

Le Cœur – l'état vrai

Exposé d'Ami Bansal

En l'honneur de la Punyatithi solaire de Bhagavan Nityananda, nous allons contempler son enseignement emblématique, un enseignement qui contient l'essence de toutes les Écritures. Bhagavan Nityananda était aussi appelé affectueusement Baba Baba ou « Baba l'aîné ». Bade Baba enseignait ceci :

Le Cœur est le centre de tous les lieux sacrés. Vas-y et explore-le.

सभी पवित्र तीर्थों का केन्द्र हृदय है। वहाँ जाओ और वहीं रमण करो।

Aujourd'hui, je vais parler d'une partie de cet enseignement essentiel de Bade Baba à laquelle nous allons plus particulièrement nous intéresser : « Le Cœur est le centre ».

« Le Cœur est le centre. » Chaque phrase d'un Siddha, si vous l'étudiez et la gardez à l'esprit, peut vous conduire à la connaissance du Soi véritable. Aujourd'hui, en nous concentrant pour réfléchir à cette seule phrase, nous allons dévoiler la profondeur et le sens de l'enseignement de Bade Baba.

Bade Baba enseigne : « Le Cœur est le centre. » En sanskrit et en hindi, le mot pour « Cœur » est *hridayam*. Le Cœur, *hridayam*, est un concept que nous avons hérité des Vedas. Pendant des milliers d'années, les sages de l'Inde ont utilisé le mot *hridayam* pour décrire la Vérité essentielle, ce qui est au centre, au cœur de tout.

D'après la *Chandogya Upanishad*, le mot sanskrit *hṛdayam* vient de deux mots : *hṛdi* et *ayam*. Parlant de la signification étymologique de ce mot sanskrit, l'*Upanishad* dit :

स वा एष आत्मा हृदि तस्यैतदेव निरुक्तं हृद्ययमिति।

sa vā eṣa ātmā hṛdi tasyaitadeva niruktaṁ hṛdyayamiti ।

L'explication étymologique de *hṛdayam*, le cœur, est celle-ci : *hṛdi* signifie « la région du cœur » et *ayam* signifie « celui-ci », « le Soi ». Le cœur est appelé *hṛdayam* car il est la demeure du Soi.¹

Dans la région du cœur physique réside le Soi suprême, qu'on appelle aussi le Cœur – avec un C majuscule. Pour parler du Soi, les sages et les saints utilisent souvent le mot *hridayam*, ou Cœur, car il est le centre énergétique de notre être individuel *et aussi* de tout cet univers. Adi Shankaracharya développe ce point dans son commentaire sur une des *mahavakyas*, les grandes proclamations des Vedas, *ayam ātmā brahma* – « Ce Soi est Brahman. » Le grand sage explique qu'on devrait réfléchir à l'expression *ayam ātmā* – « ce Soi » – en pointant la main sur la région du cœur, qui est le lieu où demeure notre Soi intérieur.

Hridayam, le Cœur, est le Soi suprême, la Conscience unique et omniprésente qui rayonne en toute chose.

Hridayam, le Cœur, est la force vitale resplendissante, *prana-shakti*, qui donne la vitalité à toutes les formes créées dans ce vaste univers.

Hridayam, le Cœur, peut être ressenti comme un amour infini, inconditionnel.

L'enseignement de Bade Baba est :

Le Cœur est le centre de tous les lieux sacrés. Vas-y et explore-le.

« Le Cœur est le centre. » Le *centre* – quelle image précieuse ! Un des mots en sanskrit et en hindi pour « centre » est केन्द्र – *kendra*. *Kendra* désigne le centre, le milieu, le point focal de quelque chose.

Dans les Écritures de l'Inde, comme dans le monde où nous vivons, il y a une abondance d'images, de métaphores et de symboles basés sur ce concept de centre, le *kendra*.

Pensez à la pupille de l'œil. C'est le point central de notre vision. Ou pensez au noyau d'un atome, qui est si petit et pourtant l'axe de tout un nano-univers ! Ou prenez la graine d'un fruit, qui renferme le potentiel de devenir un arbre complet. Et que dire de l'image d'une roue, dont les rayons partent de son centre ?

Si le drapeau de l'Inde vous est familier, vous avez dû voir la roue qui est placée en plein milieu du drapeau. C'est la roue du dharma. En sanskrit, le mot *dharma* désigne ce qui maintient, ce qui soutient tout. La roue du dharma symbolise le mouvement dans notre vie, nos actions, et les progrès que nous faisons en étant constamment ancrés dans une façon de vivre droite et vertueuse. Et qu'est-ce qu'une façon de vivre droite et vertueuse ? En termes simples, c'est une vie qui incarne les vertus divines – les attributs du Cœur.

Kendra, le centre, contient l'essence – सार ou *sāra* – de l'ensemble, comme le péricarpe d'un tournesol qui contient ses graines nourrissantes. Selon les Écritures indiennes, les fleurs sont un des symboles essentiels pour *kendra*. Dans notre être les centres d'énergie, les *chakras*, sont traditionnellement représentés comme de splendides fleurs et le centre de chacune recèle sa *shakti*, son énergie particulière. Ces chakras sont souvent représentés par des lotus.

Un verset magnifique de la *Chandogya Upanishad* décrit le cœur d'un lotus blanc, d'une clarté de cristal, qui se trouve dans notre être. Il est situé dans le *chidakasha*, le ciel intérieur de la Conscience.

Écoutons la sagesse de la *Chandogya Upanishad* :

अथ यदिदमस्मिन्ब्रह्मपुरे दहरं पुण्डरीकं वेश्म
दहरोऽस्मिन्नन्तराकाशस्तस्मिन्यदन्तस्तदन्वेष्टव्यं
तद्वाव विजिज्ञासितव्यमिति ॥
यावान्वा अयमाकाशस्तावानेषोऽन्तर्हृदय आकाश ।
उभे अस्मिन्धावापृथिवी अन्तरेव समाहिते ॥
उभावग्निश्च वायुश्च सूर्याचन्द्रमसावुभौ विद्युन्नक्षत्राणि ।
यच्चास्येहास्ति यच्च नास्ति सर्वं तदस्मिन्समाहितमिति ॥

*atha yadidasminbrahmapure daharaṃ puṇḍarīkaṃ veśma
daharo'sminnantarākāśastasminyadantastadanveṣṭavyaṃ
tadvāva vijijñāsitavyamiti ||
yāvānvā ayamākāśastāvāneṣo'ntarhṛdaya ākāśa |
ubhe asmindyāvāpṛthivī antareva samāhite ||
ubhāvagnīśca vāyusca sūryācandramasāvubhau vidyunnakṣatrāṇi |
yaccāsyehāsti yacca nāsti sarvaṃ tadasminsamāhitamiti ||*

Dans la cité de Brahman, le Soi Absolu, il y a un lotus blanc lumineux, le lotus du Cœur. À l'intérieur, il y a un minuscule espace. Dans cet espace infime au centre du lotus du Cœur, il y a l'immense espace infini. La terre et le ciel, le feu et le vent, le soleil et la lune, les éclairs et les étoiles, tout ce qui est connu et inconnu du monde incarné est contenu dans cet espace. Vous devez découvrir et chercher à percevoir ce centre au milieu du Cœur.²

Une des images qu'on trouve en abondance dans de nombreux temples indiens et dans les Écritures de l'Inde est celle du *mandala*. Un *mandala* est un diagramme circulaire qui ressemble souvent à une fleur. Ce cercle symbolique représente la Vérité essentielle comme le centre et l'axe de toute existence.

Les antiques *mandalas* sont comme des cartes qui montrent la création de l'univers partant d'un minuscule point, le *kendra-bindu*, un point focal central qui est l'essence de la vie. À partir de ce *bindu*, que Baba Muktananda appelait souvent *nila-bindu*, la Perle Bleue, le monde entier vient à l'existence, avec sa multitude de formes et de sons.

Ce *kendra-bindu*, le centre, contient la *prana-shakti* primordiale, qui est la force vitale cosmique. La *Chandogya Upanishad* nous dit :

यथा वा अरा नाभौ समर्पिता एवमस्मिन्प्राणे सर्वं समर्पितम्।

yathā vā arā nābhau samarpitā evamasminprāṇe sarvaṃ samarpitam |

Tout ceci, l'univers entier, est attaché à *prana-shakti*, la force vitale cosmique, comme les rayons d'une roue sont fixés au moyeu.³

Cette *prana-shakti* maintient le cosmos entier en diffusant de la vitalité à toute la création. Dans la méditation Siddha Yoga, nous percevons la *prana-shakti* en nous concentrant sur la respiration au début de notre méditation. Le souffle, notre propre *prana-shakti*, est la voie royale pour accéder au Cœur intérieur.

Dans son enseignement, Bade Baba nous donne pour instruction « d’y aller et de l’explorer » – d’entrer dans le centre et de le découvrir. J’aimerais vous parler d’une des pratiques yogiques prescrites par les Écritures de l’Inde pour accéder au centre sacré, pour sentir le Cœur.

Les Écritures disent que vous pouvez vous concentrer sur « l’espace intermédiaire » – par exemple, l’intervalle entre l’inspiration et l’expiration, l’intervalle entre deux pensées, les pauses dans un morceau de musique, ou l’instant qui sépare deux états de conscience (par exemple quand vous quittez l’état d’éveil et êtes sur le point d’entrer dans l’état de rêve).

Voici ce que l’Écriture shivaïte du *Vijnana Bhairava* nous dit au sujet de cet « espace intermédiaire » :

उभयोर्भावयोर्ज्ञाने ध्यात्वा मध्यं समाश्रयेत्।
युगपच्च द्वयं त्यक्त्वा मध्ये तत्त्वं प्रकाशते॥

ubhayorbhāvayorjñāne dhyātvā madhyaṃ samāśrayet |
yugapacca dvayaṃ tyaktvā madhye tattvaṃ prakāśate ||

Quand se succèdent deux actions ou perceptions, il faut s’en abstraire et se concentrer sur l’espace ou l’intervalle entre elles. Quand on se concentre sur l’espace central, sur le *madhya*, alors le Principe essentiel, le Soi, va resplendir au milieu.⁴

De nombreuses Écritures décrivent le centre du Cœur comme le *madhya*. *Madhya* signifie « le milieu » et désigne l’espace intérieur au milieu de notre être. Comme ce verset l’indique, le *madhya* se découvre et se perçoit en se concentrant sur les points médians de choses différentes.

La concentration sur l'espace entre notre inspiration et notre expiration est une des façons classiques d'entrer dans le *madhya*, le centre, à l'intérieur de notre être. Si vous vous concentrez sur le souffle qui entre et sort, vous découvrirez que dans ce mouvement circulaire d'énergie vitale, il y a une pause : l'intervalle entre deux respirations. Cette pause est le point médian. Quand vous vous exercez à entrer dans cette pause à de nombreuses reprises, votre esprit devient plus calme, plus posé et moins affecté par l'oscillation entre les couples de contraires tels que la joie et la peine ou le gain et la perte.

J'aimerais vous raconter une histoire. Quand je suis allée à Shree Muktananda Ashram en 2004, j'ai participé à un congrès d'enseignants de méditation Siddha Yoga et de responsables de centres venus du monde entier. Pendant le congrès, Gurumayi a fait plusieurs exposés, transmettant sa sagesse aux participants.

Un jour, après son exposé, Gurumayi a invité les participants à recevoir le *darshan* de Bade Baba dans le Temple. Gurumayi nous a faits prier Bade Baba et invoquer ses bénédictions pour que nous puissions comprendre, à un niveau plus profond, le Guru et l'essence de la voie du Siddha Yoga.

C'est avec l'intention de Gurumayi présente dans mon cœur comme une prière et un vrai désir de connaître ce qu'elle voulait que je connaisse que je suis entrée dans le Temple. J'ai offert mon *pranam* à Bade Baba en m'inclinant avec révérence devant sa forme rayonnante.

Quand j'ai levé la tête pour regarder Bade Baba, je me suis retrouvée dans un état extrêmement calme et silencieux. Mon souffle semblait émaner d'un espace de paix, puis se dissoudre dans le même espace. Mon être semblait aussi limpide qu'un lac tranquille, reflétant simplement l'instant présent. Il n'y avait ni passé ni futur, seulement le présent. En l'absence de temps, il n'y avait rien à craindre ou à désirer. Il n'y avait pas de sentiment d'identité limitée ni la notion de noms pour distinguer une chose d'une autre, une personne d'une autre. Les autres gens et les autres objets présents dans le Temple de Bhagavan Nityananda semblaient être une extension de ma propre énergie.

Quand je me suis assise en regardant Bade Baba, ces mots se sont mis à vibrer dans ma conscience : « Je suis le Soi, dans le temple du Soi. Je suis le Soi, dans le temple du Soi. » Même si nos formes extérieures semblaient différentes, je savais que Bade Baba et moi ne faisons fondamentalement qu'un. Toutes les choses et tous les gens faisaient partie de cette unique énergie universelle. Dans cette perception de la magnifique « Conscience de je », le Soi était tout ce qui existait.

Je suis restée quelques minutes dans cet état. Ensuite, lentement, la conscience des identités, des noms et du temps a commencé à revenir. Pleine de gratitude, j'ai souri, chérissant comme un trésor ce que je venais de vivre par la grâce et l'intention de mon Guru. J'ai à nouveau offert un *pranam* à Bade Baba avant de quitter le Temple.

« Qu'est-ce que c'était que cette expérience ? » me suis-je demandé. En sortant du Temple, regardant encore Bade Baba, j'ai levé la tête et j'ai vu les mots inscrits sur le linteau de la porte qui donne accès au Temple. Il était écrit :

Le Cœur est le centre de tous les lieux sacrés. Vas-y et explore-le.

« Ahh... ai-je pensé. C'est le Cœur ! J'ai pris conscience du Cœur ! Quelle bénédiction ! »

La grâce du Guru est permanente. L'amour du Guru est sans limite. Les bénédictions du Guru sont toujours présentes.

Sur la voie du Siddha Yoga :

Vous découvrez le centre divin quand vous méditez, concentré sur le souffle.

Vous le comprenez quand vous étudiez les enseignements du Siddha Yoga.

Vous célébrez cet espace du Cœur quand vous chantez le nom de Dieu et participez à un *satsang*.

Vous honorez le centre sacré quand vous offrez de la *seva* et une *dakshina*.

Vous vous établissez dans le centre quand le Cœur devient le point focal de votre vie.

Rappelez-vous :

Le Cœur est extrêmement proche de vous,

plus proche que vous n' imaginez.

Il est aussi proche que la joie dans votre rire,

que la lumière dans votre vision,

que la signification dans vos paroles,

et que la force vitale dans votre souffle.

Contemplez-le, étreignez-le, aimez-le – le centre du Cœur.

¹ *Chandogya Upanishad*, 8.3.3 ; traduction © SYDA Foundation 2020.

² *Chandogya Upanishad*, 8.1.1 and 8.1.3 ; traduction © SYDA Foundation 2020.

³ *Chandogya Upanishad*, 7.15.1 ; traduction © SYDA Foundation 2020.

⁴ *Vijnana Bhairava*, 61 ; traduction © SYDA Foundation 2020.