

Le bonheur au cœur de nous-même

par Swami Akhandananda

La *Punyatithi* solaire de Bhagavan Nityananda marque l'anniversaire du jour – le 8 août 1961 – où il a quitté sa forme physique et s'est fondu dans la Conscience omniprésente. La *punyatithi* est un moment sacré pour se souvenir de Bhagavan Nityananda, pour réfléchir à ses enseignements, pour invoquer sa présence dans notre cœur et pour l'honorer.

Bhagavan Nityananda – ou Bade Baba, « Baba l'aîné », comme il était appelé familièrement – était le Guru de Baba Muktananda. Il était renommé dans toute l'Inde comme étant un grand saint, qui accordait l'initiation *shaktipat* et éveillait chez les chercheurs la conscience de leur divinité. Des milliers de gens se rendaient dans le petit village de Ganeshpuri, dans l'état indien du Maharashtra, pour recevoir les bénédictions de Bade Baba. En sa présence, ils éprouvaient un contentement profond.

Continuellement plongé dans la félicité du Soi, Bade Baba incarnait les enseignements des Écritures. Baba Muktananda raconte comment son Guru enseignait souvent en silence, par un geste ou un regard. Parfois, Bade Baba parlait. Et quand il le faisait, ses propos résonnaient du pouvoir de son état ; ses paroles transmettaient la connaissance de la Vérité.

Un des enseignements de Bade Baba était :

Tout le bonheur que vous désirez est en vous.

Il est là dans son intégralité, dans sa manifestation complèteⁱ.

Dans cet enseignement, Bade Baba nous enjoint de nous tourner vers l'intérieur. Il nous dit d'abord : « Tout le bonheur que vous désirez est en vous. » Tout le bonheur est en nous pour une raison simple : il est notre vraie nature. Le bonheur est l'essence de notre Soi. Nous n'avons besoin d'aucun objet, d'aucune personne, d'aucune expérience extérieure à nous pour éprouver la félicité.

Nous n'avons pas à penser : « Je serai heureux *quand* tel ou tel désir sera exaucé. »
Le vrai bonheur est présent à chaque instant.

De plus, Bade Baba enseigne que ce bonheur « est là dans son intégralité, dans sa manifestation complète ». C'est parce que la félicité du Soi est entière, pleine et parfaite – elle ne désire rien.

Alors, comment pouvons-nous mettre l'enseignement de Bade Baba en pratique ?
Comment pouvons-nous éprouver le bonheur qui est toujours en nous, et ensuite, faire durer cette expérience ?

Une méthode consiste à concentrer notre attention sur un grand être comme Bade Baba. Nous concentrons notre attention et l'énergie de nos sens sur une image, une prière ou toute autre chose qui évoque pour nous sa présence. Puis nous dirigeons notre conscience à l'intérieur. Portant notre attention sur le cœur, nous allons au-delà des sens pour faire l'expérience de l'essence de ce grand être sur lequel nous nous concentrons. De cette manière, nous avons son *darshan* et nous percevons la Conscience bienheureuse qui est notre Soi.

Nous pouvons avoir le darshan de Bade Baba de nombreuses manières. Nous pouvons regarder une image ou une murti de lui. Nous pouvons méditer sur sa forme. Nous pouvons reconnaître la présence de Bade Baba dans la nature – dans les animaux, dans les arbres, dans les éléments. C'est une pratique dans laquelle Gurumayi nous guide avec son poème « *Un temple au-delà des formes* ». Quel que soit le moment et quel que soit le lieu où nous avons le darshan de Bade Baba, notre cœur, comme un miroir, réfléchit la félicité qu'incarne Bade Baba et nous percevons cette félicité en nous.

Une autre manière de pratiquer l'enseignement de Bade Baba consiste à être plus attentifs aux moments de la journée où nous éprouvons du bonheur. C'est une *dharana* classique, une technique de concentration, décrite dans le *Vijnana Bhairava*. Cette écriture sacrée shivaïte explique que ces moments de joie peuvent constituer un portail d'accès à la félicité immuable, éternelle, du Soi.

Ces instants peuvent surgir quand nous saluons un ami, quand nous inspirons un parfum délicieux, quand nous reposons dans le silence qui suit la méditation ou quand nous joignons notre voix au chant du nom divin. Ils peuvent surgir quand nous voyons un beau coucher de soleil ou le sourire d'un enfant.

Dans de tels moments, nous pouvons déplacer notre attention de ce qui crée notre ravissement vers le ravissement lui-même et nous pouvons faire l'effort subtil d'observer comment ce bonheur surgit en réalité de l'intérieur. Quand nous le faisons, le moment de bonheur se prolonge. Nous puisons dans la félicité infinie du Soi.

Quand nous nous engageons durablement dans cette pratique, notre expérience du bonheur ne cesse de croître – jusqu'à ce que nous reconnaissons la félicité comme le substrat de nectar sur lequel repose notre vie. Nous parvenons à connaître la vérité de l'enseignement de Bade Baba – le bonheur intégral est déjà en nous – et nous apprenons à accéder à cette joie à tout moment, dans n'importe quelle situation.

À l'occasion de la *Punyatithi* de Bhagavan Nityananda, je vous invite à prendre à cœur l'enseignement de Bade Baba sur le bonheur intérieur. Bade Baba est toujours présent en tant que la félicité du Soi. Quand nous l'honorons, quand nous nous souvenons de sa présence divine, quand nous percevons la vérité de ses paroles, nous reconnaissons le bonheur complet et splendide en nous.



©2019 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

¹ Swami Muktananda, *Bhagawan Nityananda: His Life and Mission* (Ganeshpuri, India: Gurudev Siddha Peeth, 1981), p. 29.