

APPRENDRE À AIMER...

Par M. Viswanath Das

M. Viswanath Das étudie actuellement au campus de Prasanthi Nilayam de l'Université Sri Sathya Sai où il poursuit son masters en sciences.

Je crois en l'amour. Et je crois et je vénère cet amour sous la forme de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba. C'est à Lui que j'offre cet "amour".

Quand je parlerais en langues, celle des hommes et celle des anges, s'il me manque l'amour, je suis un métal qui résonne, une cymbale retentissante. Quand j'aurais le don de prophétie, la science de tous les mystères et de toute la connaissance, quand j'aurais la foi la plus totale, celle qui transporte les montagnes, s'il me manque l'amour, je ne suis rien. Quand je distribuerais tous mes biens aux affamés, quand je livrerais mon corps aux flammes, s'il me manque l'amour, je n'y gagne rien.

L'amour prend patience, l'amour rend service, il ne jalouse pas, il ne plastronne pas, il ne s'enfle pas d'orgueil, il ne fait rien de laid, il ne cherche pas son intérêt, il ne s'irrite pas, il n'entretient pas de rancune, il ne se réjouit pas de l'injustice, mais il trouve sa joie dans la vérité. Il excuse tout, il croit tout, il espère tout, il endure tout.

L'amour ne disparaît jamais. Les prophéties ? Elles seront abolies. Les langues ? Elles prendront fin. La connaissance ? Elle sera abolie. Car notre connaissance est limitée et limitée notre prophétie. Mais quand viendra la perfection, ce qui est limité sera aboli. Lorsque j'étais enfant, je parlais comme un enfant, je pensais comme un enfant, je raisonnais comme un enfant. Devenu homme, j'ai mis fin à ce qui était propre à l'enfant. A présent, nous voyons dans un miroir et de façon confuse, mais alors, ce sera face à face. A présent, ma connaissance est limitée, alors, je connaîtrai comme je suis connu. Maintenant donc, ces trois-là demeurent, la foi, l'espérance et l'amour, mais l'amour est le plus grand.

(1 Corinthiens 13.1-13)¹

Comprendre l'amour véritable

Partout dans le monde, les gens sont en quête d'amour, car chacun est persuadé que l'amour seul peut sauver le monde, que l'amour seul peut donner un sens à la vie et la rendre digne d'être vécue. Lorsque nous

¹ Traduction œcuménique de la Bible

sommes amoureux, nous trouvons que nous regardons chacun avec des yeux neufs, nous devenons généreux, indulgents, compatissants, alors qu'avant, nous pouvions être durs et cruels.

Mais combien peu comprennent ce qu'est réellement l'amour et comment il s'élève dans les cœurs humains. Il est si souvent assimilé aux bons sentiments envers autrui, à la bienveillance, à la non-violence ou au service.



Qu'est-ce que l'amour ? Prenons une rose. Est-il possible pour une rose de dire : "Je vais offrir mon parfum aux bonnes personnes et ne pas le diffuser aux mauvaises ?", ou pouvons-nous imaginer une lampe refusant ses rayons à une personne mauvaise qui voudrait profiter de sa lumière ? Elle ne pourrait le faire qu'en cessant d'être une lampe. L'amour apporte et enrichit l'amour.

L'amour ne se contente pas d'aimer, simplement, mais il s'écoule via des actes de service. L'amour ne se réjouit que lorsqu'il se donne librement. L'amour doit se révéler dans le service, autrement l'amour est sans valeur. Ce n'est pas de l'amour. L'amour sacrifie joyeusement.

L'amour souffre volontairement. Un tel amour illumine et bénit la vie.

"L'homme qui est rempli d'amour possède une grande paix de l'esprit, est pur de cœur et il n'est guère perturbé par aucune circonstance adverse, par aucun échec, ni par aucune perte. Cette force d'âme provient de l'amour du Seigneur qui lui fournit la confiance en lui. La confiance en soi engendre un immense pouvoir intérieur. Chacun doit développer ce pouvoir. Chacun doit développer cette confiance en soi pour faire l'expérience d'Atma-Ananda (la félicité du Soi). L'amour devrait être libre de sentiments d'attente d'un retour ou d'une récompense, l'amour qui résulte du désir de quelque chose en retour n'est pas le véritable amour. L'amour purement désintéressé et inconditionnel devrait être développé", dit Swami.

"Celui qui n'aime pas ne connaît pas Dieu", dit St Jean, **"car Dieu est amour"**. Swami, qui personnifie Lui-même cet amour véritable dit : **"Dieu est amour. L'amour est Dieu. Vivez dans l'amour."**

La pratique de l'amour

Apprendre à aimer est la plus difficile, la plus exigeante, la plus délicieuse et la plus audacieuse de toutes les disciplines. Cela ne signifie pas aimer deux ou trois membres de notre famille qui peut souvent être une sorte d'annexe de l'ego. Cela ne signifie pas aimer seulement ceux qui partagent vos points

de vue, qui lisent le même journal ou qui pratiquent les mêmes sports. L'amour, selon Dieu, veut dire bénir ceux qui vous maudissent, faire du bien à ceux que vous ne connaissez pas ; voilà les dimensions réelles de l'amour.

Swami dit : **“L’humanité fleurit dans un cœur pur. Quand nous venons au monde, seul l’amour nous accompagne. De l’amour vient la vérité. Quand l’amour et la vérité s’unissent, l’humanité trouve sa nourriture.**

La demeure de la vie humaine peut se bâtir à l’aide de la confiance en soi comme fondations, de la satisfaction de soi comme piliers et du sacrifice de soi comme toit. Alors seulement se réalise-t-on dans la vie. Pour la satisfaction de soi, la réalisation de soi est nécessaire. Sans satisfaction de soi, il ne peut y avoir de bonheur dans la vie. Et ce bonheur émane de l’amour qui est en soi. Celui qui n’a pas d’amour en lui ne voit pas de bonheur à l’extérieur.



L’amour s’expérimente de trois façons ou plutôt, l’amour est de trois types – *svaartha prema* (l’amour orienté vers soi-même), *paraartha prema* (l’amour pour tous ses semblables) et *anyonya prema* (l’amour empreint de concessions mutuelles).

L’amour de type *svaartha* est comparable à l’ampoule qui n’éclaire qu’une seule pièce. L’amour de type *anyonya* est comme le clair de lune. Quoiqu’il éclaire dans toutes les directions, il est très diffus, il ne permet pas d’avoir une perception nette. *Paraartha prema* est comme la lumière du soleil qui est très brillante et qui ne laissera pas l’ombre d’un doute.”

L’amour qui nourrit

“Il y a une faim de pain ordinaire et il y a une faim d’amour, de gentillesse, de prévenance et c’est la grande pauvreté qui fait tant souffrir les gens.” – Mère Teresa

Notre civilisation moderne est si physiquement orientée que lorsque nous entendons le mot “faim”, nous pensons immédiatement en termes de vitamines, de minéraux et d’acides aminés. Il nous apparaît rarement que, tout comme le corps développe des problèmes, quand il ne reçoit pas de nourriture adéquate, la personne qui est privée d’amour – ou pire, qui trouve impossible d’aimer – devient sujette à des problèmes tout aussi graves. L’absence d’amour supprime notre humanité et elle nous rend aveugle aux autres qui nous entourent.

De plus en plus de preuves indiquent que le manque d'amour mène non seulement à la solitude, au désespoir et au ressentiment, mais qu'il peut même finalement mener à la détérioration des organes vitaux. Dans son livre intitulé *The Broken Heart : The Medical Consequences of Loneliness*², James J. Lynch, de l'École Médicale du Maryland, donne des arguments convaincants en établissant une relation entre les accidents cardiovasculaires et l'égoïsme, l'isolement, l'aliénation et le chagrin qui peuvent tous remonter à un manque d'amour. Il est dit qu'un homme n'est pas né terroriste du ventre de sa mère. C'est le manque d'amour qui détruit son humanité.

Plus que l'intelligence, le cœur stimule le talent et le génie. Sans amour, l'intelligence peut faire beaucoup de mal. Une telle personne pensera alors à peine aux conséquences d'un bombardement. Les oreilles cesseront d'entendre les cris de douleur et d'agonie d'une mère qui se lamente sur le corps de sa fillette. L'esprit cessera de voir qu'aucun but ne peut être atteint en tuant des vies innocentes.

Plus que la logique, l'amour reconnaît la dignité d'une pensée droite. Sans amour, la logique peut être dangereuse.

Quand Bhagavan parle de notre besoin d'aimer et d'être aimé, le besoin n'est pas métaphorique. Bhagavan ne parle pas que de spiritualité, Il parle aussi d'un besoin nutritif. Le ressentiment, l'hostilité, l'aliénation et l'égoïsme sont des maladies de carence de la société. Nous pouvons avoir des aliments nourrissants et tous les compléments qu'il faut, mais si nous ne savons pas aimer, il est peu probable que nous restions en bonne santé. Cette mauvaise santé ressemblerait à n'importe quel autre désordre épidémiologique se propageant dans la communauté en sapant les fondements de *Sathya, Dharma, Shanti, Prema et Ahimsa*.³

Habituellement, un bon médecin ne fera pas de prescription sans quelques instructions d'accompagnement, comme prendre beaucoup de repos, boire beaucoup d'eau, etc. Pareillement, si l'amour est prescrit en tant que remède pour notre état, nous avons besoin de suivre cinq principes pour perfectionner l'amour pur –

- du temps de qualité
- le contrôle de notre attention
- nourrir notre énergie vitale
- le discernement
- la conscience de l'unité de la vie

² Le Cœur Brisé : Les Conséquences Médicales de la Solitude

³ La vérité, la rectitude morale, la paix, l'amour et la non-violence

Nourrir l'amour – Cinq moyens principaux

L'obsession du temps s'est tellement introduite dans notre système social que nous remarquons à peine que nous n'avons plus le temps d'aimer. Partout, le slogan c'est : "Vite, vite, vite !" Pour être conscient du besoin de l'autre, pour passer du temps avec les autres, pour parler et agir avec patience et considération, nous devons prendre le temps.

Mère Teresa faisait un beau rapprochement inattendu entre le temps et l'amour :

"Chacun semble si pressé aujourd'hui", observait-elle, "soucieux de plus grands développements et de plus grandes richesses, etc., de sorte que les enfants ont très peu de temps pour leurs parents. Les parents ont peu de temps à se consacrer et c'est à la maison que commencent les perturbations de la paix dans le monde."



Nous ralentir est intimement lié à l'augmentation de la concentration de notre attention. Lorsque nous sommes pressés, le problème n'est pas seulement un problème de vitesse. Notre attention est braquée sur nous-mêmes – nos besoins et nos désirs – de sorte qu'il n'y a plus d'attention à accorder à ceux qui nous entourent, qui probablement ont des désirs et des besoins très semblables aux nôtres.

Les gens ne sont pas ennuyeux ; ils nous ennuient, parce que notre attention vagabonde. Accorder à quelqu'un notre attention totale, c'est dire clairement : "Tu comptes pour moi, tu as mon respect." On peut prévenir presque tout désordre dans les relations humaines – entre parent et enfant, ami et ami, travailleur et collègue – en apprenant à contrôler son attention, car avec l'attention mutuelle entre personnes vient la loyauté, l'intérêt et la confiance.

Pour aimer, nous devons pouvoir faire des choses pour autrui, même si cela dérange ou quand nous n'avons pas d'énergie. Par exemple, quand nous savons que nous devrions aider un de nos camarades de classe à faire ses devoirs, mais quand nous avons tout juste assez d'énergie pour nous affaler dans un fauteuil avec un coca en main, comment pouvons-nous rendre service ? Nos esprits sont de grands dépôts d'énergie – quand ils sont sainement utilisés – mais nous parcourons la vie en les pillant de toutes les façons possibles en multipliant nos désirs, nos possessions, nos angoisses, nos frustrations et à la fin de la journée, il ne nous reste pratiquement plus aucune énergie. Le plus grand de ces pilleurs, c'est le désir égoïste. Plus nous voulons pour nous-même, moins d'énergie nous aurons et par

conséquent, moins de capacité à aimer. Swami dit : **“L’amour de Dieu vous remplit d’énergie. C’est uniquement Dieu qui nous donne cette énergie. Par conséquent, aimez Dieu et aimez tous les gens qui sont en vérité les enfants de Dieu.”**

La capacité de discerner entre les bons et les mauvais désirs est le quatrième garde-fou essentiel de l’amour. Les bons désirs profitent à tout le monde – y compris à nous-mêmes, bien entendu. Les mauvais désirs peuvent être plaisants – mais ils ne profitent à personne – même pas à nous. Le problème qui se pose, c’est que les mauvais désirs peuvent être des imposteurs très habiles. Ils mettent un costume trois-pièces et une fausse moustache et ils se présentent avec élégance comme le gendre idéal. Pour aimer, nous devons pouvoir reconnaître les bons désirs et leur céder, ce qui crée une vie saine et heureuse – une situation plutôt rare dans le monde actuel. Mais, ce qui est beaucoup plus important, nous devons pouvoir reconnaître les mauvais désirs et leur résister, ce qui est très difficile. Chaque fois que nous défions un désir puissant et égoïste, ceci libère un pouvoir immense entre nos mains et c’est le secret de tout travail et de toute transformation spirituels.

Nos désirs ne sont pas uniquement notre affaire, ils sont l’affaire de tous. Chaque fois que nous résistons à un désir égoïste, même si nous ne le faisons pour personne en particulier, c’est un acte d’amour. La raison est simple : tout ce que nous faisons affecte les autres, que ce soit directement, par le biais de l’environnement ou par notre propre exemple. Aimer, c’est être responsable pour tout : le travail que nous faisons, les choses que nous achetons, les gens que nous admirons, les mots que nous utilisons, chaque choix que nous faisons du matin au soir. C’est la mesure réelle de l’amour : c’est une responsabilité merveilleuse et exigeante.

Le discernement nous conduit à la dernière qualité de l’amour – la conscience que la vie est un tout individuel. C’est la base même de l’amour. Toute violation de l’unité de la vie, que ce soit entre individus, entre nations, entre nous et l’environnement, est un défaut d’amour. Tout ce qui sépare diminue l’amour, tout ce qui unifie l’augmente. Le manque d’amour divise, l’abondance d’amour guérit.

Sous une très fine enveloppe de différences, chacun de nous est le même, que nous vivions en Asie, en Afrique ou en Antarctique. En cette époque de nationalismes et de tensions internationales, nous l’oublions ; si nous nous en étions souvenus, aucune nation n’aurait jamais fait la guerre. *“Vasudaiva Kutumbhakam”* (le monde est une seule famille) est le fruit de l’amour pur. Sitôt que nous réalisons l’unité de la vie, nous voyons le monde entier comme une seule famille dont le bien-être est indivisible.

La plupart d’entre nous ne songeraient pas à défoncer le jardin, à remplir le garage d’ordures, à répandre des produits chimiques toxiques tout autour de la maison et puis à dire à nos frères et sœurs : “Nous partons. Vous pouvez avoir tout ce qui reste.” C’est précisément ainsi que nous nous conduisons envers la Terre. Quand nous aimerons toute vie comme notre famille, il ne

nous sera plus possible de gaspiller quelque chose, que ce soit de l'argent, de la nourriture, de l'eau, de l'énergie, des ressources ou du temps. Nous voudrions partager tout ce que nous avons. Bhagavan dit : *"Mamai Vamso Jiva Loka Jiva Bhuta Sanathana"* (Je suis l'Un qui est devenu multiple) – quand Il est présent dans chaque atome, pourquoi voudrions-nous gaspiller quoi que ce soit ?

Dieu est amour et par conséquent, une religion cesse d'être une religion, si elle n'est pas une religion d'amour. L'amour comprend, connaît, illumine, conquiert et rend la vie éternelle. L'amour purifie et libère. L'amour doit être connu et expérimenté par l'amour. L'amour de Dieu est l'âme de la religion. Il anéantit toute limitation et différenciation. Il libère des erreurs la perception humaine, le cœur humain de ses fautes et la vie humaine de ses imperfections. L'amour pur est une force irrésistible.

Devenir des incarnations de l'amour

Pour celui dont le cœur est rempli d'amour pur, la voix de sa propre conscience est la voix de Dieu. Il s'engage à alléger la souffrance d'autrui. Il est un idéal de service désintéressé. La volonté de Dieu opère à travers lui. La lumière de Dieu resplendit à travers lui. La vie de Dieu s'exprime à travers lui.

Toujours joyeux et intrépide, il introduit la paix, l'harmonie, la force et le bonheur dans la vie de tous ceux qu'il rencontre. Chez l'amant(e) de Dieu, l'amour s'écoule uniformément vers tous les êtres, de même que la chaleur émane du soleil uniformément pour tous. C'est le plus puissant remède pour guérir les maladies de la peur, de la haine, de la discorde et du chagrin.



La religion de l'amour pur est l'unique fondement réel d'unité durable pour toute l'humanité. Ce n'est qu'avec une telle religion que la vie devient un chant de paix, de progrès, de perfection et le monde un paradis.

Apprendre à aimer n'est pas un luxe. C'est une nécessité vitale – particulièrement parce que le monde entier aujourd'hui est menacé de toutes parts par la violence et qu'il aspire à l'amour et à l'unité. **"C'est à la maison"**, dit Mère Teresa, **"que commencent les perturbations de la paix dans le monde."** Pareillement, c'est à la maison que la paix du monde est préservée. En nourrissant d'amour notre famille, notre communauté, et finalement, notre monde, en nous coupant en quatre, si c'est nécessaire, pour donner ce dont le monde a si désespérément besoin, nous devenons

des instruments de paix, des incarnations de l'amour et "une jeunesse Sai idéale, messagère de l'amour de Sai", selon les termes de Bhagavan.

*(Référence : magazine Heart2Heart de Radio Sai Global Harmony -
Octobre 2007)*
