



# *Le Seigneur Buddha*

SA VIE ET SES ENSEIGNEMENTS

**GUIDE D'ÉTUDES**

Buddha Poornima  
2021

# Table des matières

<b>La vie du Bouddha</b>	<b>3</b>
<b>Les enseignements du Bouddha</b>	<b>5</b>
<i>Samyak darśanam</i> .....	5
<i>Samyak vachanam</i> .....	6
<i>Samyak karma et samyak sādhana</i> .....	7
<i>Ahimsa</i> .....	8
Les bonnes fréquentations.....	8
Le bonheur – La condition naturelle de l’Homme .....	8
Le corps est une bulle d’eau – L’attitude détermine nos actions.....	9
<b>Buddha Poornima Sādhana</b>	<b>10</b>
Prenez la résolution de suivre l’enseignement du Bouddha.....	10
La véritable individualité de l’Homme.....	10
<b>Les histoires du Bouddha</b>	<b>10</b>
<b>La prière bouddhiste</b>	<b>11</b>
<i>Triratna śaranam</i> – La proclamation de Swāmi .....	13
Le cadeau que Swāmi veut.....	14
<b>Questions pour la réflexion</b>	<b>14</b>

.....

# LA VIE DU BOUDDHA

---

Bien que tous les Avatars (avènements divins) n'aient prêché que de bonnes choses, les hommes d'aujourd'hui se contentent d'observer leurs anniversaires sans suivre leurs préceptes. Le Bouddha n'attachait aucune importance aux *yajña* et aux *yāga* et autres rituels religieux. La raison en est qu'il estimait qu'il était plus important de s'assurer que, dans un premier temps, les cinq organes des sens soient purs. Bouddha a cherché à savoir pourquoi le mental s'agite.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 39/Ch. 13,  
15 mai 1997*

Le roi Śuddhodana et son épouse Māyādevī accomplirent ensemble, pendant des années, de nombreuses austérités spirituelles telles que le *japa* (répétition douce du nom), les *tapas* (austérités), les *vrata* (vœux) et les *yajña* (rituels) avec une aspiration : celle d'avoir un fils. Ils consultèrent également de nombreux astrologues. Śuddhodana n'avait pas l'esprit en paix, car l'inquiétude de ne pas avoir d'héritier au trône le hantait jour et nuit. Leurs prières furent enfin exaucées lorsque Māyādevī donna naissance à un fils à Lumbini.

Malheureusement, Māyādevī mourut peu après avoir donné naissance à son fils qui fut nommé Siddhārtha. Gautamī, la seconde épouse de Śuddhodana, éleva l'enfant en lui prodiguant des soins affectueux comme s'il était son propre fils. C'est pourquoi on l'appela aussi Gautama. Les astrologues prédirent que Siddhārtha ne gouvernerait pas le royaume ; il quitterait le royaume et deviendrait un renonçant. La prédiction des astrologues ne cessait de résonner aux oreilles de Śuddhodana et lui causait de

l'anxiété à mesure qu'il voyait son fils grandir. Il prit toutes les précautions nécessaires pour que son fils ne sorte pas du palais et ne se retrouve pas en compagnie d'autres personnes, de peur qu'il ne soit influencé par elles. C'est ainsi qu'il protégea son fils de l'influence des autres pendant vingt longues années.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 39/Ch. 9,  
13 mai 2006*

Un jour, les parents d'une jeune fille vinrent trouver Śuddhodana et exprimèrent leur souhait de donner leur fille en mariage à son fils Siddhārtha. Le nom de la fille était Yaśodharā. Śuddhodana accepta leur proposition et célébra le mariage de Siddhārtha avec Yaśodharā. Grâce à leur insistance affectueuse, Siddhārtha continua à rester avec ses parents dans le palais, même après son mariage. Un an après le mariage, il engendra un fils, qui fut nommé Rahul. Le mari et la femme vivaient heureux avec leur fils.

Malgré tout le confort du palais et une vie conjugale heureuse, l'esprit de Gautama devint agité après s'être aventuré un jour hors du palais. En effet, il y vit des gens affligés par la vieillesse, la maladie et la mort. Une nuit, une transformation soudaine s'opéra dans son mental. Alors que sa femme dormait profondément, il se leva à minuit, caressa son fils et partit pour la forêt. Il dut subir de nombreuses épreuves et difficultés dans cet environnement. Mais il fit face à toutes ces épreuves avec patience et détermination. Ses parents étaient plongés dans la tristesse, incapables de supporter les affres de la séparation avec leur fils. Bien que Siddhārtha fût lui aussi en proie à une

grande angoisse, il poursuivit son chemin vers la réalisation du Soi.

Au cours de son voyage, il rencontra un saint homme. Le saint homme lui dit que la cause de son angoisse était en fait en lui, et que c'était son angoisse qui faisait obstacle à sa Réalisation. Ayant dit cela, il lui donna un talisman pour sa protection et lui demanda de le porter autour du cou (à ce moment-là, Bhagavān matérialisa ce talisman et le montra à l'assemblée au milieu d'un tonnerre d'applaudissements). C'était le talisman donné par le sage à Siddhārtha. Lorsque Siddhārtha le mit autour de son cou, toutes ses angoisses disparurent instantanément. Jusqu'au dernier moment de son séjour terrestre, Bouddha porta le talisman autour de son cou. Lorsqu'il se débarrassa de son enveloppe mortelle, le talisman disparut.

Siddhārtha se mit à faire une pénitence intense, qui dura longtemps. Il ne cessait de s'interroger : « Qui suis-je ? Suis-je le corps ? Suis-je le mental ? Suis-je la *buddhi* (l'intellect) ? Suis-je la *chitta* (substance mentale) ? » Il arriva à la conclusion qu'il n'était rien de tout cela. Finalement, il fit l'expérience de la vérité : « Je suis Je. »

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 39/Ch. 9,  
13 mai 2006*

Le nom donné au Bouddha au moment de sa naissance était Sarvārtha Siddha. Śuddhodana maria son fils à Yaśodharā, la fille de son beau-frère, Śuddhabuddha. Il appréhendait que son fils ne devienne un reclus et ne se détourne du monde s'il était livré à lui-même. Mais Bouddha ne pensait pas qu'une vie de couple était une bonne chose pour lui. Le Bouddha estimait que l'homme était lié par toutes sortes d'attachements dans sa vie terrestre. Les amis et les relations étaient la cause de cet attachement. Les diverses relations humaines étaient la cause de la souffrance dans le monde. Alors il déclara : « *Sarvam dukkham, dukkham* » (Tout est souffrance) Il déclara aussi : « *Sarvam kṣaṇikam, kṣaṇikam* » (tout est momentané). « *Sarvam nāśyam,*

*nāśyam* » (tout est périssable). Bouddha estimait que rien n'était véritablement durable. Les parents soumettent leurs enfants à divers types d'obligations et leur rendent la vie misérable. Dès que les enfants atteignent leur majorité, les parents tiennent à les marier. Ils ne savent pas quel genre de bonheur ils peuvent tirer de la vie conjugale. Quel bonheur ont-ils tiré de leur propre vie de couple, physiquement, mentalement ou autrement ? Aucune personne, aussi intelligente soit-elle, ne réfléchit à cette question. Même d'éminents érudits ne se soucient pas d'examiner si cela vaut la peine de poursuivre les plaisirs sensuels au lieu de rechercher ce qui est au-delà des sens. Bouddha se sentait intensément malheureux que ses parents et d'autres personnes s'allient pour l'engager dans la servitude de la vie conjugale. Un jour, à minuit, Bouddha quitta le palais, abandonnant son épouse et son jeune fils, Rahul.

Il abandonna tout par conviction : « Il n'y a ni père ni mère, ni parent ni ami, ni maison ni fortune. Réveille-toi ! » Il résolut de découvrir quelque chose qui transcende toutes les relations et tous les plaisirs du monde. Bouddha se demandait : « Qu'est-ce que cette vie ? La naissance est une misère. La vieillesse est une misère. L'épouse est une cause de chagrin. Il y a de la misère à la fin de la vie. Par conséquent, sois vigilant et éveille-toi. » Le bonheur ne se trouve dans aucune des choses du monde. Tout est passager. L'homme gaspille sa vie à la poursuite de petits plaisirs éphémères. Le *nirvāṇa* est la seule vérité. C'est le sentiment d'unité avec toute vie. Tourner son mental vers ce qui est permanent constitue le *nirvāṇa*. Avant d'atteindre le *nirvāṇa*, Bouddha convoqua son demi-frère Anandabuddha. La mère du Bouddha, Māyādevī, décéda le septième jour après sa naissance. Gautamī, la seconde épouse de Śuddhodana, éleva l'enfant. Parce qu'il fut élevé par Gautamī, il fut nommé Gautama Bouddha. À l'âge de 28 ans, il abandonna tout et devint renonçant. Quelle est l'importance de cette étape ? Bouddha déclara : « *Sangam śaraṇam gaṇchāmi* »,

« Les mains dans la société, la tête dans la forêt. » Il renonça à tout pour penser à promouvoir le bien-être de la société. Il déclara : « *Dharmam śaraṇam gaṅchāmi.* »

Quel est ce *dharma* ? « *Ahimsa paramo-dharmah.* » *Dharma* signifie ne causer de tort à personne.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 30/Ch. 13,  
15 mai 1997*

.....

## LES ENSEIGNEMENTS DU BOUDDHA

---

Les enseignements du Bouddha sont nobles, sublimes et sacrés. Bouddha a affirmé cela avec beaucoup d'insistance et de force. Bouddha a également conseillé que le regard de chacun soit sacré. Il a dit : « Une vision sacrée est indispensable pour mener une vie pure. Vous devez cultiver *samyak drishti* (l'habitude de ne regarder que les bonnes choses) et *samyak śravaṇam* (l'habitude de n'écouter que les bonnes choses). » Pour Bouddha, tout devait être pur et sacré. Si vous jetez un caillou dans un puits, des ondulations se créent et celles-ci remontent jusqu'au bord du puits. De la même manière, si vous jetez un caillou appelé bonne pensée dans le puits appelé cœur, les ondulations générées voyagent dans tout le corps. Lorsque l'ondulation atteint l'œil, elle stimule la vision pure. Lorsque l'ondulation atteint l'oreille, elle l'accorde aux sons sacrés. Lorsque l'ondulation atteint les mains, elle les fait basculer dans la bonne action. De cette manière, lorsque l'ondulation se propage dans tout le corps, il y a une symphonie d'activités sacrées tout autour. Ainsi, les bonnes et nobles pensées sont fondamentales pour l'activité sacrée.

*Summer Showers 2000, Ch. 8,  
21 mai 2000*

Lorsque les pensées d'une personne sont centrées sur Dieu, ses sentiments, ses paroles et ses actions sont sanctifiés - *samyak bhāvam, samyak śravaṇam* et *samyak kriya*. Cela conduit à la pureté des organes des sens internes. La pureté en pensée, en parole et en action est la condition requise pour faire l'expérience du Divin. Cette triple pureté est considérée comme l'essence de l'humanité. Bouddha s'est entièrement appuyé sur sa propre quête intérieure pour faire l'expérience de sa réalité, car il a constaté que les textes scripturaires et les précepteurs n'étaient d'aucune utilité.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 3,  
11 mai 1998*

### ***Samyak darśanam***

Bouddha a déclaré que la première condition requise est *samyak darśanam* (avoir la bonne vision). L'implication de cette déclaration est que, ayant reçu le grand don des yeux, l'homme doit les utiliser pour voir les objets sacrés et les êtres saints. En revanche, en utilisant ses yeux pour regarder des objets non sacrés et des personnes mauvaises, l'homme se remplit de mauvaises pensées et devient la proie de tendances mauvaises. Ce que l'on voit influence les sentiments du cœur. L'état du cœur détermine la nature de ses pensées. Les pensées influencent la vie de l'homme.

Ainsi, pour mener une bonne vie, la première condition requise est une vision pure. L'homme doit cultiver un regard sacré. En regardant des scènes cruelles, laides et malfaisantes, l'homme mène une existence animale. La toute première question que l'on doit se poser est de savoir ce que l'on doit voir de pur, d'édifiant et de divin. Tout ce qu'il voit laisse son empreinte sur l'homme. Peu de gens en réalisent les effets.

La vie humaine est aujourd'hui marquée par l'anxiété, la misère, l'agitation et les troubles de toutes sortes. La cause profonde de tout cela est que l'homme est témoin de ce qui est répugnant, mauvais et avilissant. Pour transformer sa vie, il faut d'abord avoir une vision correcte. L'œil (*netra*) est comparable à un texte spirituel (*śāstra*), et la vision (*drishṭi*) de chacun détermine sa vision du cosmos (*srisṭi*). Pour acquérir la plus haute connaissance, il faut donc purifier sa vision. Cela signifie que l'on doit éviter de voir ce qui est détestable. On doit s'efforcer de ne voir que ce qui est sacré et pur. Ce que l'homme voit est comme des graines semées dans le cœur. Les mauvaises scènes donnent naissance à de mauvaises pensées. Les bonnes scènes suscitent de bonnes pensées. Lorsque les scènes sacrées sont dans le cœur, il n'y a pas de place pour que les mauvais sentiments ou les mauvaises pensées se développent dans le cœur.

C'est la première leçon que Bouddha a enseignée. Bouddha a erré dans tout le pays à la recherche de la paix spirituelle et de la libération. Après de nombreuses années de recherche, il est parvenu à la conclusion que le secret de la sagesse spirituelle ne pouvait être obtenu auprès des érudits ou par l'étude. Il a réalisé que la compréhension spirituelle ne pouvait venir que de la maîtrise des sens.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 3,  
5 février 1998*

Bouddha a compris que la réalisation du Soi ne peut être atteinte par la pénitence, les prières ou les austérités. Dès le départ, Bouddha a souligné l'importance de développer une bonne vision (*samyak drishṭi*). Une bonne vision conduit à de bonnes pensées, à de bonnes paroles et à de bonnes actions.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 23,  
11 mai 1998*

### ***Samyak Vachanam***

Après avoir développé une vision sacrée, l'homme doit passer à *samyak vachanam* (la parole sacrée). Bouddha a affirmé que seules les pensées sacrées pouvaient conduire à la parole sacrée. Bouddha a déclaré que la langue ne devrait pas être utilisée de manière irréfléchie pour dire tout ce que l'on pense. La langue a été donnée pour dire la vérité, pour s'étendre sur ce qui est sacré et pur. La langue n'a pas été donnée à l'homme pour gâter son palais avec de délicieuses sucreries. Elle n'est pas donnée pour parler comme on le veut. Elle ne doit pas être utilisée pour contrarier les autres. Elle ne doit pas non plus être utilisée pour se livrer à des mensonges. La langue a été donnée à l'homme pour qu'il dise la vérité, pour qu'il soit doux avec les autres, pour qu'il loue le Divin et pour qu'il jouisse de la félicité qui découle d'un tel discours sacré.

Il y a des gens qui consacrent tout leur temps à lire toutes sortes de livres, sans essayer de mettre en pratique ce qu'ils apprennent de ces lectures. À quoi sert une telle lecture ? Bouddha s'est élevé contre une érudition sans lien avec une bonne vie. Il a fait beaucoup d'études et a rencontré de nombreux grands hommes. Il a écouté de nombreux discours. Il a compris que la vraie connaissance ne pouvait être obtenue par ces moyens. Il a réalisé qu'une conscience pure, non souillée, confère la plus haute connaissance. La vraie connaissance provient d'une conscience intérieure pure (*antahkaraṇa*). Cette année 1998 est dédiée à la paix. Comment réaliser cette paix ? La première condition requise est la purification de la vision. La deuxième condition est de cultiver en soi des sentiments sacrés, qui seront propices à la pureté de la parole. L'harmonie favorisera un climat de

paix. Le bien-être de la société est lié à la transformation des individus qui la composent. Des individus justes peuvent à eux seuls construire une communauté juste. Un esprit pur est essentiel pour des pensées pures, une vision pure et une parole pure.

Le pays compte aujourd'hui de nombreuses personnes qui parlent beaucoup et affichent des connaissances livresques, mais qui ne mettent pas en pratique ne serait-ce qu'une fraction de ce qu'elles ont lu ou de ce dont elles parlent. Ce sont de telles personnes qui sont responsables de la situation lamentable de la nation.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 3,  
5 février 1998*

Observez si vous exprimez le bien ou le mal. Regardez si vous maltraitez les autres ou si vous les appréciez. Vous ne devez pas utiliser votre langue pour agresser autrui. Insulter les autres est un péché. Ne laissez pas votre langue se livrer à de tels péchés. Vous ne pouvez pas échapper aux conséquences de vos actes pécheurs. Tout a une réaction, une réflexion et une résonance et cela vous revient sous une forme ou une autre. Par conséquent, exercez un contrôle sur la langue.

Bouddha a observé *maunam* et est devenu silencieux. Chaque acte sacré donne lieu à de nombreuses récompenses. En se taisant, Bouddha a commencé à faire l'expérience du *Soham* en lui. Vous pouvez chanter les noms de Rāma, Krishna, Govinda, Bouddha et Sai pour stabiliser votre mental. Une fois que le mental est stable, vous n'avez plus besoin de chanter. Observez un silence total. On dit d'ailleurs que le silence est d'or. Lorsque les mots deviennent moins nombreux, les activités et les vagabondages du mental deviennent également moins nombreux. Lorsque les mots augmentent, les vagabondages du mental augmentent aussi. Anéantissez le mental par la quiétude. Cependant, c'est plus facile à dire qu'à faire.

L'homme peut mourir, mais le mental ne mourra pas. Le mental disparaît lorsque les mots le quittent. Observer *maunam* (le silence) est l'une des façons de faire taire le

mental. C'est pourquoi nos anciens pratiquaient *maunam*. Nous ne devrions pas permettre au mental d'aller où il veut et de faire ce qu'il veut. Nous ne devrions pas permettre au mental de ridiculiser, de blesser et de haïr les autres. Si vous blessez quelqu'un, vous serez blessé dix fois plus. Vous pouvez être fier d'avoir maltraité quelqu'un. Mais il y aura quelqu'un qui vous maltraitera aussi un jour. Le péché que vous commettez aujourd'hui vous vaudra un châtement amplifié plus tard.

La joie que vous obtenez en chantant des bhajans et en pratiquant un culte est temporaire. Mais vous obtiendrez une joie éternelle en expérimentant le Mantra *Soham*. *Soham* est également connu sous le nom de *Hamsa Gāyatrī*. « *So* » signifie « Cela » (Dieu), « *Ham* » signifie « Je suis ». « Je suis Cela » est la signification de *Soham*. Vous devriez en faire l'expérience à chaque respiration. Lorsque vous inspirez, vous écoutez le son « *So* » et, en expirant, vous entendez le son « *Ham* ». Observez attentivement votre respiration et expérimentez la réalité de *Soham* à chaque respiration.

*Summer Showers 2002, Ch. 11,  
26 mai 2002*

## ***Samyak Karma et Samyak Sādhana***

Bouddha a mis l'accent sur la bonté dans l'action (*samyak karma*). La marque d'une bonne action est l'harmonie entre la pensée, la parole et l'acte. En l'absence d'une telle harmonie, l'acte dément ce qui est dit ou pensé.

Bouddha a poursuivi en déclarant que les bonnes actions sont propices à un bon progrès spirituel (*samyak sādhana*). Les bonnes actions constituent la véritable spiritualité. Un simple culte formel ou des pratiques rituelles ne constituent pas un effort spirituel. Ces pratiques religieuses sont bonnes dans un sens. Mais elles ne constituent pas une *sādhana* spirituelle. La véritable spiritualité consiste en l'unité de pensée, de parole et d'action dans toute leur pureté et leur sacralité.

Bouddha a déclaré que lorsque les efforts spirituels de cette nature ont été achevés, il y a *samyak jīvanam* - la conduite d'une vie pure. C'est ainsi que les cinq organes de perception (*pañchendriyas*) doivent être utilisés pour atteindre le but suprême de la vie. Une bonne vision, de bonnes pensées, une bonne parole, de bonnes actions et un bon effort spirituel sont les conditions préalables à une bonne vie (*samyak jīvanam*).

Dans ce contexte, la signification de l'effort spirituel doit être bien comprise. L'effort spirituel appelle essentiellement à se débarrasser de toutes les mauvaises qualités et à cultiver les bonnes pensées. La *sādhana* spirituelle signifie cultiver de bonnes pensées et entreprendre de bonnes actions.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 3,*  
5 février 1998

### **Ahimsa**

Bouddha a enseigné que nous ne devrions pas avoir de colère, nous ne devrions pas trouver de fautes chez les autres, et nous ne devrions pas faire de mal aux autres, parce que tous sont les incarnations du principe pur et éternel de l'*ātma*. Ayez de la compassion pour les pauvres et aidez-les dans la mesure du possible. Comprenez et respectez ce principe sous-jacent d'unité et de Divinité en tout et faites l'expérience de la félicité.

N'ayez pas de considérations étroites selon lesquelles untel est votre ami, untel est votre ennemi, tel autre est votre parent, etc. Tous sont un, soyez semblables envers tous. C'est votre premier devoir. C'est l'enseignement le plus important de Bouddha.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 39/Ch. 9,*  
13 mai 2006

### **Les bonnes fréquentations**

Il met l'accent sur l'association avec de bonnes personnes. La compagnie des bonnes personnes conduit à de bonnes actions. Les quatre règles à observer sont les suivantes : cultiver les bonnes fréquentations, éviter de s'associer à de mauvaises personnes, toujours faire des actions méritoires et se souvenir de ce qui est transitoire et de ce qui est éternel.

Les bonnes fréquentations ne signifient pas simplement l'association avec de bonnes personnes. *Sat* fait référence au Divin. Ce qu'il faut, c'est rechercher la compagnie de Dieu, qui est la source de toute félicité.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 23.*  
11 mai 1998

### **Le bonheur - la condition naturelle de l'homme**

« Il me semble que vous vous affligez de l'état exalté qui est imminent pour moi. Aucun être humain ne devrait verser de larmes au moment de la mort d'une personne. Les larmes sont associées au Divin et ne devraient être versées que pour l'amour du Divin et non pour des questions triviales. Vous devriez verser des larmes de joie. Le chagrin n'est pas un état propre à l'homme. Il ne faut donc pas verser de larmes de chagrin. » Voici une illustration tirée de notre expérience quotidienne. En allant dans un bazar, si une personne voit quelqu'un qui pleure, elle lui demande : « Pourquoi pleurez-vous ? » D'autres passants l'interrogent également. Si dans le même bazar une autre personne est d'humeur joyeuse, personne ne va vers elle pour s'enquérir de la cause de son bonheur.

Le bonheur est considéré comme une condition naturelle de l'homme. Il le recherche en permanence. La tristesse est répugnante pour l'homme. C'est une faiblesse de l'homme que de laisser place au chagrin. En devenant la proie du chagrin dans de nombreuses vies, l'homme est perpétuellement plongé dans la tristesse.

Pour une personne qui a une foi profonde en Dieu, il n'y aura pas de cause de chagrin. Ceux qui se laissent aller au chagrin sont des



personnes qui n'ont pas compris le Principe divin. Dieu est Un. Il apparaît aux gens sous différents noms et différentes formes. Faute de reconnaître que Dieu est Un, les gens souffrent de nombreuses difficultés. Ils adorent Dieu en tant qu'Allah, Bouddha, Rāma, Krishna, Jésus, etc. Ces noms ont été donnés après leur avènement dans le monde et ils ne leur sont pas inhérents. Les noms ont une signification passagère.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 23.*  
11 mai 1998

### **Le corps est une bulle d'eau - L'attitude détermine nos actions**

Bouddha quitta sa maison en quête du secret de l'*ānanda*. Dans ses pérégrinations, il vit un cadavre, un vieil homme et une personne malade.

Ces images douloureuses le poussèrent à s'interroger profondément. Il se rendit compte que la mort ne pouvait être évitée. La vieillesse aussi est inéluctable, car elle est l'aboutissement naturel de l'enfance, de la jeunesse et de l'âge mûr. Ces changements font partie intégrante du monde physique, qui est lui-même éphémère. Ces changements sont naturels, et on ne doit pas être perturbé ou agité par eux. Le Bouddha se demanda : « Quelle est la cause de la mort ? Pourquoi la vieillesse et la maladie s'abattent-elles sur les

humains ? » Après avoir longuement réfléchi, le Bouddha en vint à la conclusion que le corps est comme une bulle d'eau, tandis que la maladie du corps trouve son origine dans le mental. Dans le langage moderne, l'attitude psychologique d'une personne détermine ses actions et son comportement.

*Summer Showers 2000, Ch. 8,*  
21 mai 2000

Le Bouddha recommandait un mode de vie qui suivait ces huit principes :

1. Compréhension ou vision juste
2. Pensée ou sentiments justes
3. Parole juste
4. Action juste
5. Moyens de subsistance juste
6. Effort juste
7. Pleine conscience juste
8. Concentration juste

Swāmi a souligné que les trois premières étapes sont les plus cruciales, car elles sont fondamentales pour le développement de chacun. Sans une pratique correcte des trois premières étapes, il n'y aura pas de développement des autres. Chaque fois que nous réalisons quelque chose à une étape, nous nous élevons également à d'autres niveaux.

*Heart 2 Heart, Vol. 4,*  
Juin 2006



.....

# BOUDDHA POORNIMA SĀDHANA

---

Vous êtes venus pour connaître la joie de participer aux célébrations de *Buddha Poornima*. Rien ne vous oblige à venir de vos contrées lointaines. *Buddhi* représente l'intellect. Cet intellect doit être utilisé correctement. C'est alors que vous réaliserez ce qui est sous-entendu dans le bouddhisme.

Les gens parlent d'exercices spirituels et gaspillent leur vie. Toutes ces poursuites sont une perte de temps. Il suffit de développer des sentiments sacrés. La principale *sādhana* (exercice spirituel) consiste à se débarrasser des mauvaises pensées et à cultiver les bonnes qualités. Quel que soit le centre de pèlerinage que vous visitez, essayez de vous débarrasser de vos mauvaises tendances. Développez plutôt de bonnes qualités.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 23,  
11 mai 1998*

*Commencez la journée avec Amour  
Passez la journée dans l'Amour  
Terminez la journée dans l'amour  
C'est le chemin qui mène à Dieu*

Par conséquent, à partir d'aujourd'hui, jour propice de Buddha Poornima, développez vigoureusement votre amour pour Dieu. Propagez et répandez l'amour désintéressé. Il ne peut y avoir de plus grande prédication spirituelle que l'amour. L'étude des Écritures peut rendre une personne érudite [au sens mondain] mais pas sage. Qui est un véritable érudit ? Qui est le vrai sage ? Seul celui qui possède une parfaite équanimité et qui est d'humeur égale en toutes circonstances peut être qualifié d'érudit et de sage. Ils se plongent dans les livres, prétendent maîtriser tous les textes et se proclament très savants. Une telle autosatisfaction et une telle auto-proclamation sont un signe certain d'ego. L'ego est très dangereux, car il nous entraîne avec certitude vers la ruine. À quoi sert la simple étude ? Ces savants mettent-ils en

pratique ne serait-ce qu'une partie de ce qu'ils ont étudié ? Pas vraiment. L'érudition ne vous protégera pas et ne vous rachètera pas ; seul l'amour pur le peut.

*Summer Showers 2000, Ch. 8,  
21 mai 2000*

## **Prenez la résolution de suivre les enseignements du Bouddha**

Vous devez prendre la résolution de suivre les enseignements du Bouddha. C'était une âme noble. La meilleure façon de célébrer Buddha Poornima est de mettre en pratique les enseignements de ce saint. Il ne suffit pas d'être heureux le jour de cette fête. En revivant constamment l'expérience de ce jour saint, vous devez éprouver de la joie en permanence. La vache commence par brouter ; elle s'assied ensuite tranquillement pour mâcher soigneusement ce qu'elle a mangé auparavant. Si un animal peut faire cela, l'homme ne peut-il pas faire de même en ce qui concerne les enseignements qu'il acquiert ? Lorsque vous rentrerez chez vous, ruminez ce que vous avez appris aujourd'hui. Souvenez-vous sans cesse des expériences que vous avez vécues durant cette journée. C'est ainsi que vous pourrez digérer ce que vous avez appris et être heureux. Votre voyage en ce lieu prendra tout son sens seulement si vous faites cela. Vous ne devez pas oublier les leçons dès que vous partez d'ici.

*Summer Showers 2000, Ch. 8  
21 mai 2000*

## **La véritable individualité de l'homme**

La transformation au niveau individuel est absolument essentielle. Mais, aujourd'hui, l'homme perd son temps dans de mauvaises pratiques. Il se livre à des activités impies jour après jour. Il s'avilit par ses mauvaises

habitudes. Il tue des animaux et mange leur chair. Au lieu de purifier son mental, il l'avilit en consommant des substances intoxicantes. Il souille le temps, qui est la forme même de la Divinité, en jouant. Il nourrit de mauvaises qualités en s'adonnant à de mauvaises occupations. En plus de cela, il s'implique dans des activités dégradantes comme le vol et le dénigrement des autres. Il lit des livres vulgaires, qui génèrent en lui de mauvaises pensées et des sentiments violents. En s'adonnant de plus en plus à des activités malfaisantes, il pollue et corrompt également la société. Lorsque des individus adoptent de mauvaises habitudes, c'est toute la société qui dégénère. L'enseignement et la propagation de la spiritualité sont essentiels pour la purification de l'individu et de la société.

Qu'est-ce que la spiritualité ? Ce qui détruit la nature animale de l'homme, nourrit l'humanité, et finalement le transforme en un être divin est la spiritualité. L'adoration, les chants dévotionnels et les rituels sont des actes d'importance secondaire. Ils ne peuvent être identifiés à la véritable spiritualité. Le mot SAI exprime au monde la signification de la transformation à trois niveaux. La lettre S représente la transformation au niveau spirituel, A la transformation au niveau de l'association (social), et I la transformation au niveau individuel.

La transformation individuelle est le fondement des deux autres. C'est donc la première étape. Mais, de nos jours, le mot individu n'est pas bien compris. On ne prend généralement en considération que la forme humaine et on l'identifie à un individu. Qui est un individu ? Celui qui manifeste sa divinité *avyakta* (non-manifestée) par sa conduite est un individu (*vyakti*). Ce principe divin latent imprègne tout l'être d'un individu de la tête aux pieds et est appelé conscience. Manifester et démontrer la présence de cette conscience est la caractéristique de l'être humain. Au lieu de manifester le pur être intérieur, le Soi,

l'homme d'aujourd'hui manifeste de mauvaises qualités et de mauvaises tendances, qui sont liées à son être extérieur, c'est-à-dire le corps. *Chaitanya*, la Conscience divine latente en chaque être humain, est sa véritable individualité. Cette conscience doit être mise sur la bonne voie.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 32/Ch. 13,  
28 avril 1999*

Incarnations de l'amour ! Il ne suffit pas d'être heureux seulement en ce jour de Bouddha Poornima. Vous devez être capable de connaître la félicité en permanence, et vous pouvez le faire en suivant les enseignements du Bouddha.

De nos jours, les gens sont de grands héros pour faire des discours à la tribune, mais des zéros lorsqu'il s'agit de pratiquer. Il est bien plus important de mettre en pratique les enseignements du Bouddha que de faire des discours éloquentes. C'est la bonne façon de jouir du bonheur. C'est aussi la bonne façon de montrer son respect et sa révérence envers le Bouddha. Tels sont les grands enseignements du Bouddha. Quelle est votre réponse à ces enseignements ? Sans doute avez-vous tous lu des livres contenant les enseignements de Bouddha. Mais, au moment où le livre est posé, tous les enseignements sont oubliés. Souvenez-vous que ce n'est que lorsque le bois de santal est continuellement broyé que l'on peut en ressentir le parfum. Ce n'est que lorsque la canne à sucre est bien mâchée que la douceur peut être ressentie dans toute sa mesure. De la même manière, seule la pratique continue et soutenue des enseignements sacrés peut conduire à la félicité. Les grands personnages du passé ont laissé derrière eux d'innombrables enseignements qu'il faut suivre et des exemples idéaux qu'il faut copier. Il suffit de pratiquer une ou deux de ces grandes leçons du passé.

*Summer Showers 2000, Ch. 8,  
21 mai 2000*

.....

# LES HISTOIRES DE BOUDDHA

---

Bouddha, lors d'un de ses voyages, allait d'une ville à l'autre avec ses disciples. La compagnie du Saint, ses observations, ses suggestions et ses conseils étaient des bijoux de sagesse que ses disciples eurent la bénédiction de recevoir.

Alors que cette équipe parcourait une certaine distance, ils arrivèrent à un lac. Bouddha exprima Son besoin d'eau parce qu'Il était assoiffé. « Allez me chercher de l'eau du lac, car j'ai soif. »

Un disciple se dirigea vers le lac pour aller chercher de l'eau, lorsqu'il vit un char à bœufs traverser le lac qui prit alors une couleur marron foncé.

« Oh non ! », pensa-t-il, plutôt déçu par le passage inopportun du char à bœufs. « Comment puis-je apporter cette eau boueuse à Bouddha ? Que dira-t-il de cela ? »

Il revint vers Bouddha, avec un air plutôt malheureux, et lui dit : « Bouddha, cette eau n'est pas bonne à boire. Elle est affreusement boueuse. » Bouddha attendit environ une demi-heure et le renvoya au même lac pour qu'il se procure un peu de cette même eau !

Le disciple, visiblement perplexe, repartit en étant sûr que le lac serait inchangé. En regardant de plus près, il constata qu'en effet le lac était toujours altéré. Il n'avait pas du tout changé de couleur pendant ce temps. Il était hors de question qu'il ramène cette eau à Bouddha !

« Soyez comme la tortue qui peut vivre dans l'eau ou sur la terre. C'est-à-dire : cultivez le calme intérieur qui vous aide à ne pas vous éloigner de la pensée de Dieu, que vous soyez seul ou dans une foule. La véritable solitude intérieure (*ekānta*), c'est lorsque vous n'êtes pas conscient de la foule qui vous entoure.

Lorsque vous êtes capable de ne pas être dérangé par les autres, alors vous avez une parfaite solitude intérieure. »

Il retourna auprès de son maître. Il fut reçu avec le même calme et attendit un moment. Bouddha lui dit de se rendre à nouveau au lac. Le disciple ne savait pas ce que Bouddha avait en tête, car il trouvait l'exercice un peu étrange. Le lac qui était boueux et sale depuis le départ du char à bœufs semblait être totalement différent cette fois-ci - un lac propre, clair, sans un soupçon de brun ! La boue s'était gentiment installée dans un lit de sédiments ; il n'eut aucune difficulté à remplir son pot d'eau cristalline pour Bouddha. Cette fois-ci, se sentant triomphant après avoir fait plus d'une simple tentative, il s'en retourna, heureux de repartir sur une note positive. Bouddha, avec son air naturellement serein, accepta l'eau, se tourna vers ce disciple et dit : « As-tu vu ce qu'il a fallu pour me procurer de l'eau propre ? Rien du tout ! Tu as simplement laissé faire. Tu lui as donné du temps et que s'est-il passé ? La boue s'est précipitée au fond du lac, te laissant avec de l'eau propre ! Il en va de même pour ton mental. Laissez-le faire. Tout ce dont il a besoin, c'est d'un peu de ton temps. Il se calmera de lui-même. Tu n'as pas à faire d'effort pour le calmer. Cela arrive finalement avec l'aide d'un peu de temps. C'est sans effort. »

Quelle est la puissance suprême de ce simple message ? Le disciple était manifestement stupéfait. La paix du mental qui semble échapper à la plupart d'entre nous sur cette planète est en fait ici même, pour que nous en fassions tous l'expérience.

« C'est en effet sans effort. » Ce n'est pas un exercice fastidieux pour lequel nous pensons

que seules quelques personnes peuvent obtenir des résultats. C'est en fait aussi simple que cela pour nous tous !

Bhagavān Baba dit : « *Soyez comme la tortue qui peut vivre dans l'eau ou sur la terre. C'est-à-dire : cultivez le calme intérieur qui vous aide à ne pas vous éloigner de la pensée de Dieu, que vous soyez seul ou dans une foule. La véritable*

*solitude intérieure (ekānta), c'est lorsque vous n'êtes pas conscient de la foule qui vous entoure. Lorsque vous êtes capable de ne pas être dérangé par les autres, alors vous avez une parfaite solitude intérieure. »*

*Heart 2 Heart, Vol. 7  
Août 2009*

## ..... LA PRIÈRE BOUDDHISTE

La prière bouddhiste doit être bien comprise. Quand les bouddhistes disent : « *Buddham śaraṇam gacchāmi, Dharmam śaraṇam gacchāmi, Sangam śaraṇam gacchāmi* », le sens réel de la prière est : tu dois détourner ta *buddhi* (le mental) vers le *dharma* (la conduite juste). Et la conduite juste doit viser à servir la société. Lorsque cela est fait, la société est purifiée.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 30/Ch. 13,  
15 mai 1997*

Les principes enseignés par le Bouddha ont une signification profonde, mais les gens ne cherchent pas à les comprendre. Vous avez peut-être remarqué que le Bouddha avait des cheveux bouclés sur la tête. Une mèche de cheveux était entrelacée avec l'autre. Il y a là un message sous-jacent d'unité. Il n'avait qu'un seul sentiment dans son cœur, le sentiment d'amour. Il enseignait : *Dharmam śaraṇam gacchāmi* (je me réfugie dans la droiture), *Premam śaraṇam gacchāmi* (je me réfugie dans l'amour).

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 39/Ch. 9,  
13 mai 2006*

Bouddha a entrepris diverses enquêtes pour découvrir le Divin et est arrivé à la conclusion que ce n'est que par la maîtrise de ses sens qu'il pouvait y parvenir. L'homme doit faire

un bon usage de ses sens à des fins sacrées pour réaliser sa divinité.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 5,  
5 février 1998*

### ***Triratna śaraṇam*** **- La proclamation de Swāmi**

Dans ce monde transitoire et éphémère, une chose est vraie et éternelle. C'est la Divinité. C'est ce que chacun devrait aspirer à atteindre. *Satyam śaraṇam gacchāmi* (Je me réfugie dans la vérité). *Ekam śaraṇam gacchāmi* (je me réfugie dans le principe d'unicité). Tout est la manifestation de la divinité en ce monde ; il n'y a pas de seconde entité autre que la divinité. C'est le principe divin qui régit le monde entier.

Les principes enseignés par le Bouddha ont une signification profonde, mais les gens ne cherchent pas à les comprendre. Vous avez peut-être remarqué que le Bouddha avait des cheveux bouclés sur la tête. Une mèche de cheveux était entrelacée avec l'autre. Il y a là un message sous-jacent d'unité. Il n'avait qu'un seul sentiment dans son cœur, le sentiment d'amour. Il enseignait : *Dharmam śaraṇam gacchāmi* (je me réfugie dans la droiture), *Premam śaraṇam gacchāmi* (je me réfugie dans l'amour).

[Lors de la célébration de Buddha Poornima à Praśān̄thi Nilayam le 13 mai 2006, Śrī Sathya Sai Baba a expliqué que l'homme devrait utiliser sa *buddhi* pour comprendre que le principe de l'unité de l'*ātma* est le seul vrai principe dans le monde. Les sentiments dualistes de « toi et moi » doivent être abandonnés pour faire l'expérience de cette unité. À cette occasion, Śrī Sathya Sai Baba nous a donné les prières additionnelles suivantes : *Satyam śaraṇam gacchāmi* (je me réfugie dans la Vérité), *Ekam śaraṇam gacchāmi* (je me réfugie dans le principe d'Unité) et *Premam śaraṇam gacchāmi* (je me réfugie dans l'Amour). Privé de l'amour, l'humanité n'a pas d'existence.]

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 39/Ch. 9,  
13 mai 2006*

## Le cadeau que Swāmi veut

Vous avez offert de nombreuses choses en guise de « cadeaux » à Bhagavān. Cette « carte du tigre » est l'une d'entre elles. Ce n'est pas le cadeau que je veux. Remettez-moi vos qualités 'tigresques'. C'est le cadeau que je veux. Le tigre est un animal cruel. Débarrassez-vous de tous sentiments cruels et offrez-les-moi. Menez la vie d'une vache utile, inoffensive et sacrée. Elle donne du lait nourrissant en échange d'une herbe bon marché.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 3,  
5 février 1998*

.....

## QUESTIONS POUR LA RÉFLEXION

---

1. Parmi les organes des sens, pourquoi la langue est-elle considérée comme la plus difficile à contrôler ?
2. Pourquoi la pratique de l'assise silencieuse est-elle nécessaire à notre croissance spirituelle ?
3. Pourquoi est-il plus difficile de dire des mensonges ou d'agir de manière malhonnête (en contradiction avec sa conscience) ?
4. Swāmi dit : « Tout ce qu'il voit laisse son empreinte sur l'homme. Peu de gens en réalisent les effets. » - Comment pouvons-nous garder notre vision toujours pure ?
5. Quelle est la source de la colère ? Comment pouvons-nous nous empêcher de réagir spontanément lorsque nous nous mettons en colère ?
6. Pourquoi Swāmi insiste-t-il sur la nécessité de la pureté et de l'harmonie dans les pensées, les paroles et les actes ?

*Pour l'écriture correcte des noms et des termes philosophiques sanskrits, l'Alphabet international de translittération du sanskrit (IAST) a été utilisé dans ce guide d'étude. Ce système de translittération est apparu au cours du XIXe siècle à partir des suggestions de Charles Trevelyan, William Jones, Monier-Williams et d'autres grands spécialistes du sanskrit. Il a été officialisé par le Comité de translittération du Congrès oriental de Genève en septembre 1894. L'IAST permet la romanisation sans perte du sanskrit et permet au lecteur de lire le texte sanskrit sans ambiguïté. C'est cette fidélité à l'écriture originale qui explique sa popularité jusqu'à aujourd'hui.*



*Buddha  
Purnima*



**Comité d'Études Scripturaires Sri Sathya Sai**  
**©2021 Organisation Sri Sathya Sai Internationale, Tous droits réservés**

**[sathyasai.org](http://sathyasai.org)**