

Savourer les paroles de Baba

Commentaire n°2

par Rami Curry-Sartori

Baba Muktananda enseigne :

Quand vous travaillez, faites-le en gardant le Soi à l'esprit. ¹

Dans cette déclaration concise, Baba établit un lien entre l'activité quotidienne la plus pratique, « le travail », et la réalité la plus sublime et enthousiasmante, « le Soi ». Ce faisant, il nous conduit à accéder à notre nature essentielle tout en nous adonnant à nos tâches quotidiennes. Oui, tout de suite, aujourd'hui même, dans ce que vous êtes déjà en train de faire, vous pouvez réaliser vos aspirations spirituelles les plus élevées. Comment est-ce possible ?

Pour vous fournir le moyen de contempler et d'appliquer l'enseignement de Baba, je vous propose trois mots à explorer en priorité : « travail », « esprit » et « Soi ».

Examen des trois termes

Un mot sanskrit pour « travail » est कर्मन् – *karman*, qui a aussi les significations suivantes : « activité, fonction, emploi, métier, obligations, responsabilité ou tâche. » En outre, on peut le traduire par « ce qui doit être fait ». En réfléchissant à ces mots associés à *karman*, ce qui vient peut-être en premier à l'esprit, c'est notre vocation ou nos différents rôles dans la vie, par exemple dirigeant, enseignant, parent ou étudiant. Dans un sens plus large, le travail peut aussi être n'importe quelle tâche que nous accomplissons pour assumer nos diverses responsabilités. Nous devons parer aux nécessités de la vie – pas seulement gagner de l'argent mais aussi faire le ménage chez nous, acheter de la nourriture, prendre soin de notre famille, apporter notre contribution à notre communauté, etc.

Étant donné que le travail occupe tant d'heures de nos journées, comment poursuivre le but de la *sādhana* tout en étant engagé dans ce travail ? Baba répond à cette question en nous enseignant de faire notre travail « en ayant le Soi à l'esprit ».

L'esprit peut être compris et défini d'innombrables manières. En sanskrit, un mot pour esprit est *मनस्* – *manas*, qui peut aussi signifier « cognition, imagination, conscience, intelligence, compréhension, pensée, réflexion, intention, inclination, humeur, cœur ». Nous pouvons en conclure que notre esprit est l'instrument de l'intelligence et de la compréhension. Une façon de garder le Soi « à l'esprit » par rapport au travail, c'est d'utiliser l'intelligence et le pouvoir de l'esprit pour guider nos énergies, harmoniser nos pensées avec la sagesse du Soi et choisir des pensées et des actions bénéfiques fondées sur cette sagesse.

Par nos pratiques spirituelles, nous renforçons notre capacité à choisir ce qui occupe nos pensées, ce que nous « gardons à l'esprit ». Nous étudions la nature de l'esprit ; nous nous lions d'amitié avec notre esprit et le dirigeons de telle sorte qu'il en arrive à se reposer de plus en plus dans le Soi. La conséquence, c'est que nous apprenons que l'endroit où nous emmenons notre esprit, à chaque instant, affecte directement ? la qualité de nos actions et les résultats de notre travail. Compte tenu de tout cela, nous pouvons apprécier l'importance de garder le Soi à l'esprit tout en travaillant. Tout comme nous pouvons penser avec amour à un ami ou à un membre de notre famille pendant que nous préparons un plat ou choisissons un cadeau pour lui, nous pouvons aborder nos tâches quotidiennes avec l'idée d'honorer le Soi. Dans chaque action nous pouvons garder le Soi à l'esprit comme but de tout ce que nous faisons et nous remémorer : « Je dédie cette action au Soi. »

Un mot sanskrit pour le « Soi » est *आत्मन्*, *ātman*, qui signifie littéralement « ce qui respire et qui est omniprésent ». C'est l'âme suprême, le principe unificateur de la vie, notre nature essentielle. Le Soi est l'énergie universelle, qui vibre constamment en nous et autour de nous, en toute chose. Baba enseigne que le Soi est le but de la *sādhana*.

Quand nous gardons le Soi à l'esprit tout en accomplissant des actions, nous nous exerçons à être pleinement présents à chaque instant, nous écoutons la petite voix de la clarté et de la sagesse, et nous choisissons la réaction la plus bénéfique. Cela peut prendre différentes formes, comme reconforter une autre personne, apporter une solution créative ou s'activer pour faire le nécessaire. Notre travail – « ce qui doit être fait » – devient un véhicule pour réaliser le but de notre vie et accomplir notre dharma personnel.

Mettre en application les paroles de Baba

Alors, comment, en pratique, peut-on garder le Soi à l'esprit tout en travaillant ? Permettez-moi de vous décrire comment je mets l'enseignement de Baba en pratique dans le travail que je fais. Un aspect important de ce travail consiste à concevoir des documents écrits et des ateliers. Je fais ce travail chez moi, dans mon bureau. Il y a plusieurs actions simples, inspirées par les enseignements du Siddha Yoga, que j'ai intégrées dans l'approche de mon travail et qui m'aident à garder le Soi à l'esprit.

- Au début de la journée, ou quand j'aborde un nouveau projet, je prends souvent un moment pour chanter des mantras devant ma *pūjā*, et offrir l'intention que mon travail soit imprégné de la sagesse du Soi.
- Je prends généralement quelques minutes pour préparer mon espace de travail, vérifier les tâches à faire et établir des priorités. Tout cela m'apporte un sentiment de clarté et de détermination – des qualités du Soi.
- Tout au long de la journée, je fais des pauses pour aider l'énergie à circuler dans mon corps : je me penche en arrière, j'observe la sensation de mon dos contre le siège et je sens le contact de mes pieds avec le sol. Avec ce changement de posture physique, ma respiration se libère et je reprends contact avec la perspective vaste du Soi.

- Parfois, je quitte mon bureau et je passe quelques instants dans la nature, en me promenant dans le voisinage, ou même en sortant simplement sur le seuil de ma porte pour sentir le soleil et respirer de l'air frais.
- Quand j'écris, il m'arrive de juste rester assis en silence pour être réceptif aux idées et à la connaissance qui surgissent de l'intérieur.
- Enfin, je me représente souvent la personne pour qui j'écris ou avec qui je travaille en me rappelant le Soi présent dans cette personne et en réfléchissant à la façon dont mon travail peut l'aider à acquérir et manifester les attributs du Soi.

Ces méthodes pour garder le Soi à l'esprit ont un impact profondément bénéfique sur mon travail. En même temps, elles ne sont pas toujours faciles à pratiquer : je peux être assailli par l'exaltation d'être productif, par le découragement devant les obstacles ou par l'attachement aux résultats désirés. Donc, cela exige un effort continu d'être conscient et persévérant, et d'avoir de la compassion pour moi-même, à mesure que je découvre comment garder le Soi à l'esprit tout en travaillant. Le fruit de cet effort est délicieux. Quand je réfléchis, à la fin de la journée, ou fais le bilan d'un projet terminé, je prends note des façons dont j'ai éprouvé le Soi : un sentiment de tranquillité, la joie de l'enthousiasme, une bouffée d'inspiration, la bénédiction de la compassion ou la conviction d'agir avec courage. Avec le Soi à l'esprit, le travail se transforme en une pratique spirituelle sublime.

L'enseignement de Baba est:

Quand vous travaillez, faites-le en gardant le Soi à l'esprit.

Prenez le temps d'imaginer que Baba vous adresse directement ces paroles.

À quoi cela ressemblerait si vous appliquiez l'enseignement de Baba ?

Choisissez une tâche particulière que vous effectuez et demandez-vous comment vous pourriez l'accomplir en ayant le Soi à l'esprit.

Représentez-vous les bienfaits de cette pratique pour vous, pour ceux qui vous entourent et pour votre monde.



© 2021 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

¹ Swami Muktananda, *I Have Become Alive* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1992) p. 54.
Swami Muktananda, *J'ai trouvé la vie* (édition en français © 2002 SYDA Foundation)