

Perception nouvelle

par Kshama Ferrar

Pitru Paksha, la période rituelle de deux semaines qui a lieu en septembre ou octobre, est une tradition venue d'Inde dans laquelle les gens rendent respectueusement hommage à leurs ancêtres et aux personnes chères défuntés. Pitru Paksha est un temps pour les remercier de l'héritage durable laissé par ces ancêtres et pour reconnaître en quoi leurs contributions au monde ont créé un précédent – un exemple éclatant – à suivre par les générations futures.

Dans de nombreuses cultures du monde, des fêtes ont lieu chaque année pour célébrer et louer les ancêtres. Par exemple, au Mexique et dans toute l'Amérique latine, Dia de los Muertos (« le Jour des morts », qui est en fait une célébration de plusieurs jours), est un moment où les gens construisent des autels personnels et offrent des fleurs, de la nourriture et des boissons aux êtres chers défuntés.

Au Japon, pendant une cérémonie bouddhiste traditionnelle appelée Obon, les gens accrochent des lanternes pour guider les âmes des ancêtres en visite et exécutent des danses en leur honneur.

Pour le Jour de toutes les âmes en Italie, les familles laissent à table des places vides pour les parents défuntés.

En Allemagne, on célèbre traditionnellement à la fois le jour de la Toussaint et le Dimanche des morts (Totensonntag) en se rendant sur les tombes des proches décédés pour évoquer leur mémoire.

En Chine, on honore les ancêtres par des offrandes deux fois par an, lors de la fête Qingming au printemps et de la fête Chongyang en automne. Les offrandes incluent généralement de l'encens, des aliments et des reproductions de billets de banque. Les esprits qui n'ont pas de famille pouvant les honorer reçoivent des dons charitables au cours d'une célébration distincte, la fête Zhongyuan, appelée la fête du fantôme affamé. Toutes ces fêtes remontent à plus de deux millénaires.

Et au Népal, pendant la fête de Gai Jatra, les familles qui ont perdu des membres au cours de l'année passée parcourent les rues de Katmandou en conduisant une vache – et s'il n'y a pas de vache disponible, un enfant déguisé en vache sert de substitut. On croit que les vaches guident l'âme des défunts vers le paradis.

Ce sont là juste quelques exemples dont j'ai entendu parler au cours des années, même si je suis sûre qu'il y a des traditions similaires dans bien d'autres cultures.

Partout où sont pratiqués les rites pour les ancêtres et quelle que soit leur forme, ils appellent tout naturellement une contemplation sur le cycle inexorable de la naissance, de la vie et de la mort humaines. Mais les mouvements cycliques ne sont pas l'exclusivité de l'existence humaine. Vous trouverez de tels mouvements partout dans l'univers : dans les orbites de la lune et du soleil, dans la rotation systématique des planètes, la succession des saisons. Dans les régions où il y a une saison froide, les feuilles de beaucoup d'arbres perdent leur verdure vivante ; elles se flétrissent et tombent au sol. En les regardant tomber, il se peut que vous éprouviez de la tristesse mais vous pouvez accepter l'évènement parce que vous avez la perspective et la certitude qu'avec le temps le printemps reviendra et des feuilles vertes réapparaîtront.

De même, la mort du corps fait partie intégrante de la vie – quels que soient ses circonstances ou le moment où elle se produit. La mort est complètement intégrée dans la progression naturelle de la vie. Puisqu'il en est ainsi, il est bénéfique pour nous de contempler ce qu'enseignent les Écritures de nombreuses traditions : si le corps est éphémère, l'âme est éternelle.

Quand une personne comprend et accepte cette vérité, elle est mieux à même de décider intérieurement comment elle souhaite vivre sa vie et comment elle souhaite aborder la mort. La philosophie indienne parle du karma et du rôle essentiel qu'il joue dans la vie.

La première fois où j'ai activement contemplé le cycle de la naissance, de la vie et de la mort, c'était, il y a plusieurs dizaines d'années, quand toute ma famille a été impliquée dans un sérieux accident de la route. Bien qu'il y ait eu des blessures graves, nous nous sommes tous rétablis avec le temps. Je suis sortie de cette expérience transformée par une nouvelle révélation : « *Puisque tout ce qui semble te rendre heureuse peut t'être retiré instantanément, tu ferais mieux d'être attentive à chaque instant que tu vis.* » Cette réconnaissance m'a propulsée dans une quête spirituelle. *Que signifie être attentif à chaque instant que l'on vit ? Quelle est la véritable source d'une vie heureuse ? Qu'est-ce que la vie et qu'est-ce que la mort ?* Ma quête m'a amenée sur la voie du Siddha Yoga.

Après avoir reçu l'initiation *shaktipat* de Baba Muktananda et commencé à étudier et pratiquer les enseignements du Siddha Yoga, j'ai appris et constaté qu'un bonheur durable dans la vie vient de l'intérieur, de l'Amour qui existe dans le Cœur suprême de tous les êtres. J'en suis venue à comprendre que ce bonheur ne peut être ni retiré ni détruit. Et pour l'atteindre, le chercheur accomplit des efforts pour se défaire des tendances négatives de l'esprit, discipliner les sens, pratiquer les vertus divines, offrir ses services à l'humanité et passer du temps en compagnie de la Vérité en méditant sur la présence intérieure du Soi. La proximité de la mort provoquée par l'accident a eu pour conséquence une nouvelle naissance et une nouvelle compréhension de la vie – et elle m'a conduite au Guru.

Au début de mes années de *sadhana* du Siddha Yoga, il m'a été révélé un aspect de la mort que je n'avais pas envisagé jusqu'alors. L'enseignement m'est parvenu sous la forme d'une histoire extraite du célèbre poème épique indien, le *Mahabharata*.

Yudhishtira, le plus dharmique des guerriers, est mis au défi de répondre aux questions d'un intelligent et combatif *yaksha*, un esprit surnaturel qui était le gardien d'un lac sacré. Vers la fin de l'interrogatoire, le *yaksha* lui demande :

« Quelle est la chose la plus étonnante du monde ? » Yudhishtira répond : « La chose la plus étonnante du monde, c'est que partout les gens voient autour d'eux que tout ce qui vit finit par mourir et que pourtant, ils ne réfléchissent jamais à leur propre mort¹. »

Quand j'ai entendu raconter cette histoire un soir dans un *satsang*, une lumière s'est allumée dans mon cerveau. J'ai vu très clairement que la mort était une partie naturelle et inévitable du processus de vie. Et qu'en plus, ce « tout » qui meurt m'inclut... ainsi que toute personne que je connais, que j'ai connue et que je connaîtrai ! En apprendre plus sur la façon de vivre m'avait conduit à une compréhension plus profonde de la mort. Acceptation et consentement.

Au début des années 1990 à Shree Muktananda Ashram, Gurumayi Chidvilasananda a demandé qu'un département soit créé au sein de SYDA Foundation pour soutenir les siddha yogis qui venaient au *darshan* ou lui écrivaient pour savoir comment affronter la mort et l'agonie d'êtres chers. Ils cherchaient des conseils pour venir à bout de leur propre peur de la mort et pour aider les mourants à gérer leur appréhension. Ils demandaient quels enseignements du Siddha Yoga pratiquer dans ces moments – pour eux-mêmes et pour faciliter le voyage de l'âme ou des âmes qui les quittaient. Le nom que Gurumayi avait donné à cet ancien secteur de SYDA Foundation était « Nirvana Sangha ».

Le mot sanskrit *nirvana* désigne ce qui est éternel, ce qui existe au-delà de la mort, au-delà de l'univers physique transitoire. *Sangham* désigne une communauté ou une société spirituelle et aussi les membres d'une communauté spirituelle ou d'une voie particulière.

Gurumayi a choisi d'utiliser le mot *nirvana* dans le nom « Nirvana Sangha » parce que cela aiderait les gens à comprendre que la mort est aussi importante et digne de célébration que la naissance. *Nirvana* représente le but et la destination finale de la vie humaine ; c'est la fusion de l'âme individuelle dans l'Absolu, sa délivrance du cycle de la naissance et de la mort. Ce mot, en sanskrit, et même dans son usage plus contemporain, a des connotations de bonheur, de paix parfaite, d'harmonie et de liberté.

L'intention de Gurumayi en choisissant ce nom était de montrer que la mort ne doit pas être un sujet tabou ; ce peut être quelque chose à honorer, un événement imprégné de joie, même au milieu du chagrin qui l'accompagne. Entrer dans cette vie et la quitter sont comme les serre-livres entourant l'aventure magnifique, variée et mystérieuse d'une âme sur cette planète.

Conformément à cette intention, Nirvana Sangha est devenu le département de SYDA Foundation qui a formé la communauté des siddha yogis aux pratiques et rites du Siddha Yoga entourant la mort et les derniers instants. J'ai été longtemps membre de l'équipe Nirvana Sangha.

Dans cette fonction, j'ai parlé au cours des années à des centaines de siddha yogis qui étaient eux-mêmes engagés dans le processus de mourir ou qui aidaient d'autres personnes qui quittaient ce monde. Une des principales leçons que j'ai tirées de ces profondes conversations exploratoires, c'est que la personne qui est en train de mourir a souvent besoin d'obtenir la permission de partir et du soutien pour le faire. Elle a le sentiment qu'il y a des choses dans sa vie qui restent inachevées et qu'elle a la responsabilité vis-à-vis de ses proches de s'occuper de ces sujets non réglés. Souvent, elle a aussi conscience de conflits non résolus qui nécessitent de faire amende honorable. En outre, la personne qui s'occupe d'elle peut elle-même avoir des problèmes qui l'empêchent de donner à la personne mourante la permission de partir.

Comment surmonter ces obstacles ? Quelle est la qualité la plus essentielle à laquelle faire appel quand l'âme est à l'orée d'une nouvelle aventure ? D'après tout ce que j'ai appris de Gurumayi et entendu dire par les gens dans mes conversations avec eux, je dirais que la principale qualité requise à ce moment-là est le *pardon*. Le pardon sur tous les fronts. La personne qui meurt doit se pardonner tout ce qu'elle laisse en suspens et aussi toutes les mauvaises actions qu'elle a pu commettre au cours de sa vie, toute la peine qu'elle a pu causer aux autres. Et elle doit aussi pardonner aux autres. Pas seulement à quelques personnes de son choix, mais à *toutes* celles envers qui elle peut avoir encore des griefs, même mineurs – tout ce qui lui inspire ne serait-ce qu'un soupçon de rancune.

En parallèle, les gens qui assistent la personne mourante doivent se pardonner tout ce qui n'a pas été résolu avec cette personne et aussi lui pardonner, lui pardonner *sans réserve*, alors qu'elle est en train de quitter cette terre. C'est le moment, des deux côtés, de se débarrasser de tout ce qui pourrait entraver un passage en douceur et paisible. C'est l'occasion suprême pour la personne qui meurt de se libérer – d'abandonner tout ce qui attache son âme au plan terrestre. Et c'est l'occasion pour ceux qui soutiennent le processus d'apporter une aide sincère et efficace à la personne qui part. Pardon et lâcher-prise constituent le courant sacré qui transporte l'âme d'un plan d'existence à l'autre.

Je tiens à souligner que tout ce que je vous dis ici est la sagesse intemporelle que j'ai reçue de Gurumayi au cours des années où j'ai servi comme membre de l'équipe Nirvana Sangha. Même si l'équipe Nirvana Sangha n'est plus en activité à SYDA Foundation, la sagesse sur la façon d'aborder la mort et la transition vers la mort est largement disponible dans les publications de la voie du Siddha Yoga.

J'ai aussi été bien placée pour voir à quel point les gens ont une connaissance inhérente de la façon de gérer chaque aspect de la vie ; c'est particulièrement vrai pour ceux qui ont étudié et pratiqué les enseignements du Siddha Yoga. Maintenant, si vous vous focalisez exclusivement sur la gravité de vos problèmes et les énormes difficultés que pose leur solution, alors oui, vous êtes sûr de tourner en rond. Mais pourquoi ne pas changer votre manière de réfléchir à ces problèmes ? Pourquoi, par exemple, ne pas vous mettre dans la position d'un mentor qui fait des recommandations à quelqu'un *d'autre* ? La personne en question éprouve beaucoup d'agitation et de contrariété. Que lui diriez-vous ? Je peux vous le garantir, vous seriez *stupéfait* par le flot d'intuitions justes, de sagesse acquise par votre propre expérience de la vie, qui surgit alors de vous. Sous vos yeux, c'est votre propre savoir qui va se manifester. La personne que vous conseillez va, de son côté, retrouver le moral ; elle va repartir avec le sentiment d'être plus calme, plus claire à propos de ce qu'elle doit faire, et elle vous sera profondément reconnaissante du temps et de l'aide que vous lui avez accordés.

Rappelez-vous : l'aide vient sous de nombreuses formes différentes. La grâce circule en permanence. Soyez en phase avec elle. Et n'hésitez pas à vous aider mutuellement à vous rappeler vos belles qualités et ce que vous avez atteint.

Le Soi, le Cœur suprême, qui brille avec éclat en chacun de nous, est au-delà du corps et au-delà de la mort. L'Amour divin que nous partageons tous ne meurt jamais ; nous sommes unis, inextricablement et éternellement, dans le Cœur.

Bien que le Soi n'ait pas d'âge, nous savons tous qu'il y a une date limite pour le corps physique. Alors que mon corps vieillit et que beaucoup de mes amis et êtres chers quittent le plan physique d'existence, je sens par moments qu'ils me manquent profondément. Qu'est-ce que je fais dans ce cas ? Je m'intériorise et je me rappelle tout ce qu'ils étaient. Vous serez surpris de constater que, le temps passant, l'esprit ne se souvient que des bonnes choses – et j'ai découvert que c'était une *grande* bénédiction. Si je me concentre sur les bons moments que j'ai passés avec les êtres chers qui sont partis, ils sont instantanément présents pour moi. Je m'anime immédiatement, et je me sens encore plus forte dans ma détermination à vivre pleinement dans tout leur potentiel, les années que me laisse ma destinée, quel qu'en soit le nombre. Comme vous voyez, j'offre toujours de la *seva*, et j'aime ça. Cet Amour ne meurt jamais. Ce Soi ne meurt jamais.

Baba Muktananda, à la fin de son livre *Est-ce que la mort existe réellement ?* donne un enseignement définitif sur le Soi et la mort. Baba dit :

Un jour, le corps disparaîtra. Dans ce monde, tout ce qui arrive disparaît aussi. Mais le Soi ne meurt pas. Le Soi intérieur est sans âge et immuable. La mort ne l'atteint pas. Par conséquent, vivez avec cette conscience : « La Vérité suprême repose en moi ; la flamme de la Vérité suprême luit et brille à l'intérieur de moi. Cette lumière est le Soi².

Quels que soient votre âge et le stade de vie où vous en êtes, quelles que soient les épreuves ou les perturbations que vous traversez, une contemplation régulière du cycle de la naissance, de la vie et de la mort est extrêmement pertinente. Elle a le pouvoir de vous éclairer sur le don précieux qu'est le fait d'être en vie sur cette planète. Elle améliore votre compréhension de tout ce que vous pouvez accomplir pendant votre existence. Elle vous apporte une perception nouvelle, une perspective et un point de vue qui vous appartiennent complètement sur le sens de cette vie – de *votre* vie.

Réjouissez-vous de votre arrivée dans ce monde.

Réjouissez-vous de ce que vous avez accompli dans ce monde.

Réjouissez-vous d'abandonner vos attachements à ce monde.

Un jour j'ai entendu Gurumayi dire :

Ne voyez dans le départ d'une âme
que le passage d'une pièce sur terre
à une pièce dans les cieux.



© 2022 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

¹ *Mahabharata*, 20, «Vana Parva » ; traduction de Kamala Subramaniam, *Mahabharata* (Bombay : Bharatya Vidya Bhavan, 1977), p. 247. Traduction anglaise © SYDA Foundation®.

² Swami Muktananda, *La mort existe-t-elle réellement ?* © 1984, Éditions Guy Trédaniel - Éditions de la Maisnie, p.61-62.