.
Avatar	Incarnation de Dieu.
Baba	Père.
Bhagavad Gita son	"Le chant du Seigneur". Dialogue entre le Seigneur Krishna et disciple durant la bataille de Kurukshetra.
Bhagavan	Seigneur, Dieu.
Bhajan(s)	Chant(s) de dévotion.
Bhakthi	Dévotion.
Brahma	Le Dieu créateur de la Trinité hindoue (les deux autres dieux étant Shiva et Vishnou).

Brahmacharya	Littéralement : se mouvoir en Brahman ; contrôle des sens.
Brindavan	Nom de l'ashram de Saï Baba à Whitefield.
Buddhi	Intellect, discernement.
Chakras	Centres d'énergie situés le long de la colonne vertébrale.
Chith	Conscience, Connaissance absolue.
Darshan	Vision d'un saint.
Dassara	Fête hindoue célébrée en l'honneur des déesses Durga, Kali et Lakshmi.
Dharana	Concentration.
Dharma	Code de conduite ; action juste.
Dhyana	Méditation.
Ganesha	Le Dieu à tête d'éléphant qui ôte les obstacles.
Gunas	Les trois qualités de l'être humain : tranquillité, action et inertie.
Guru	Maître spirituel. Littéralement : "celui qui chasse l'obscurité".
Hatha Yoga	Technique de yoga consistant en la pratique d'asanas, ou postures, visant à favoriser le bien-être physique et l'éveil des centres spirituels.
Indra	Le roi des dieux.
Ishwarapranidhana	Dévotion, adoration et abandon à Dieu.
Japa	Répétition du nom de Dieu.
Japamala ou mala	Collier (équivalent au chapelet), composé de 108 perles, utilisé pour réciter un mantra ou le nom du Seigneur.
Jivatman	Âme individualisée.
Jnana yoga	Yoga de la Connaissance.

Kala	Unité de temps.
Karma	Loi de cause à effet.
Karma yoga	Yoga de l'action.
Krishna	(Le Seigneur Krishna). Le précédent Poorna Avatar.
Kundalini	Energie spirituelle logée à la base de la colonne vertébrale.
Lilas	Jeux divins, miracles.
Lingam	Symbole de forme ovoïde représentant l'univers manifesté et non manifesté, associé à Shiva.
Maha Shivaratri	Fête nocturne célébrée en l'honneur de Shiva.
Mala	Collier, guirlande.
Mandir	Temple.
Mangala sutra	Collier que le marié offre à sa future femme lors de la cérémonie du mariage.
Mantra	Mots ou formules sacrés.
Moksha (ou Mukthi)	Libération.
Nadis	Canaux subtils véhiculant de l'énergie spirituelle.
Nirvikalpa samadhi	Le dernier stade du samadhi où ne reste plus aucune trace de dualité.
Niyama	La seconde branche de l'Ashtanga Yoga qui comprend les cinq pratiques ou disciplines.
Paramatma	Forme universelle de l'atma (Dieu).
Patanjali	Sage d'une époque reculée qui rassembla et écrivit les Yogas sutras.
Pères du désert	Moines ayant vécu en petites communautés ou en solitaires, au 4 ^{ème} siècle, dans les déserts de Syrie, d'Egypte et de Palestine.
Poorna Avatar	Avatar possédant tous les pouvoirs et tous les attributs de Dieu.

Prana	Souffle vital soutenant la vie.
Pranayama	Contrôle et régulation de la respiration.
Prasad	Nourriture consacrée.
Prashanthi Nilayam	"Demeure de la Paix suprême" : nom de l'ashram de Saï Baba à Puttaparti.
Prathyahara	Retrait des sens du monde extérieur.
Prema	Amour divin.
Puttaparti	Nom du village d'Inde du Sud où Saï Baba est né et où il vit actuellement.
Raganuga	Courant du bhakti yoga où le pratiquant fait ses expériences lui-même sans avoir besoin de règles ni de rituels.
Raja yoga	"La voie royale". Technique de yoga permettant d'atteindre l'union avec Dieu.
Sadhana	Pratiques spirituelles.
Saï	Mère divine.
Saï Baba	Père et mère divins.
Samadhi	Fusion ou union avec Dieu.
Samskaras	Tendances psychologiques héritées des incarnations précédentes.
Samyama	L'ensemble des trois dernières branches de l'Ashtanga Yoga : concentration, méditation et fusion avec Dieu.
Sanathana Sarathi	"L'éternel Cocher" : nom du mensuel publié à Prashanti Nilayam.
Santosha	Joie, contentement.
Sathya	La Vérité. Premier prénom de Saï Baba.
Savikalpa	Premier stade du samadhi.

Seva dals	Bénévoles travaillant dans l'ashram de Saï Baba.
Shakti	Energie divine créatrice. Nom de la Mère divine.
Shanti	La paix.
Shastras	"Les Ecritures qui éclairent". Code moral.
Shiva (Siva)	Le Dieu destructeur de la Trinité hindoue. Les deux autres dieux étant Vishnu et Brahma.
Siddhis	Pouvoirs psychiques spirituels.
Soucha	Pureté, propreté.
Sutras	Littéralement "fil". Texte faisant partie des Védas.
Swadhyaya	Etude des Ecritures.
Swami	Enseignant et maître spirituel. Un des noms donnés à Saï Baba.
Tapas	Austérités.
Vaidhi	Courant du bhakti yoga dans lequel les autorités établies sont censées savoir ce qui est le mieux pour vous. Ordre, injonction.
Védas	Les Saintes Ecritures de la religion hindoue.
Védique	Relatif aux Védas.
Vibhuti	Cendre sacrée matérialisée par Swami.
Vishnu	Le Dieu conservateur de la Trinité hindoue. Les deux autres dieux étant Shiva et Brahma.

"Si l'on m'avait dit il y a quelques années... que j'irais un jour en Inde me prosterner partant d'un milieu anglo-saxon protestant traditionnel, parvient à la conscience élargie de la fraternité des hommes tous enfants du même Père.

Loin de délaisser sa religion, elle réalise que les enseignements de Sri Sathya Sai Baba l'aident à mieux vivre au quotidien sa foi chrétienne.

Avec sincérité et simplicité, elle raconte ses voyages en Inde, ses tiraillements intérieurs, les défis qu'il lui faut affronter, la force qu'elle acquiert ; ainsi le lecteur découvre que, derrière les apparences, l'Orient et l'Occident ne sont pas aussi différents que peut-être il le pensait.