

La *sāadhanā* et l'intellect affiné

Exposé de Swami Akhandananda

Depuis des millénaires, de grands êtres enseignent que l'affinement de l'intellect est essentiel pour un chercheur de Vérité. L'intellect joue un rôle central dans notre vie en orientant nos actions, nos perceptions et nos pensées. Un intellect est *affiné* quand il a été développé par la grâce, la *sāadhanā* et une réflexion constante sur l'unité sous-jacente à toute la création.

Un soir j'ai eu une expérience frappante du rôle de l'intellect dans la *sāadhanā* alors que je me promenais sur le terrain de Shree Muktananda Ashram. Il y avait une douce brise et le ciel semblait se dilater sous les couleurs du soleil couchant. J'ai regardé à ma gauche et j'ai vu une biche qui broutait à quelques pas. Je me suis arrêté pour ne pas effrayer cette créature et elle m'a fixé de ses grands yeux bruns.

J'ai regardé à mon tour la biche dans les yeux en me rappelant une phrase qu'avait dite Gurumayi Chidvilasananda dans un de ses discours : bien que les yeux des êtres vivants aient de nombreuses formes et tailles différentes, la Conscience qui habite tous ces yeux est la même.

Le souvenir de l'enseignement de Gurumayi m'a entraîné dans un état de calme plus profond. Même si je regardais toujours la biche, mon champ de conscience s'est étendu intérieurement jusqu'à un espace silencieux situé *derrière* mes yeux. Au bout de quelques minutes, j'ai repris ma promenade en savourant l'aperçu de la Conscience que j'avais partagé avec ce doux animal.

Les jours suivants, dans le terrain de l'Ashram, j'ai fait des rencontres avec d'autres créatures – deux tamias, un cardinal, un colibri – où j'ai pris momentanément conscience que le même Sujet voyant qui regardait par mes yeux me regardait en retour à travers ces autres paires d'yeux.

Comme que je m'efforçais d'appliquer l'instruction de Gurumayi de voir au-delà des différences pour contacter la Vérité en réfléchissant à cet enseignement, en aiguissant la compréhension que j'en avais, j'ai pu avoir de temps en temps un aperçu de cette unité, ne serait-ce qu'un instant.

Gurumayi nous a souvent enseigné que, pour faire réellement l'expérience de la Vérité universelle, nous devons nous éveiller. Gurumayi rappelle que dans les Écritures indiennes les sages décrivent l'individu limité comme endormi, c'est-à-dire ignorant sa véritable nature.

Éveil et connaissance

Endormi. C'est une analogie tout à fait appropriée. Chaque matin, quand nous nous éveillons, le monde de nos rêves se dissout tandis que nous reprenons nos identités et nos rôles familiers. En comparaison avec la clarté de nos perceptions et le caractère très concret du monde à l'état de veille, il est évident que notre conscience est limitée quand nous sommes endormis. Garder cette analogie à l'esprit peut nous aider à mieux comprendre l'instruction de Gurumayi de nous éveiller à la Vérité.

Et que signifie s'éveiller à la Vérité ? Cela veut dire quitter l'état dans lequel nous sommes spirituellement endormis, où nous nous identifions à notre corps et à notre esprit. Nous entrons alors dans l'état d'éveil spirituel, où nous reconnaissons que le Soi est notre véritable nature et vivons avec la vision du Soi en tout. En sanskrit, cette connaissance supérieure est appelée *jñāna* et peut se comprendre à différents niveaux.

La plupart des siddha yogis ont conscience d'avoir des éclairs de réognition où ils perçoivent que la nature sous-jacente de l'univers est la Vérité – existence pure, Conscience et félicité. Toutes les perceptions et réognitions de cette nature sont des formes de *jñāna*. Selon le sage du Cachemire Abhinavagupta, ces éclairs de réognition sont importants pour atteindre l'état le plus évolué de *jñāna* – l'illumination – où nous nous ancrons dans l'expérience de l'unique Vérité qui est la nature la plus profonde à la fois de nous-mêmes et de tout ce qui nous entoure. Autrement dit, ces formes de *jñāna* font partie du processus d'éveil à notre nature véritable.

Abhinavagupta parle de deux types de connaissance spirituelle qui sont nécessaires pour être pleinement éveillé :

1. *Paurusha-jñāna*, « la connaissance directe ou innée ». Cette connaissance est inhérente au Soi individuel et elle est éveillée chez le chercheur par la grâce accordée au cours de *shaktipat diksha*, l'initiation spirituelle. C'est la prise de conscience du Soi au-delà du niveau de la pensée. Bien qu'une pratique disciplinée de la méditation soutienne *paurusha-jñāna*, ce type de connaissance étant révélé par la grâce, il n'est pas sous le contrôle de notre effort conscient.
2. *Bauddha-jñāna*, « la connaissance ancrée dans l'intellect ». Cette connaissance s'acquiert en écoutant, étudiant et contemplant les descriptions précises de la Vérité non duelle enseignées par le Guru et par les Écritures. Cela est, bien sûr, totalement sous notre contrôle et dépend de notre propre effort¹.

C'est cette dernière, la connaissance intellectuelle, que nous allons maintenant examiner, pour au moins une raison, c'est que c'est la forme de connaissance que nous pouvons *décider* de développer.

Qu'est-ce que l'intellect ?

Commençons par clarifier ce que le terme « connaissance intellectuelle » signifie dans ce contexte. Parmi les différentes fonctions mentales identifiées par les philosophies indiennes, l'intellect est la partie de notre appareil mental qui raisonne, qui comprend, discerne et classe toutes les expériences, aussi bien intérieures qu'extérieures. C'est notre intellect qui nous dit que l'animal devant nous est un chien et non pas un poisson, une grenouille ou un renard.

Je voudrais souligner que ma reconnaissance de la Vérité dans les yeux de la biche s'est produite parce que j'avais auparavant contemplé cet enseignement de mon Guru. En outre, à mesure que l'intellect s'affine, il peut nous orienter de manière plus fiable vers ce qui nous est le plus bénéfique, aussi bien dans la vie pratique que dans la vie spirituelle.

L'important pour nous, chercheurs, c'est que l'intellect est capable de distinguer la Vérité de ce qui n'est pas la vérité, le Réel de l'irréel, et le Soi du non-Soi. C'est cette faculté qui fait qu'un intellect fort et affiné est indispensable sur la voie spirituelle.

Bauddha-jñāna inclut les façons dont nous appliquons l'intellect à la *sāadhanā* en développant notre discernement de la Vérité et en réfléchissant à la façon dont notre bonne compréhension est confirmée par nos expériences du Soi.

Un aphorisme des *Sivasutra*, un des textes shivaïtes fondamentaux, l'affirme dans ces termes :

dhīvaśāt sattvasiddhiḥ || 3.12 ||

Par le pouvoir de l'intellect, il y a réalisation de la Réalité pure [du Soi]².

dh : intellect, compréhension, intuition

vaśā : par le pouvoir

sattva : Réalité pure, existence, essence véritable

siddhiḥ : réalisation, atteinte

Remarquez que le mot sanskrit *dhī* a été utilisé pour « intellect » ; un autre terme fréquemment utilisé est *buddhi*.

Dans son commentaire de ce *sūtra*, le sage shivaïte Kṣemarāja dit : « L'intellect est extrêmement efficace pour refléter la véritable nature [du Soi] dans sa conscience³. » L'intellect est « extrêmement efficace » parce qu'il est plus subtil que le corps, les sens de perception et les autres aspects de ce que les philosophies indiennes appellent « l'appareil mental ». Ces aspects sont *manas*, l'esprit, qui recueille les impressions des sens, et *ahaṃkāra*, l'ego, qui nous conduit à nous approprier certaines expériences. De tous ces aspects, c'est l'intellect qui occupe la meilleure position pour refléter le Soi.

Kṣemarāja poursuit son commentaire par ces mots : « Grâce au pouvoir de cet intellect, il y a réalisation ou manifestation de la Réalité pure (*sattva*), qui est une vibration intérieure subtile dont la nature est une lumière scintillante⁴. » Autrement dit, c'est la connaissance pure de l'intellect qui nous permet de faire l'expérience la plus élevée.

Une façon de comprendre ceci est de considérer que l'intellect est un aspect de notre être limité qui est très proche du Soi. Du fait de cette proximité, une fois que l'intellect a été affiné, purifié, il opère comme un miroir qui réfléchit la lumière et la joie du Soi. Ici, « purifié » signifie débarrassé de la perception de la dualité.

Donc, ce que les sages shivaïtes entendent par un « intellect purifié », c'est un intellect qui baigne dans la compréhension et la perception de notre unité avec Dieu et l'univers. En outre, ils affirment qu'une fois que nous avons purifié l'intellect, nous nous éveillons à la Vérité.

Baba Muktananda, dans son livre *Rien n'existe qui ne soit Shiva*, commente le *sūtra* précédent en ces termes : « Lorsque l'intellect s'ancre dans la conviction de l'unité de toutes choses, la Vérité est réalisée⁵. »

Ici, Baba identifie le processus par lequel la connaissance intellectuelle nous conduit à la réalisation de la Vérité. Quand nous réfléchissons de façon répétée à l'enseignement du Guru et des Écritures selon lequel il n'y a qu'un Soi présent dans tous les êtres et tous les objets, l'intellect prend une orientation stable vers l'unité, vers la Vérité.

Quand cela se produit, nos notions profondément ancrées de dualité, de séparation entre nous et le Soi, se dissolvent peu à peu et sont remplacées par l'idée de notre unité avec l'unique Vérité, qui est la Conscience. Finalement, même ces idées font place à la merveilleuse perception directe de cette unité, en l'absence de toute pensée.

Comment employer notre intellect

Prenez un moment pour réfléchir à la question suivante : « De quelles façons pourrais-je utiliser mon intellect pour reconnaître que le même Soi est présent dans tous les êtres et tous les objets ? »

Une façon d'employer votre intellect est de faire l'effort de penser à votre unité avec l'univers. Vous pourriez vous exercer à percevoir l'unique énergie divine qui est présente en vous, dans les gens que vous rencontrez, dans les forces et les formes de

la nature auxquelles vous avez à faire, et dans toute autre chose que vous voyez, entendez, touchez, goûtez et sentez.

Abhinavagupta appelle ces pensées d'unité *śuddha vikalpa*, « pensées pures » parce que de telles pensées traduisent fidèlement la Vérité⁶. Les *śuddha vikalpa* incluent des pensées d'unité telles que « je suis le Soi » et « Dieu est devenu toute chose », ainsi que des mantras sacrés (qui ne font eux-mêmes qu'un avec Dieu) et les Écritures issues de révélations divines, comme les *Śivasūtra* et les enseignements du Guru.

Quand vous vous imprégnez de ces idées d'unité, une *conviction* ferme s'établit dans votre intellect à propos de l'unité de toutes choses. Maintenir cette vision d'unité affine l'intellect, de sorte qu'il se met en phase avec la Vérité. Grâce à cette pratique régulière, l'intellect devient vraiment plus subtil. C'est comme si l'intellect devenait transparent, fin comme de la gaze, si bien que la lumière unificatrice du Soi qui est toujours présente en nous peut briller librement à travers lui.

Quand nous employons notre *buddhi* pour discerner l'unité sous-jacente à la diversité de ce monde, un magnifique résultat de cette action est qu'elle nous prépare par elle-même à l'expérience directe de cette unité. J'ai eu un aperçu de ceci et je vais vous en parler.

Il y a quelques années, j'ai participé à un cours d'une semaine sur un recueil de *sūtra*, d'aphorismes, écrit par Kṣemarāja et intitulé *Pratyabhijñā-hṛdayam*, « Le Cœur de la reconnaissance » – c'est-à-dire la reconnaissance de notre identité avec la Vérité suprême. Le cours a commencé, bien naturellement, par le premier *sūtra*, qui affirme que l'univers entier, y compris chaque aspect de notre être, émane de la Conscience suprême et se résorbe à nouveau en elle⁷. Le reste de la journée, j'ai réfléchi à la manière dont la Conscience est la source de chacune de mes actions, pensées et perceptions.

Le lendemain matin, j'ai mis cette compréhension en application en méditation. Assis les yeux fermés, j'ai eu la révélation que, puisque tout dans mon esprit est finalement la Conscience, je n'avais pas besoin de m'attacher aux pensées, aux émotions ou aux désirs qui se manifestaient.

Après une heure passée à me rappeler sans cesse que mes pensées émanaient de la Conscience, j'ai découvert qu'elles se dissolvaient dans une énergie plus subtile et j'ai été enveloppé par la sensation d'un fort mouvement ascendant. Ensuite, ma vision intérieure s'est ouverte sur ce qui semblait à première vue être un immense ciel crépusculaire entièrement parsemé de nuages ressemblant à des balles de coton. Ma conscience flottait et montait vers le ciel, que j'ai commencé à voir comme un océan. Ce que j'avais d'abord pris pour des nuages devenait des vortex d'énergie bleutée, chacun vibrant à sa manière. Quand j'ai finalement été assez près, j'ai plongé dans les profondeurs de cet océan étincelant, puis je suis remonté et j'ai admiré sa surface – les vagues dansantes et leurs contours formés de colliers de sphères d'un blanc bleuté. Tout était Conscience.

J'ai su alors que tout est *réellement* Conscience !

Quand je suis sorti de méditation, mon corps et mon esprit baignaient dans l'amour et la sérénité.

Une chose que m'a apprise cette expérience, c'est qu'en affinant son intellect pour percevoir et discerner la véritable nature de la création, le chercheur spirituel développe sa réceptivité à l'expérience directe de la Vérité.



© 2023 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

¹ *Tantraloka*, chap. 1; Swami Lakshmanjoo, *Light on Tantra in Kashmir Shaivism, Abhinavagupta's Tantraloka, Chapter One* (Damascus, OR : Lakshmanjoo Academy, 2017), p. 47–48.

² *Śivasūtra* 3.12 ; traduction anglaise de © 2018 SYDA Foundation.

³ *Śivasūtra* 3.12 ; commentaire de Kṣemarāja, traduction anglaise © 2018 SYDA Foundation.

⁴ *Śivasūtra* 3.12 ; commentaire de Kṣemarāja, traduction anglaise © 2018 SYDA Foundation.

⁵ Swami Muktananda, *Nothing Exists That Is Not Shiva* (S. Fallsburg, NY : SYDA Foundation, 1997), p. 42.

⁶ *Tantrasāra*, chap. 4 ; H. N. Chakravarty, *Tantrasāra of Abhinavagupta* (Portland, OR : Rudra Press, 2012), p. 70.

⁷ *Pratyabhijñā-hṛdayam* 1 ; Swami Shantananda, *The Splendor of Recognition* (S. Fallsburg, NY : SYDA Foundation, 2003), p. 23.