

Claire Beaulieu :

SATYA, LA VÉRITÉ ou la véracité ys 11.36

Être vraie ou authentique implique de s'abstenir de dissimulation, de mensonge, de tromperie ou de calomnie certes, mais hélas ceci n'est pas tout à fait complet en soi. Vérité est imbriqué avec DICERNEMENT.

Rappelons-nous que la vérité ou la franchise pure ne consiste pas à dire tout ce que l'on pense ou à rapporter les faits mêmes bien réels, mais surtout à bien peser tout ce que l'on dit et d'envisager leurs conséquences et leurs impacts potentiels sur autrui, sur la relation et sur nous-mêmes par ricochet.

Satya demande de conformer une parole juste à un acte juste. Tout un travail, sachant que l'acte qui est juste : est dépourvu d'égoïsme (d'apport pour soi-même) et qui n'entraîne pas non plus de trace karmique douloureuse.

Ce lien de cause à effet ne doit donc pas avoir de suite douloureuse pour qui que ce soit, mais plutôt s'éteindre de lui-même. C'est cela le vrai pouvoir de la parole. Un lien direct et adapté à sa juste mesure entre ses intentions, ses paroles et ses actions en parfaite concordance ou cohérence du cœur.

Fermement établi dans Satya : Ce qui est dit se réalise et prend un aspect de vérité autour de soi où baigne les attitudes et les sentiments purs et vrais. La vibration des mots est d'une énergie puissante; le poids des mots pèse lourd, bien plus lourd que les actes et tisse des traces qui perdurent parfois dans le temps. Donc, parler avec discernement. Visons l'harmonie concertée entre « dire et ne pas dire », « faire ou ne pas faire » avec un but très clair empreint d'une conséquence anticipée. Comme quoi le yogi a une Sadhana de tout instant...la pratique de ce seul yama demande une assiduité intemporelle.

Selon Iyengar, la vérité est même au-delà de la causalité, mais doit s'intégrer jusqu'au niveau cellulaire dans chacune de nos cellules physiques. Tant qu'une seule cellule est en désaccord ou rebelle avec les autres, notre succès de vérité est compromis. Car toujours selon cet auteur : « Ce n'est pas notre esprit, mais la voix intérieure de nos cellules qui a le pouvoir de mettre en applications nos intentions »

L'évolution morale est un principe universel et les yamas doivent servir un à un à détruire les instincts néfastes du mental humain tant verbaux, physiques que mentaux. Ahimsa et Satya nous transforment par le contact avec l'extérieur, avec les gens côtoyés tous les jours. La non-violence a pour effet de réconcilier,

de susciter l'amitié alors que la vérité accompagnée du discernement rend les actions, les pensées et la parole en parfaite harmonie obtenant ainsi plus de justesse et de précision.

Un certain proverbe va comme suit : « La plume est plus puissante que l'épée ». Ceci nous ramène à choisir avec discernement nos paroles. Parler avec sagesse nous confère une force incomparable ainsi qu'un très grand pouvoir.

La tolérance comme les yamas sont les asanas de l'esprit.

Texte inspiré de différents auteurs commentant les Y.S. dont M. Jean Babin, M. Claude Maréchal et M. B.K.S. Iyengar

Diane Poirier :

La pratique de satya, la vérité (YS-II-36) fait partie des yamas (YS-II-30), soit des observances à l'égard d'autrui.

La vérité, quel mot intimidant ! Qui donc aujourd'hui peut même croire détenir la vérité ? Doit-on vraiment comprendre LA Vérité ? L'injonction de Patanjali nous semblerait alors de l'intégrisme. Le sanskrit ne connaît ni les articles ni les majuscules, alors l'interprétation est plus libre et nous laisse cogiter davantage. Et si on lisait une vérité ? Le conseil de Patanjali nous semblerait alors bien insignifiant. Certains ont traduit plutôt par véracité. On pourrait aussi proposer le dire vrai ou encore la sincérité ou l'authenticité. Cette lecture nous semble un conseil plus juste, tant dans la relation avec soi-même que dans la relation avec l'autre. On sous-entend alors une cohérence dans la chaîne intention, paroles, actes, communication.

L'annonce du cours disait : « équitation et connaissance de soi ». Me voilà en selle ! Lorsque vint le cours sur le saut d'obstacles, j'ai appris à la dure ce que le manque de concordance entre mon intention véritable et la communication à l'autre pouvait provoquer. Le cheval a instantanément saisi le mélange de peur et d'hésitation dans ma commande lui intimant de sauter. Il a surtout saisi que je ne voulais pas vraiment sauter l'obstacle, alors il a freiné tout net, ce qui m'a projetée en atterrissage forcé. Ouch ! Voilà comment rater la cible.

Le mot qui a été traduit par « péché », dans la Bible, vient de hattah en hébreu et hamartia en grec, qui signifient « rater sa cible ». Le sens de II-36 pourrait bien être que de viser juste nous permettra d'atteindre la cible... Et quand on le

pratique dans nos communications à l'autre, c'est peut-être encore plus évident quand c'est raté !

Anny Jos Paquin :

Depuis plus de 5000 ans, les humains se posent les mêmes questions, entre autres : qu'est-ce que la vérité ? Mais quelle belle question !

Selon Gandhi : « Vérité est peut-être le nom le plus important de Dieu ». En fait, dire que la Vérité est Dieu est plus juste que dire que Dieu est Vérité.

C'est un départ pour chercher Dieu, mais j'y pense, il y a une vieille légende hindoue qui raconte que Brahma et les dieux mineurs ont caché le pouvoir divin des humains dans leurs cœurs en pensant que nous n'irons pas explorer ce lieu (les petits coquins).

Voilà le point de départ. Ça ne doit pas être si difficile, mon cœur est seulement à 15 pouces au-dessous de mon cerveau. Pour m'y rendre, je dois calmer mon mental. Comme le dit mon professeur de yoga « Quand le vent se calme, la surface de l'eau devient lisse et nous pouvons voir dans les profondeurs du lac. » Alors je m'arrête et je vais sur mon banc de méditation faire le vide et y voir plus clair.

Ainsi commence mon voyage intérieur pour trouver la Vérité. Je prends conscience de l'état de mon mental et je le calme pour que la route soit moins cahoteuse et ne pas être brassée continuellement par mes émotions. Mais j'y pense, le chemin n'a jamais été entretenu. Une belle grosse job en vue ! De plus, il n'a pas que mon mental qui se comporte comme un petit singe à lunettes ivre qu'on a piqué. Il y a aussi tous les filtres à travers lesquels mon petit singe à lunettes regarde. Pour me rendre au cœur, je dois enlever tous ces filtres ou, au moins, en être consciente. Les distorsions cognitives et autres filtres psychologiques (la réalité financière, le métier, l'âge, la situation géographique, l'époque, l'aspect visuel, le genre, les valeurs, les contre-valeurs et les préjugés).

Libre de tous ces pièges, mon mental commence à être pacifié.

Alors je regarde dans mon cœur, mais qu'est-ce que la Vérité. Il est écrit dans la bible que Dieu est amour. Donc la Vérité le premier nom de Dieu est l'amour conséquemment la Vérité est celle qui sème la confiance, celle qui fait grandir, celle qui est inspirée simplement par l'amour et la justesse.

Je ne suis pas rendu au bout de mon voyage, mais je peux dire que la destination doit être vraiment divine, car là où je suis, je trouve le chemin magnifique même s'il y a quelques cailloux.

Le Mahatma Gandhi a dit : « Chacun a raison de son propre point de vue, mais il n'est pas impossible que tout le monde ait tort ».

Alors, restons humbles et à l'écoute. Ça c'est de moi.

Stéphane Lachance :

La vérité est véritablement au-dessus des opinions et préjugés, de l'influence prédominante des sens il faut pouvoir se dégager, c'est à l'intérieur de notre être profond qu'elle s'est propagée.

Qu'est-ce que la vérité

Le préjugé n'est qu'un avis, une opinion, un jugement qui est non fondé. C'est de vouloir juger avant même de savoir. Porter un jugement c'est la démonstration que nous sommes souvent prisonniers d'une culture, d'une façon de penser. Et quand on laisse ainsi l'externe influencer notre liberté de penser, il nous est impossible de trouver par nous-mêmes ce qu'est la vérité. Robert Browning déclarait : « **La vérité est en nous, elle ne vient point du dehors** ».

Mais si la vérité est nous, pourquoi est-ce si difficile de la trouver? C'est que nos perceptions projettent une réalité déformée. En effet, les cinq sens réagissent de façons différentes dépendamment si l'objet concerné est repoussant ou bien attirant. Ce qui nous est agréable ou non change la perception du monde. De là, l'importance de se retirer de ses sens.

Mais si nos sens cessent de nous influencer, que reste-t-il? Il reste la source même de ce que l'on est. Il y a le cœur même de ce qui nous identifie, le moi profond. Épurée de tout artifice, notre essence peut alors voir le monde sans aucune déformation, elle en transcende toute sa signification. Comme disait Platon : « **Il faut aller à la vérité avec toute son âme** ».

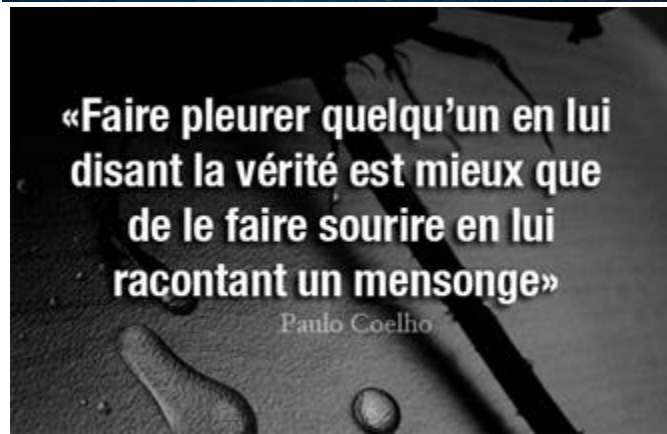
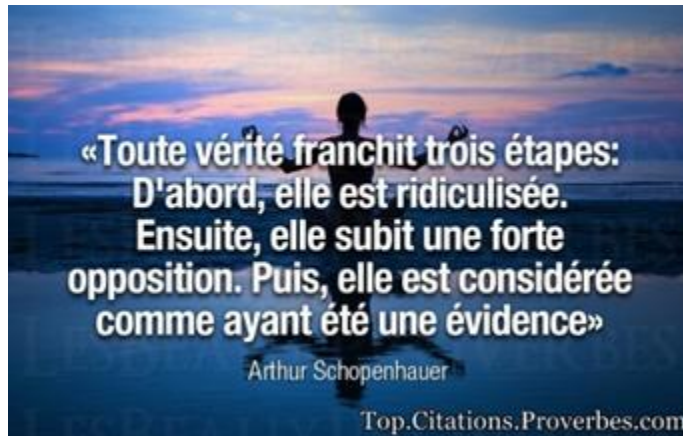
À mon avis, la profonde vérité est d'abord de comprendre qui on est. Quelle est la raison de notre existence et comment trouver notre humanité lumineuse et découvrir notre mission de vie. De comprendre le motif de notre existence est la plus grande des vérités. Toute expérience sur notre route est là dans le but de nous approcher de notre propre vérité.

Mais pourquoi tant d'effort pour trouver une telle vérité. Simplement pour évoluer, ouvrir nos consciences collectives, aller vers la grande expérience d'amour universelle. Les gestes que nous poserons sous l'éclairage de la vérité auront pour effet de nous amener dans cette union divine avec l'amour. Dans le sutra 36 du second livre de Patanjali : « **À celui qui est établi dans le respect de la vérité, il est garant de la relation entre ses actions et leurs résultats** ».

Le fondement de la religion Sikh disait qu'une vie dans la vérité veut dire: gagner sa vie honnêtement, partager avec les autres, aider les pauvres, les faibles et les opprimés, ne dire que la vérité, prier pour l'ensemble de l'humanité. En voici leur chant qui en parle, le Mul Mantra :

Âd Sach - Vrai au Commencement
Jugād Sach - Vrai à travers les âges
Hai Bhī Sach - Vrai au moment présent
Nānak Hosī Bhī Sach - Ô Nanak, Cela sera Vrai





"Dites ce que vous avez à dire
et non ce que vous devez dire.
N'importe quelle vérité vaut mieux
que faire semblant."

Henry David THOREAU



« Parfois les gens ne veulent pas
entendre la vérité, par ce qu'ils
ne veulent pas que leurs
illusions se détruisent. »

~Friedrich Nietzsche



www.espritsciencemetaphysiques.com

La vérité est un miroir tombé de la
main de Dieu et qui s'est brisé.
Chacun en ramasse un fragment et dit que
toute la vérité s'y trouve.

Rumi

Retrouvez ces citations sur www.penseedujour.net

Marie Cantin :

SATYA : Vérité, véracité, sincérité, authenticité, honnêteté, intention bienveillante.

SAT : Être, Ce qui existe donc « le vrai ».

La véracité concerne trois domaines : ce que nous exprimons, ce que nous n'exprimons pas (nos pensées), comment nous nous exprimons.

Selon cet aphorisme, les actes d'une personne respectant totalement la vérité trouveront une efficacité parfaite dans leur accomplissement : ce qui est dit se réalisera, ce qui est fait sera exemplaire. Il y a corrélation entre la parole, l'action et son résultat.

La vérité c'est un état...quand on est vrai, on échappe à l'illusion, aux pièges du mental. Alors la conscience profonde guide nos actes qui deviennent justes, adéquats, et produisent des fruits appropriés...le dehors exprime le dedans.

La vérité est un concept fondamental. La respecter est une ascèse exigeante, une parfaite fidélité; la cohérence entre l'intention, la parole posée et l'acte accompli.

L'état de yoga est un état d'union, d'unité.

Il n'y a pas d'autres moyens que la parole pour communiquer sa pensée.

La non-violence et la vérité sont très liées...

La vérité doit être maniée avec précaution. Il faut dire ce qui conduit au plus grand bien de tous...

Quand on a cette vérité en soi et qu'on vit en elle, il est à peine besoin de parler pour la dire...

La vérité au plus profond de Soi... « Buddhi » l'intelligence du cœur...

Son fruit : la Simplicité ... comportement naturel et spontané, absence de prétention...

Geneviève Caron-Fauconnier :

« Le résultat correspond à l'action chez celui qui est fermement établi dans la véracité. »

C'est très fort comme affirmation! Celui qui a une perception juste, une vision claire, pose le bon geste. Ça commence par une pensée claire et juste, puis une parole claire et juste qui résulte en action claire et juste.

C'est très rare... ça implique une grande conscience et une réflexion. Alors que de nos jours, on est plutôt habitué à réagir spontanément, impulsivement même. C'est vrai que quand on réfléchit avant d'agir, qu'on se met à la place de l'Autre afin d'élargir notre point de vue, d'ouvrir notre perspective, ça influence ce qu'on pense, ce qu'on dit et ce qu'on fait...

Est-ce que ça veut dire qu'on pense-dit-fait toujours des choses «confortables», amusantes, agréables? Non. Des choses vraies, nécessaires, bienveillantes? Oui, je pense.

Confrontantes? Probablement. En autant que la bienveillance demeure.

Doris Beaudoin :

SATYA

Être vrai.

La vérité n'est pas seulement affaire de « paroles », mais doit aussi se manifester dans nos pensées et dans nos actions.

Et la vérité doit toujours être accompagnée du premier yama « ahimsâ ». Voilà probablement pourquoi Patanjali la nomme en deuxième après ahimsâ.

La vérité qui n'est pas imprégnée de « bienveillance » peut être tellement néfaste.

Avoir le discernement de savoir ce qu'il faut dire ou ne pas dire.

Sans mentir par omission, et sans surprotéger des personnes sous prétexte qu'elles ne supporteraient pas la vérité.

Savoir amener ces personnes, avec bienveillance sur le chemin de vérité. Tout en ne prétendant pas posséder « la vérité », mais en demeurant curieux et en cherchant sans cesse dans la vérité à diminuer notre ignorance.

Notre pratique de yoga nous amène sur ce chemin en nous permettant d'affiner notre discernement, notre jugement, afin de rendre notre parole et nos actions de plus en plus VRAI.

Chantale Girouard :

Satya nous demande un recul bienveillant pour nous permettre de voir les choses telles qu'elles le sont vraiment depuis leur origine. Parfois beaucoup de chemin se fait entre ce qui est réellement et l'implication des activités de notre mental et de nos émotions.

Satya, la vérité ou véracité, demande une transparence d'abord de soi à soi en tout temps, et ce en étroite relation avec Ahimsa la bienveillance envers soi autant qu'envers les autres. Le retour au tapis, le retour continu en notre source profonde le Purusha, est un peu comme si nous prenions régulièrement ce temps pour nettoyer nos lunettes pour y voir plus clair et avancer sur le droit chemin.

Cela nous permet de voir ce qui est clairement et agir en considérant ce qui est vrai et avec bienveillance. Tout ne doit pas être dit ceci dit, parfois le silence est aussi une vérité essentielle.

Être vrai demande de s'épurer au niveau de notre attachement à la matière afin qu'il ne reste que l'essence-ciel : ainsi aucune identification; que ce qui est pur et vrai et qui ne change jamais peut alors opérer; le Purusha.

En conclusion, la véracité est l'action qui découle de notre Vrai nature; le Purusha.

Namasté

Sylvie Bleau :

La vérité

La vérité n'est pas toujours ce que l'on croit qui fait notre affaire. L'Ego a beaucoup de facultés pour nous faire voir sa vérité. Cette vérité véhiculée par l'égo est le reflet de nos pensées qui sont issues de nos schémas mentaux et de notre savoir, par conséquent très limité. L'égo a aussi cette particularité de nous faire croire que c'est la vérité, en nous offrant un soulagement ou un réconfort, par la diminution de notre anxiété ou de nos peurs. Alors, comment savoir si nous sommes dans notre propre vérité? Et surtout comment voir le vrai dans le faux? (citation de Krishnamurti).

Il faut être libre pour pénétrer dans la vérité. Il faut être capable de suffisamment d'attention et de silence pour aller au-delà de nos peurs, de notre anxiété ainsi que de nos croyances et être présent dans cet espace bien au-delà, pour que puisse émerger cette vérité.

Cet espace de silence absolu nous est accessible à partir de la méditation. C'est l'espace disponible au plus profond de soi. L'espace où tout est calme et où l'on peut écouter cette petite voix qui nous parle au-delà des mots. La vérité est cette intuition qui nous est révélée par l'intelligence du cœur. C'est aussi quand on a la profonde certitude, au plus profond de soi, que c'est le bon choix malgré qu'il puisse parfois être difficile à assumer. Car la vérité n'est ni bonne, ni mauvaise, ni positive, ni négative, elle est notre chemin tout simplement.

Guérir par sa vérité*

Jero jouait avec une balle quand il se fit mordre par un serpent venimeux. Quand ses parents arrivèrent, le venin s'était répandu et le petit était inconscient. Il n'y avait aucun médecin dans les parages, donc ils portèrent l'enfant à un moine et implorèrent le saint homme de sauver leur trésor. Mais le moine leur répondit qu'il n'était pas guérisseur.

Les parents plaidèrent que quelqu'un sur un chemin spirituel devait bien avoir le pouvoir d'effectuer un acte de vérité qui pourrait inverser l'effet du poison. Déclarant qu'il ne connaissait que la vérité de sa propre vie, le moine posa sa main sur la tête de l'enfant. Puis il révéla qu'il avait depuis longtemps perdu tout sens du sacré véritable et qu'il en avait seulement maintenu l'apparence. À peine cet acte de vérité fut-il terminé que les yeux de l'enfant s'ouvrirent.

Le moine insista ensuite pour que le père utilise son pouvoir de vérité pour enlever plus de poison. Avec ses mains sur la poitrine de son enfant, le père avoua que, bien que largement respecté et envié pour sa richesse et son pouvoir, il ne se sentait toujours pas accompli en lui-même et il était habité d'un grand vide. Immédiatement, l'enfant se redressa. Mais il ne pouvait toujours ni se tenir debout ni se déplacer.

Le père demanda à la mère d'utiliser son pouvoir de vérité, elle aussi, pour sauver leur enfant. Elle exprima donc ce qu'elle portait dans son cœur : que son enfant était le seul être qu'elle n'ait jamais aimé, que son mariage ne lui apportait aucun amour et qu'elle n'y restait que par peur. À peine l'acte de

vérité fut-il exécuté que le poison restant quitta l'enfant, qui se leva et commença à jouer de nouveau avec le ballon.

À votre tour, si vous utilisiez votre pouvoir de vérité, qu'est-ce qui serait différent dans votre vie?

Sylvie Bleau

* Source de la fable, Michael Mead: (cité sur le site web «[Matin Magique de Marie-Pierr Charron](#)»)