

**OM SAI RAM!**

**Bienvenue à Prasanthi Sandesh**

**PODCAST 243, INDEPENDANCE DU SOI**

**le 30 mai, 2024**

*Extrait de l'ouvrage du Professeur Anil Kumar  
intitulé Sai-Chology, pages 294-302*

**LE JOUR DE L'INDEPENDANCE CONTIENT UN MESSAGE DIFFERENT**

Selon Bhagavân, la célébration du Jour de l'Indépendance apporte un message bien différent de celui que nous comprenons. Pour la plupart d'entre nous, l'indépendance est de qualité politique, c'est la libération de la tutelle étrangère. Mais la définition que Swami en donne est totalement différente. Après mûre réflexion, nous pourrions avoir une vue et une pensée plus holistique.

Pour le terme « indépendance », la traduction sanskrite, et dans la plupart des langues indiennes, est *swarajya* – gouvernement autonome. Suivant Son style divin, unique et inimitable, Bhabavân a expliqué ce terme *swarajya*. Que signifie-t-il ? Généralement il est compris comme le « gouvernement par le peuple indigène », c'est-à-dire libre des chaînes de l'occupation étrangère.

**SWARAJYA – INDEPENDANCE DU SOI**

Bhagavân l'explique ainsi : *swa* est le Soi, *rajya* est le royaume ou le gouvernement. Donc il s'agit du royaume du Soi. Où se trouve ce royaume ? En nous-mêmes. Le territoire politique et géographique est extérieur. Le gouvernement étranger est extérieur. Oui, nous sommes délivrés de l'occupation étrangère, qui est extérieure. Mais nous sommes encore intérieurement prisonniers. Nous sommes libérés extérieurement, mais encore intérieurement détenus. Que voulons-nous dire par cela ?

Notre liberté extérieure est acquise, mais sommes-nous intrinsèquement libres ? Non ! Nous sommes esclaves et victimes de nos propres écueils et de nos faiblesses. Nous nous soumettons à des causes stupides et devenons agités, troublés et préoccupés. Sommes-nous libres des négativités, telles que la colère, la luxure, l'attachement, la haine, l'avarice et la jalousie ? La réponse est clairement NON ! Nous ne sommes pas libérés de ces ennemis intérieurs. La colère, la luxure, l'envie, l'ego et la jalousie dominent notre royaume intérieur. Ils nous gouvernent et nous sommes donc soumis à leur emprise intérieure.

Quel type de dominateurs sont-ils ? Ils ne nous délivreront pas, au moins pas pendant cette existence. Au contraire ils nous apportent l'infamie, le blâme général et finissent par nous mener à la ruine complète. Les gouvernants étrangers sont bien plus aisés à traiter. Leur influence est uniquement politique, géographique et financière. Mais ces ennemis-là, l'avidité, la haine, l'envie, la colère et la luxure, nous contrôlent intérieurement.

*Depuis plusieurs existences, le genre humain n'a pas été en mesure de se libérer*

*de la domination intérieure. Vie après vie nous avons lutté âprement pour nous libérer de leur tyrannie. Les temps se sont écoulés, mais nous ne sommes toujours pas libérés de cette agression. Cela est le point que Bhagavân indique par le terme swarajya.*

Il est impératif de conquérir cette liberté intérieure. Une fois que la liberté intérieure est acquise, celle extérieure suivra. Intérieurement libres, nous pouvons nous aventurer dans le monde extérieur et jouir de bénéfices dans le juste sens du terme « indépendance ».

Bhagavân dit : « *Swarajya* signifie 'gouvernement du Soi, par le Soi, pour le Soi'. Ce n'est pas un 'gouvernement du peuple, par le peuple, pour le peuple,' qui répond à la définition du terme 'démocratie', comme la définit Abraham Lincoln dans le monde extérieur. Le gouvernement de la liberté intérieure est du Soi, par le Soi, pour le Soi.

### **L'EFFORT EN VUE DE LA DELIVRANCE**

Donc, les célébrations du 15 août, pour le Jour de l'Indépendance, ne regardent pas uniquement les Indiens, bien que ceux-ci puissent se réjouir et s'amuser, célébrer avec banquets et feux d'artifice, etc. Celles-là sont des expressions de joie et de jubilation. Mais l'indépendance qui regarde le monde intérieur, le royaume intérieur, demande une longue bataille. Cette lutte doit être engagée en solitaire, non en mouvement de masse. Il n'y a pas de leader à suivre. Chacun doit œuvrer à sa propre émancipation. Chacun doit se libérer des ennemis intérieurs.

Comment pouvons-nous nous libérer de la domination de la colère ? Personne ne nous viendra en aide. Nous seuls avons à trouver la voie. De même, comment nous libérer de la tyrannie de la jalousie ? Il faut bêcher son propre terrain. Personne ne nous aidera. Pour se libérer des faiblesses du genre humain, on doit travailler par soi-même.

### **DEUX POINTS POUR LA LIBERTE INTERIEUREMENT**

En bref, pour les chercheurs spirituels, le Jour de l'Indépendance implique la libération des négativités intérieures, telles que l'envie, le ressentiment, l'avidité, l'intolérance, la colère, la haine, etc. Ensuite, chaque personne doit travailler à la libération de son propre soi intérieur, ou plus exactement son propre Soi doit le faire. Il ne s'agit pas d'un mouvement de masse ou d'une lutte pour se libérer de la domination de quelque force extérieure ; l'on est leader en soi-même. Chacun est l'émancipateur et le libérateur de lui-même.

### **PREMIER POINT : SE LIBERER DE L'ATTACHEMENT AU CORPS**

Qu'est-ce que la liberté, dans le contexte spirituel ? Le grand sage Ramana Maharshi et Bhagavân Baba répètent avec insistance la définition de la liberté spirituelle. Quel est ce point important ?

Nous avons tous de l'attachement envers notre corps. Nous nous identifions au corps. Comme le dit Baba – *deha abhimana*, *deha* est le corps et *abhimana* signifie attachement. À cause de cet attachement au corps, il y a plusieurs conséquences. C'est la raison principale qui nous a rendus esclaves dans le passé et à présent. Si nous continuons à nous identifier au corps, nous resterons prisonniers. Suite à notre

identification au corps, nous avons le sentiment du *deha buddhi*, c'est-à-dire que nous pensées vont dans la ligne du corps. Le processus entier prend sa source dans le fait que nous pensons : « Je suis le corps » et cela génère pour nous des souffrances. Nous devrions rejeter cette obsession du corps, alors nous serons conduits à la liberté réelle.

### **LA PREMIERE METHODE : REALISER QUE LE CORPS EST TEMPORAIRE**

Bhagavân suggère à Ses fidèles une méthode importante et facile. Le corps s'accompagne nécessairement d'une sensation d'ego, le trait qui domine en nous. Baba nous répète sans cesse : « Vous devriez vous émanciper de cette identification à votre corps. » Il a souvent répété cette phrase : « **Le corps est une bulle d'eau** ». Une fois que nous sommes convaincus de cette vérité, nous ne penserons plus jamais que le corps est éternel et immortel et, par conséquent, nous ne serons plus désespérément attachés à lui et à son maintien. Toutefois, cela ne veut pas dire que le corps doit être négligé, mais il n'est pas la chose essentielle.

Bhagavân a dit : « **Le corps est le temple de Dieu** ». Mais il n'est pas une fin en soi. Il ne suffit pas d'aller au temple. Nous devons y pénétrer. Si nous considérons notre corps comme un temple, il faut le maintenir scrupuleusement pur et propre, car Dieu y réside. Dans le temple du corps, Dieu est la Conscience, l'Esprit – *âtma* ou *caitanya*. C'est notre Soi intérieur. Le Divin réside dans le corps. C'est pourquoi il faut faire du corps une résidence appropriée au Divin.

Alors nous devons être libres de tout attachement au corps, et non simplement vivre sous le gouvernement étranger ou la domination politique. Le vrai Jour de l'Indépendance requiert de notre part d'être libres de tel attrait physique. Une fois que nous réalisons et croyons sincèrement, que nous ne devons pas nous permettre d'être emportés par l'imagination et la fantaisie, et une fois que nous comprenons le fait que le corps est une bulle d'eau, nous ne serons plus jamais arrogants ni égoïstes. Nous ne dépenserons plus notre temps, notre énergie et nos ressources à bichonner notre corps.

### **LE CORPS EST UN SIMPLE INSTRUMENT**

Au lieu d'avoir un corps sain et vigoureux, plusieurs personnes semblent misérables et graves. Pourquoi ? Le corps peut être en bonne santé, la personnalité est de bonne apparence, mais l'esprit est malade. Le corps est comme une administration urbaine ; ses égouts emportent les eaux usées et les détrit. Ce n'est pas que nous n'avons pas de corps, mais c'est une grosse erreur de penser qu'il est de première importance. C'est pourquoi le véritable Jour de l'Indépendance lance un appel à déconnecter nos sens du corps – *dehâbhimana*. Donc, répétons-le, la première méthode consiste à réaliser que le corps est aussi temporaire qu'une bulle d'eau.

Une autre méthode, selon Bhagavân, pour détruire l'attachement au corps, est celle-ci : « Ce corps n'est qu'un véhicule, un canal, un conduit, ou encore vous pouvez le comparer à un câble électrique. L'électricité passe par le câble, comme l'eau passe à travers un tube. Le corps est un instrument, un simple véhicule, un moyen de transport pour atteindre votre destination, ou votre but. »

Bhagavân donne pour exemple le fait de posséder une voiture. On achète une

voiture, non pour la garder au garage, ni pour sa propre publicité. Si elle reste immobile, elle va se rouiller et perdra sa valeur. De même ce corps ne doit pas être gardé au garage, ni n'est fait pour être en constante réparation, à cause de fréquentes maladies.

### **LE CORPS ET L'ESPRIT S'AFFECTENT MUTUELLEMENT**

*Le corps doit être vigoureux et, comme une voiture, devrait être en condition de fonctionner correctement. Il devrait être en mesure de se soumettre à des pratiques spirituelles et à une ascèse, une sādhanā.*

Le corps et l'esprit sont interreliés par une relation psychosomatique. Par ce lien entre corps et esprit, chacun affecte l'autre. Par exemple, si vous êtes très anxieux, déprimés mentalement et frustrés, alors, même si vous êtes physiquement forts, vous aurez l'air malades. Si vous êtes furieux mentalement, cela finira par nuire à votre corps, car l'état d'esprit affecte le corps. Aujourd'hui, les médecins déclarent que la plupart des maladies ont une cause psychologique, et ils rapportent des cas où des gens se sont guéris simplement par une forte volonté. Même des cas de cancer avancé ont été guéris par la force de volonté. On rapporte des cas de ce type. Dans cette relation interdépendante, l'esprit et le corps s'influencent mutuellement. C'est pourquoi il importe de maintenir le corps en état de pureté et de résilience.

### **LA DEUXIEME METHODE : LE SERVICE**

Baba prescrit le service – *karma yoga* comme méthode pour triompher de l'identification au corps. En suivant le sentier de l'action et rendant service, au moins il n'y aura pas d'identification à 100 % au corps. Le *karma yoga* est prescrit pour la purification du mental – *citta suddhi*. Le *karma* est un acte accompli pour purifier son esprit. Il est facile de maintenir le corps en état de propreté par une suite de bains, mais cela ne sera d'aucun secours pour atteindre la pureté mentale. En entreprenant l'action par le corps – *karma yoga*, on s'assure la purification mentale – *citta suddhi*. Nous devons bien comprendre que ce corps est fait pour le service.

Bhagavân nous donne plusieurs exemples : l'arbre donne des fruits, mais ne les consomme pas lui-même, uniquement pour que l'humanité les mange. La rivière s'écoule sans interruption, mais ne boit pas sa propre eau, qui est donnée à la société. La vache produit du lait pour tout le monde, elle ne boit pas son propre lait. Ainsi l'arbre, la rivière, la vache nous donnent les belles leçons du service désintéressé.

### **LA TROISIEME METHODE : LA PRIERE A DIEU**

Pour vous débarrasser de l'attachement au corps, pensez à Dieu.

Bhagavân dit : « Celui qui court après les récompenses, les prix, la reconnaissance, les acclamations, les applaudissements, la renommée, la célébrité, les avantages monétaires et financiers, est un simple animal ». Rien de plus.

Il ajoute que, si vous avez dans la main de l'herbe verte, la vache viendra tout près pour manger l'herbe. Quand un objet précieux est offert, les hommes se ruent pour l'attraper. Comme Swami le dit en Télougou : *lche Vādu unte sache vādu koda leche ustadayya annaru*, ce qui veut dire : « Si quelqu'un se prépare à donner, même

un cadavre se lèvera pour recevoir ».

Le corps a toujours tendance à recevoir et à se vanter, enchanté sous l'attrait de la nourriture, du vêtement, de l'abri et du confort. Le corps désire toujours l'aise et le confort. Bhagavân veut nous faire comprendre que, lorsque nous rendons service, lorsque nous récitons Son Nom, nous pouvons nous libérer de l'identification au corps.

Il y aura d'autres précieuses perles de sagesse lors de la prochaine session.

**OM SAÏ RAM**