

Savourer les paroles de Baba

Commentaire n°1

par Swami Akhandananda

Je voudrais parler aujourd'hui d'un enseignement que donne Baba Muktananda à propos de la *sāadhanā*. Je vais vous expliquer comment approfondir votre compréhension de cet enseignement et le mettre en pratique.

Baba Muktananda dit :

L'essence de la *sāadhanā*, c'est le souvenir constant du but de la sadhana : le Soi.¹

Je voudrais attirer votre attention sur le langage qu'utilise Baba dans cet enseignement. Il y a seize mots dans la phrase. Les six mots principaux sont : *essence, sāadhanā, constant, souvenir, but* et *Soi*.

Quand je suis arrivé sur la voie du Siddha Yoga, puis que j'ai assisté à des centaines de *satsangs* avec Baba où je l'ai entendu utiliser ces mots dans ses exposés – *essence, sāadhanā, constant, souvenir, but* et *Soi* – j'ai ressenti que tous ces mots étaient comme de puissants mantras. Et ils m'ont guidé dans ma *sāadhanā* au cours des années et des décennies qui se sont écoulées depuis, comme une boussole à utiliser quand j'avais besoin de retrouver mes repères et ma concentration.

Pour clarifier votre compréhension de cet enseignement, je vais vous indiquer les termes sanskrits correspondant à ces six mots.

Le mot pour « essence » en sanskrit est सार (sāra), qui désigne aussi la partie essentielle de quelque chose. *Sāra* représente ce qui est réel, vrai et authentique.

साधना (*sāadhanā*) est le mot sanskrit généralement utilisé pour désigner la discipline ou la pratique spirituelle. *Sāadhanā* est un terme voisin de *sādhana* qu'on définit par « moyen » ou « outil ». *Sāadhanā* est ce qui sert d'instrument pour vous conduire au but.

Un mot pour « constant » en sanskrit est निरन्तर (*nirantara*). Quand nous accomplissons une action sans aucune interruption ni moment d'inattention, elle est *nirantara*.

Un mot pour « souvenir » en sanskrit est अभिज्ञान (*abhijnāna*), qui signifie se remémorer une connaissance acquise dans le passé ou une connaissance préexistante en vous. *Abhijnāna* signifie aussi « reconnaissance », qui est un synonyme de souvenir.

Un mot pour « but » en sanskrit est ध्येय (*dhyeya*). Il désigne ce qu'on contemple en permanence, ce qu'on garde constamment à l'esprit, ce sur quoi on médite ou qu'on étudie.

Un mot pour « Soi » en sanskrit est आत्मन् (*ātman*), qui signifie le Soi ou l'Âme suprême ; *ātman* est le principe de la vie et de la Conscience.

Quand Baba faisait ses exposés, il parlait principalement en hindi. Le sanskrit est la langue dont est dérivé l'hindi. Donc, connaître les termes sanskrits correspondant aux mots employés dans un enseignement de Baba donne une meilleure compréhension de ce que voulait dire Baba en formulant cet enseignement.

Un texte de la philosophie du shivaïsme du Cachemire, les Shiva sutras, affirme dans un de ses aphorismes : *katha japaha*. « La parole du Guru est un mantra ».

Cet aphorisme explique comment nous pouvons aborder, ce mois-ci, l'étude des enseignements de Baba. Quand nous considérons les paroles du Guru comme des mantras, cette perception nous aide à absorber la sagesse vivante qu'elles contiennent.

Qui plus est, l’aphorisme nous dit que, comme un mantra, les paroles du Guru rayonnent de la lumière de la Vérité et ont donc le pouvoir infaillible d’éclairer notre chemin vers Dieu.

Comme j’ai tiré un immense bénéfice de la compréhension et de la pratique de l’enseignement de Baba, je tiens à vous expliquer plus en profondeur ce que signifient les mots de cet enseignement et comment ils peuvent devenir une boussole pour vous.

Commençons par essence, ou *sāra* en sanskrit. Dans le contexte de l’enseignement de Baba, *sāra* désigne aussi ce qui est meilleur, supérieur, excellent et sensé. Cela signifie qu’en plus d’être une méthode efficace pour faire des progrès spirituels, le souvenir du Soi est l’objet de concentration le plus bénéfique et le plus élevé pour notre esprit. Savoir cela nous aide à choisir avec sagesse ce sur quoi nous portons notre attention.

Une autre signification de *sāra* désigne ce qui recèle l’essence la plus subtile de quelque chose. Même si vous ne pouvez ni le voir ni le toucher, quand vous sentez le parfum du gardénia, vous comprenez que c’est l’essence pure commune à toutes les fleurs de gardénia. De même, le souvenir constant du Soi est comme la « fragrance » de la *sāadhanā*. Tout comme nous savons, en sentant son parfum, que telle fleur est un gardénia, nous savons que si nous nous souvenons constamment du Soi, nous faisons une *sāadhanā*.

Le mot sanskrit *sāadhanā* désigne dans l’enseignement de Baba notre discipline spirituelle dans son ensemble, ce qui inclut les principales pratiques du Siddha Yoga que nous nous efforçons de faire régulièrement – le chant, la méditation, la *seva* et la *dakshina*. L’enseignement de Baba souligne que concentrer continuellement notre attention sur le Soi est la ligne directe, le fil conducteur qui unifie et fortifie notre *sāadhanā*. C’est notre concentration sur le Soi dans chaque pratique qui enrichit à son tour la suivante, tout comme chaque pierre précieuse sur les couronnes portées par les déités indiennes est rendue encore plus belle par celles qui l’entourent.

Dans les Écritures indiennes, le terme pour constant, *nirantara*, est prôné comme une qualité indispensable au chercheur.

Pour atteindre le but exaltant de la connaissance du Soi, les efforts du chercheur doivent être continus et permanents. Avez-vous déjà regardé un cygne s'envoler de la surface d'un lac ? Il doit battre des ailes pendant un long moment pour atteindre la vitesse qui lui permet de décoller et de voler avec grâce. De même, quand notre réflexion sur le Soi est *nirantara*, nous avons l'élan nécessaire pour prendre notre essor dans la *sāadhanā*.

Sur la voie du yoga, *abhijnāna*, le souvenir, signifie concentrer l'esprit sur des vérités spirituelles. Dans le contexte de l'enseignement de Baba, *abhijnāna* veut dire se rappeler ou amener à notre conscience ce que nous savons déjà. Nous utilisons le pouvoir d'alchimie de l'esprit pour transformer notre perception de nous-même, l'idée que nous avons de notre identité, afin de reprendre possession de notre vraie nature, le Soi. Le *Yoga Vāsishtha* dit : « Ce que vous pensez, vous le devenez. » De même, Baba nous enseigne que pour atteindre le but de la *sāadhanā*, nous devons sans cesse nous souvenir du Soi, ce qui veut dire nous efforcer de le percevoir comme notre conscience intérieure à tout instant.

Une pratique éprouvée pour se souvenir du Soi est *mantra japa*. Égrener une à une les perles de votre *japa mala* vous rappelle la vérité spirituelle que vous répétez. Au bout de quelque temps, la simple *vue* de votre *japa mala*, ou des perles d'un collier, ou de fruits et baies ressemblant à des perles, vous rappelle de vous concentrer sur le Soi. Le souvenir, quand vous l'entretenez, ouvre dans votre esprit des voies qui le ramènent en permanence à votre but dans la *sāadhanā*.

Dhyeya, le mot sanskrit pour but, désigne ce qu'on contemple tout le temps et qu'on garde toujours à l'esprit. Il désigne aussi ce sur quoi on doit méditer ou étudier. La définition de *dhyeya* nous fournit une compréhension plus nuancée de l'enseignement de Baba, parce qu'elle souligne que se fixer le Soi comme but est bien plus qu'une décision ponctuelle, du genre « fixez-le et n'y pensez plus ». Au contraire, garder le Soi comme but demande un engagement actif de notre part. C'est quand *nous* réfléchissons et méditons sur le Soi qu'il devient vraiment notre but.

Le pilotage d'un voilier illustre cette concentration dynamique. Si vous vous dirigez vers un port contre le vent, vous devez naviguer en zigzags, régler constamment vos voiles et ajuster votre direction pour attraper une brise instable et tenir compte des courants changeants. Vous adaptez continuellement votre trajectoire pour arriver à destination. C'est la même chose quand on se concentre sur le but de la *sāadhanā* : on ne cesse d'évaluer, puis de faire, ce que requiert l'instant présent.

Ātman, en sanskrit, est un mot révérend désignant le Soi. Les Vedas rattachent ce mot à deux racines : अत्, *at*, qui désigne ce qui se déplace ou est présent partout, et la racine अन्, *an*, qui signifie respirer. Le Soi est défini comme la Conscience éternelle, bienheureuse et omniprésente qui est la vraie nature de l'être humain. Le Soi est en nous et autour de nous, il est la source de notre respiration. J'ai appris ceci de Baba : « L'*ātman* sature absolument tout et il est le soutien de tout. Chaque objet visible, donc, demeure dans l'*ātman*.² »

Je viens d'expliquer les six mots principaux de l'enseignement de Baba :

L'essence de la *sāadhanā*, c'est le souvenir constant du but de la *sadhana* : le Soi.

Chaque fois que j'ai senti que je commençais à me perdre dans l'épaisse forêt de mon esprit, je n'avais qu'à me rappeler l'enseignement de Baba. Repenser aux paroles de Baba était comme regarder une boussole – je me réorientais immédiatement pour me concentrer sur le Soi. Me remémorer cet enseignement me ramenait dans le *satsang*, dans la salle d'Intensive, aux pieds de Baba.

Permettez-moi de vous décrire comment je mets en pratique cet enseignement ; cela peut vous donner des idées pour l'appliquer dans votre propre vie.

Premièrement, je prie intérieurement la grâce du Guru d'éclairer ma *compréhension* de l'enseignement, puis je fais une recherche dans quelques livres du Siddha Yoga ou

dans les Écritures pour étudier plus en profondeur les principaux concepts de l'enseignement.

Deuxièmement, je m'assois en silence et je garde l'enseignement à l'esprit et dans mon cœur avec l'intention d'en faire l'*expérience* intérieure. Quelquefois, des images ou des analogies surgissent et je les note dans mon journal pour pouvoir les explorer plus à fond.

Troisièmement, je garde l'enseignement à l'esprit pendant que j'offre de la *seva*, médite, accomplis des tâches routinières et – c'est important – au moment où je passe d'une activité à l'autre au cours de la journée. Toutes les quelques minutes, je me demande : « Comment puis-je me souvenir du Soi à cet instant ? » Selon l'activité ou la situation, je peux choisir de me concentrer sur le témoin intérieur, le mantra, la conscience pure de « Je suis ». Ou bien je peux me concentrer sur la reconnaissance d'une qualité du Soi, comme la félicité intérieure, la sérénité ou l'amour.

Cette troisième étape continue pendant des heures, des jours. Comme je garde l'enseignement présent dans ma conscience et y reviens régulièrement, il devient mon « camp de base », un centre stable où je peux entrer à tout moment.

Il est fondamental pour notre étude et pratique des enseignements du Guru d'accueillir chaque mot avec la conscience du pouvoir et du sens profonds qu'il recèle :

Essence सार – *sāra*

Sādhanā साधना – *sādhanā*

Constant निरन्त – *nirantara*

Souvenir अभिज्ञान – *abhijnāna*

But ध्येय – *dhyeya*

Soi आत्मन् – *ātman*



© 2021 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

¹ Swami Muktananda, *J'ai trouvé la vie* (© 1992 SYDA Foundation New York É. U. P.54)

² Swami Muktananda, *Lumière sur le chemin* (© 1994 SYDA Foundation New York É. U. P 32)