

Épilogue : Remodeler votre paysage intérieur et extérieur

7 juin 2024

Chère lectrice, cher lecteur,

Depuis le mois de mars, nous lisons et étudions *Remodeler votre paysage intérieur et extérieur*, un ensemble de six enseignements dispensés par notre Guru, Gurumayi Chidvilasananda, et nous échangeons nos découvertes intérieures. Le champ de ces enseignements est vaste – plus d’une fois, ils m’ont paru être le « A à Z » de la *sadhana* du Siddha Yoga. Mais en dépit de leur richesse et de leur diversité, il y a aussi une ligne de conduite bien spécifique qui traverse ces enseignements, et elle est parfaitement résumée dans leur titre.

Quand Gurumayi m’a annoncé qu’elle souhaitait intituler ces enseignements *Remodeler votre paysage intérieur et extérieur*, j’ai été frappée par la *pertinence* de cette phrase, son caractère incontournable. On aurait dit que c’était là le titre prédestiné, qui *allait de soi*, et que Gurumayi s’était contentée de le cueillir dans un éther parfumé afin que nous puissions, nous aussi, le humer. Sur la voie du Siddha Yoga, nous parlons souvent de renouveau. Nous fêtons de nombreux nouveaux départs ; nous célébrons le Nouvel An de nombreuses cultures et traditions. Cela fait partie intégrante de quelque chose que j’ai toujours ressenti chez Gurumayi, qui est la foi en la capacité infinie de l’être humain à changer, à évoluer, à se renouveler d’une façon qui – paradoxalement – le ramène à un Soi qu’il a toujours été.

Un jour Gurumayi m’a raconté l’histoire d’un homme qui s’était avancé à la fin d’un *satsang* pour recevoir le *darshan* de Baba Muktananda. Cet homme avait quatre-vingts ans et découvrait la voie du Siddha Yoga. Quand il est arrivé devant Baba, il lui a demandé s’il n’était pas trop vieux pour commencer sa *sadhana*. Baba lui a souri et a répondu : « On n’est jamais trop vieux pour commencer une *sadhana*. Vous pouvez commencer à n’importe quel âge. Et si vous vous appliquez, vous recueillerez sûrement les fruits de la *sadhana*. »

Quand je lis les enseignements intitulés *Remodeler* de Gurumayi, j'éprouve le sentiment qu'a dû avoir cet homme, j'imagine, après avoir entendu les paroles de Baba. D'un côté, je suis rassurée : peu importe mon âge, peu importe ce qui m'est arrivé hier ou le nombre de fois où j'ai l'impression d'avoir essayé mais échoué, je peux changer, ici et maintenant. Il y a aussi un sentiment d'expansion et de potentiel – une invitation à réévaluer certaines façons de voir le monde et de m'y comporter que j'ai tenues pour « correctes » ou, tout au moins, comme étant le mieux auquel je puisse prétendre compte tenu de mes tendances personnelles et des circonstances de ma vie. J'ai entendu Gurumayi dire que, quand on demande aux gens pourquoi ils agissent d'une certaine manière, ils lèvent les bras au ciel et déclarent, bien à tort : « Je suis comme ça, c'est tout ! » Ils affirment cela comme si c'était une sorte de fait irréfutable, comme s'ils n'avaient aucun pouvoir sur leur comportement et leur personnalité et aucune raison de remettre en question la façon dont ils avaient toujours mené leur vie.

Mais si nous prenons vraiment à cœur ce que nous dit Gurumayi – à savoir que notre paysage intérieur et extérieur peut, en fait, être *remodelé* – alors nous commençons à voir le caractère fallacieux des limites que nous avons si longtemps tenues pour des vérités. Nous créons l'espace nécessaire pour que quelque chose de nouveau et de *réellement* authentique puisse émerger. Avec les enseignements du Guru pour guides et la grâce du Guru à nos côtés, nous pouvons faire des progrès remarquables.

Gurumayi a souvent dit que son intention, en transmettant les enseignements du Siddha Yoga, était que les gens apprennent vraiment à se connaître eux-mêmes. Une bonne partie de ce processus est d'arriver à connaître *le Soi*, c'est-à-dire le Soi suprême, le divin qui réside en toute chose dans cet univers, y compris dans notre propre personne. Mais il implique aussi d'apprendre à connaître à fond les spécificités de notre personnalité – nos habitudes, nos histoires de vie, nos penchants particuliers. Après tout, c'est par le canal du soi individuel que le Soi suprême peut être connu.

J'ai toujours été émerveillée par la façon dont Gurumayi, dans ses enseignements, part des activités apparemment banales de la vie quotidienne – les actions que nous accomplissons de façon consciente ou non, les situations habituelles que nous rencontrons – et nous montre qu'elles aussi nous offrent des occasions d'entrer en contact avec la vérité de ce que nous sommes.

C'est assurément le cas avec les six enseignements intitulés *Remodeler*. Prenez par exemple l'action de *renommer* dont parle Gurumayi dans le premier de ces enseignements. Notre façon de comprendre le monde et d'y agir s'appuie pour une très grande part sur les noms que nous attribuons – aux personnes, aux lieux, aux objets. Les noms sont des marqueurs instantanés d'identité, un moyen de classer et d'organiser les informations que nos sens ne cessent d'enregistrer. Un nom révèle qui est quelqu'un ; il peut aussi indiquer d'où il vient, à quel groupe ou quelle culture il appartient, voire comment il doit être perçu. Ainsi, un nom peut être facteur d'expansion personnelle et il peut tout aussi bien avoir un effet réducteur.

C'est peut-être pour cela qu'on trouve beaucoup d'exemples – aussi bien dans l'histoire qu'à notre époque – de gens qui s'engagent dans le processus de *renommer*. On le voit dans les pays qui ont récupéré leur indépendance après avoir été dominés par une puissance étrangère. Sous la tutelle coloniale, les villages, les villes et les régions de ces pays ont pu être dotés de certains noms ; quand cette tutelle est levée, ces noms sont susceptibles d'être abandonnés et, pour réaffirmer clairement une identité nationale et culturelle, ils sont remplacés par les noms que ces lieux portaient à l'origine.

On voit aussi cela se produire dans des traditions religieuses et spirituelles. Ceux qui prennent leurs vœux de moines abandonnent leurs noms d'origine et prennent un nom ou un titre qui correspond à l'ordre auquel ils appartiennent désormais. Leur changement de nom est emblématique de leur décision de renoncer aux pièges de la vie du monde. C'est un symbole de leur renoncement et de leur consécration à la voie qu'ils ont choisie.

Dans son enseignement, Gurumayi nous encourage à adopter ce principe consistant à renommer, à exploiter le pouvoir inhérent aux noms et à l'appliquer à notre nature divine intérieure. De même que donner un nouveau nom à un aspect extérieur de notre vie peut inciter à le voir sous un jour nouveau, de même trouver un nouveau nom pour notre Soi intérieur peut nous amener à une nouvelle conception du Soi et de notre relation avec lui. Tout comme un nom peut servir à revendiquer un territoire physique, il peut nous aider à reprendre possession d'un territoire *intérieur* dont nous ignorions peut-être jusqu'à l'existence. (Il est révélateur que les deux activités complémentaires de « renommer » que Gurumayi met en avant dans cet enseignement soient *se réapproprier* et *reconcevoir*.)

Un exemple encore plus évident d'une action que nous faisons tout le temps, et qui est aussi un portail ouvrant sur notre divinité intérieure, c'est la *respiration*. Gurumayi parle de la respiration dans les enseignements intitulés *Remodeler*, plus particulièrement dans l'enseignement 6. J'ai été intriguée quand Gurumayi a dit que même une respiration *involontaire* pouvait nous donner un aperçu des profondeurs de notre monde intérieur. Gurumayi fait référence à l'histoire *Le long soupir*, dans laquelle un simple soupir du personnage principal est la preuve de ses aspirations les plus profondes. Ne trouvez-vous pas cela très pertinent ? Réfléchissez : si votre compagne ou compagnon ne peut être présent pour votre anniversaire, ou si vous ratez le récital de votre enfant, ou s'il y a une autre personne avec qui vous voudriez être ou bien un endroit où vous voudriez aller mais que cela vous est impossible, est-ce que vous n'allez pas forcément pousser un soupir ? Expirer longuement ? Mais votre expiration est autant une preuve de votre amour, de la tendresse profonde et constante de votre cœur, que l'expression d'un regret. Dans cette tristesse, il y a l'opportunité de découvrir quelque chose sur vous-même, d'être encore plus à l'écoute de votre cœur.

Ce sont juste deux exemples, pris l'un au début et l'autre à la fin des enseignements de l'ensemble *Remodeler*. Mais il y a beaucoup d'autres outils et pratiques que Gurumayi nous donne dans ces enseignements, des pistes pour *remodeler votre paysage intérieur et extérieur* qui peuvent être explorées avec tout autant de détails.

D'après mon expérience, les efforts que nous déployons dans la *sadhana* sont cumulatifs. Ils s'appuient les uns sur les autres, ils se stimulent mutuellement et ils sont animés et portés par la grâce du Guru. Récemment, j'ai beaucoup réfléchi à l'affirmation que Gurumayi nous invite à répéter dans le troisième enseignement. Elle se termine par ces mots : « Maintenant, tous mes efforts pour accomplir ma *sadhana* brilleront sans effort parce que je sais que la grâce est ma compagne. »

Il y a quelque temps, j'ai posé des questions à Gurumayi sur ces lignes et particulièrement sur la relation entre effort et absence d'effort. Gurumayi m'a répondu par l'analogie avec n'importe quel type d'artiste – musicien, peintre, écrivain, acteur ou danseur. Un artiste doit d'abord maîtriser la technique, consacrer les heures nécessaires pour apprendre les rudiments de son art. Finalement, après avoir fait tout cela jour après jour, il est en mesure de transcender ces contraintes. Il découvre la liberté dans une signature rythmique, l'émotion dans un coup de pinceau, la façon dont une phrase peut se voir pousser des jambes et adopter son propre rythme. La discipline se transforme en art.

Gurumayi m'a aussi expliqué que quand vous *aimez* ce pour quoi vous faites des efforts – quand vous avez plaisir à faire ces efforts ou que vous êtes motivé pour une autre raison – ce ne sont plus vraiment pour vous des « efforts ». En ce sens, a dit Gurumayi, l'effort ressemble à l'amour. Oui, le potentiel pour l'amour peut se trouver partout, mais quand vous découvrez quelqu'un ou quelque chose qu'il vous est *facile* d'aimer, est-ce qu'il ne devient pas un peu plus naturel d'exprimer cet amour ?

Cela a été une grande joie pour moi, en tant que siddha yogi comme vous, de parler avec vous et de lire vos témoignages sur votre façon de mettre en pratique ces enseignements de Gurumayi. Ce que vous avez raconté illustre tous les points que je viens de mentionner : l'engagement dans la *sadhana*, l'effet boule de neige de tels efforts assidus et les transformations subtiles ou importantes qui en résultent. L'une de vous, par exemple, a récemment écrit ceci :

« Pour moi, un des apports les plus remarquables de cet ensemble d'enseignements de Gurumayi, c'est que la relation avec ma *sadhana* a changé. Je trouve que ces enseignements me donnent plus de confiance et un vocabulaire plus large pour comprendre, décrire et vivre mon propre « paysage intérieur ». Surtout, ces enseignements m'encouragent à aborder ma *sadhana* avec un joyeux esprit d'aventure... »

J'imagine que, comme moi, beaucoup d'entre vous vont revenir sur ces enseignements. Quand vous le ferez, vous découvrirez forcément quelque chose de nouveau – sur l'enseignement et sur vous-même. Vous pouvez aussi relire les histoires qui sont évoquées dans chaque enseignement et accessibles par un lien en bas de page ; elles sont racontées dans leur intégralité pour vous aider à approfondir votre étude et beaucoup d'entre elles sont disponibles sous forme d'enregistrements audio.

Vous pouvez aussi passer du temps sur les visuels qui accompagnent ces enseignements. J'ai déjà expliqué, dans un écrit précédent, que sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga, les illustrations ont une signification précise et intentionnelle. Les enseignements de l'ensemble *Remodeler* n'y font pas exception. Chaque enseignement, comme vous l'avez peut-être remarqué, est présenté sur un fond d'argent martelé. Gurumayi m'a raconté que l'image de l'argent martelé lui était venue à l'esprit pendant qu'elle écrivait ces enseignements.

J'ai toujours associé la synchronicité à Gurumayi, il n'est donc guère surprenant – bien que totalement miraculeux – d'apprendre que l'argent, et particulièrement l'argent martelé, a des propriétés qui correspondent à ces enseignements. L'argent pur est brillant, c'est un des métaux qui réfléchit le mieux la lumière et qui n'est sujet ni à la rouille ni à la corrosion. En même temps, l'argent est connu pour être mou et malléable, ce qui fait qu'il peut être martelé en minces feuilles ou en belles formes sans se fissurer ni se briser. Travaillé ainsi, l'argent devient plus solide et plus durable. Tout au long de l'histoire, l'argent martelé a été utilisé pour fabriquer des objets de grande valeur comme des bijoux, de la monnaie, des objets décoratifs et des articles utilisés dans des cérémonies religieuses et spirituelles.

L'analogie est évidente, je crois. Elle est aussi réconfortante. Vous avez été nombreux à raconter que ces enseignements de Gurumayi ont semblé arriver exactement au bon moment pour vous. Vous étiez sûrs que Gurumayi s'adressait directement à vous et parlait de votre situation particulière. Il est donc merveilleux qu'avec ces enseignements comme guides nous puissions nous considérer, nous-mêmes et notre vie, comme une toile d'argent brillante – de plus en plus solide, de plus en plus magnifique, de plus en plus merveilleusement raffinée grâce à notre *sadhana*.

Sincèrement,

Eesha Sardesai

