

Savourer les paroles de Baba

Commentaire n°3

par Barrie Risman

Baba Muktananda dispense l'enseignement suivant sur la *sāadhanā* du Siddha Yoga :

Quand vous parlez à quelqu'un, vous devriez avoir le Soi devant les yeux.ⁱ

Pour étoffer votre étude, je vais vous expliquer les principaux termes de cet enseignement et vous décrire comment vous pouvez le mettre en pratique. Pour moi, cette approche, c'est un peu comme savourer un arrangement délicat de fleurs en observant la forme, la couleur et la texture de chaque fleur prise individuellement afin de mieux apprécier la composition et la beauté du bouquet dans son ensemble.

Les principaux mots et expressions de cet enseignement sont : *parler*, *le Soi* et *devant les yeux*.

Examen des trois termes

Parler, c'est exprimer ou échanger des idées de manière orale. « Parler à quelqu'un » implique à la fois de parler et d'écouter. Je vais donc examiner ces deux mots.

Un terme pour parler, en sanskrit, est वचन (*vacana*), et quelques-unes de ses significations sont « dire », « parler », « exprimer » et « déclarer ».

Dans les Écritures indiennes, la faculté de parole, *vāc* en sanskrit, est révéérée comme une faculté divine. La compréhension du caractère sacré de la parole renforce notre respect pour la puissance du langage. Nous pensons à l'effet de nos paroles avant de parler. Nous réfléchissons à *quel moment* parler et nous choisissons des mots qui sont aimables, bénéfiques et constructifs.

En sanskrit, le mot श्रवण (*śravana*) désigne l'action d'entendre ou d'écouter, et, par voie de conséquence, d'étudier ou d'apprendre. *Śravaṇa* est aussi un terme utilisé pour l'écoute des paroles du Guru et de la sagesse des Écritures en vue d'acquérir la connaissance du Soi. Dans le contexte où l'on discute avec une autre personne, écouter, *śravana*, implique plus que simplement entendre la voix de quelqu'un. Cela signifie être sincèrement attentif, présent et réceptif à ce qu'elle dit.

Si l'autre personne est encore en train de parler et qu'au lieu d'écouter nous pensons, par exemple, à la façon dont nous allons réagir en exposant nos propres opinions, nous ne sommes pas en mesure d'entendre ce qu'elle dit vraiment. Cela renforce notre sentiment d'être séparé de la personne avec laquelle nous parlons. D'un autre côté, quand nous reconnaissons la lumière du Soi dans une autre personne, nous pouvons l'écouter avec générosité, avec une considération bienveillante et un esprit ouvert. Nous lui consacrons toute notre attention et, en conséquence, elle peut se sentir écoutée d'une façon qui génère un lien authentique et un respect mutuel.

Comme vous l'avez appris dans le commentaire n°1 de *Savourer les paroles de Baba* fait par Swami Akhandananda, un terme sanskrit pour le **Soi** est आत्मन् (*ātman*). Ce mot est dérivé des racines *āt*, qui désigne « ce qui se déplace ou est présent partout », et *an* qui signifie « respirer ». L'*ātman* devient tous les objets et tous les êtres. C'est le pouvoir conscient qui nous confère la vie et la conscience. Une autre façon de décrire l'*ātman*, c'est de le dépeindre comme la lumière de la Conscience suprême qui brille dans tous les êtres humains et est leur nature essentielle. Quand nous parvenons à savoir et ressentir cela, nous comprenons que chaque personne, telle qu'elle est, incarne la lumière du Soi.

L'expression **devant les yeux** se réfère à la place qu'occupe ce qui est juste devant vous, ce que vous regardez, ce qui vous est clairement et pleinement visible. Un terme sanskrit qui correspond à cette expression est साक्षात् (*sākṣāt*), qui signifie « avoir sous les yeux », « voir directement », « voir ce qui est juste là », et « perception directe ».

Donc, quand Baba nous dit : « Quand vous parlez à quelqu'un, vous devriez avoir le Soi devant les yeux », cet enseignement se réfère à toute personne qui est présente devant vous, ainsi qu'à votre perception de cette personne.

Cette « vision » du Soi est bien plus que ce que vous voyez de vos yeux. C'est reconnaître la Conscience qui rayonne en vous et dans l'autre personne. Quand vous êtes avec une autre personne, vous la voyez comme une forme du Soi. Alors, quand vous lui parlez, vous sentez que vous vous adressez au Soi en elle. Dès lors que vous percevrez que le Soi brille en elle, même si vous n'êtes pas d'accord avec ses opinions, vous serez capable de l'écouter. Et quand vous parlerez avec elle, vous serez capable de voir sa bonté essentielle et de ressentir la vôtre.

Récemment, j'ai vécu dans mon travail une situation où j'avais des doutes sur la capacité d'un collègue à assumer ses responsabilités sur un projet que je supervisais. Je me suis rendu compte que mon esprit en tirait vite des conclusions sur sa motivation et son degré d'engagement.

Avant d'aborder le sujet directement avec la personne, j'ai formulé l'intention de la voir comme le Soi. Le résultat, c'est que j'ai pu exprimer mes préoccupations avec clarté et amabilité. J'ai fait l'effort d'écouter ce qu'elle avait à dire avec une curiosité sincère. Pendant qu'elle parlait, j'ai pu mettre de côté mes présomptions et l'entendre l'esprit ouvert.

En percevant cette personne comme le Soi, j'ai pu l'écouter avec empathie et compassion. J'ai acquis une meilleure compréhension de sa situation et notre projet a pu avancer de façon harmonieuse et efficace. Plus tard, elle m'a dit qu'elle s'était sentie épaulée et soutenue par notre échange, et notre affinité réciproque s'est accrue.

Appliquer les paroles de Baba

Maintenant, je vais décrire les étapes que je suis pour mettre cet enseignement en pratique.

Comme dans la situation que je viens de raconter, quand je me prépare pour une conversation, je formule l'intention d'adopter la perspective du Soi pendant tout l'échange.

Au début de la conversation, je détends toute partie de mon corps où j'éprouve de la tension ou de la crispation. Quand je me sens à l'aise physiquement, il m'est bien plus facile de maintenir la conscience du Soi présent dans la personne à qui je parle.

Ensuite, je prends conscience de ma respiration. Me concentrer sur la respiration me maintient dans l'instant présent et m'aide à rester ancré dans la perspective qui est celle du Soi.

Pendant que je parle, je suis attentif aux sensations dans mon dos. Mon attention se concentre généralement sur le haut du dos, sur l'arrière de la tête ou sur les points de contact avec mon siège. Je détends les muscles derrière mes yeux et je prends conscience de ma vision périphérique. Cela m'ancre dans une conscience vaste du Soi en moi et dans l'autre personne.

Centré dans cette conscience, je peux écouter avec plus d'empathie. Je peux repérer mes idées préconçues pour qu'elles n'influencent pas ma façon d'entendre l'autre personne. Je peux respecter les opinions de l'autre même si son point de vue est différent du mien.

En fait, pratiquer l'enseignement de Baba est extrêmement précieux quand les conversations *ne* prennent *pas* la tournure espérée, car cela me donne la capacité de laisser tomber toute frustration ou déception que je pourrais éprouver et, au lieu de cela, de rester conscient du Soi dans l'autre personne.

Pratiquer l'enseignement de Baba me donne un moyen de répandre bonheur et bonne volonté – en redonnant le moral, en faisant un compliment, en ayant un hochement de tête approuvateur ou un sourire compréhensif. Les interactions quotidiennes deviennent des occasions d'exprimer la vision joyeuse et bienveillante du Soi. Percevoir les autres comme le Soi nourrit et fortifie mon lien avec le Soi en moi. Ce sont là quelques-uns des nombreux bienfaits que je ressens en appliquant les paroles de Baba.

Revenons à l'instruction de Baba :

Quand vous parlez à quelqu'un, vous devriez avoir le Soi devant les yeux.

Répétez intérieurement les paroles de Baba et laissez-les s'installer dans votre être.

Visualisez une personne à qui vous parlez régulièrement.

Imaginez que vous lui parlez tout en gardant conscience qu'elle incarne le même Soi qui réside en vous.

Qu'est-ce que cela vous fait d'« avoir le Soi devant les yeux » quand vous parlez et écoutez ?

En quoi cette pratique peut-elle être bénéfique pour vous et votre entourage ?

En continuant à étudier l'enseignement de Baba, prenez plaisir à trouver des occasions de le pratiquer au cours de la journée et découvrez les nombreuses manières dont le fait de parler à une personne en la voyant comme le Soi vous élève, vous et ceux qui vous entourent.



© 2021 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

¹ Swami Muktananda, *I Have Become Alive* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1992), p.54.

¹ Swami Muktananda, *J'ai trouvé la Vie* © 2002 SYDA Foundation. Tous droits réservés.