

Savourer les paroles de Baba

Commentaire n°4
par Paul Hawkwood

Aujourd'hui, vous allez pouvoir réfléchir à un enseignement de Baba Muktananda. Voici les paroles de Baba :

Quoi que vous fassiez, où que vous alliez, où que vous regardiez, vous devez avoir conscience que le Soi y est présent.ⁱ

Les mots qu'utilise Baba dans cet enseignement sont à la fois temps simples et profonds ; je vais expliquer trois d'entre eux : *conscience*, *Soi* et *présent*. Ces trois mots sont d'une grande importance pour votre *sadhana*, et y réfléchir peut vous aider à approfondir votre expérience du Soi. Voyez quelles découvertes intérieures vous faites à mesure que vous en apprenez plus sur la signification des paroles de Baba.

Examen des trois termes

Baba attire d'abord notre attention sur une caractéristique essentielle de notre être : « la **conscience** ». Un mot important pour conscience en sanskrit est बोध – *bodha*. Ce mot vient de la racine *budh-* qui signifie : s'éveiller, comprendre, être conscient, connaître ou prendre conscience. Le nom *bodha* signifie : conscience, compréhension, connaissance, perception ou pensée. *Bodha* dans ce contexte signifie avoir conscience que votre nature réelle est le Soi et que le Soi est présent dans chaque aspect de ce monde.

La façon dont vous vivez ce genre de conscience affinée dépend de votre manière de l'utiliser. Percevez-vous le monde – et vous-même – uniquement à travers votre esprit et vos sens physiques ? Où reconnaissez-vous la présence de quelque chose de plus profond, quelque chose qui est à la fois à l'intérieur et au-delà du monde physique ? L'enseignement de Baba vous incite à comprendre une vérité bien plus magnifique dans votre vie : à savoir que le Soi pur et radieux existe à la fois à l'intérieur de tout dans ce monde et aussi *en tant que* tout. Que pourrait-il exister *d'autre* que le Soi ?

Mais qu'est-ce que le **Soi** ? Comme vous l'avez sans doute appris dans les commentaires précédents, le mot sanskrit pour le Soi est आत्मन् - *ātman*, l'essence éternelle, consciente, de ce que vous êtes au-delà de votre histoire personnelle, de votre personnalité, et des contenus et habitudes de votre esprit. Les Vedas font remonter le mot *atman* à deux racines sanskrites : अत् -*at*, qui désigne ce qui se déplace ou est présent partout, et la racine अन् -*an*, qui signifie : respirer. Les Écritures affirment aussi que vous pouvez percevoir l'*ātman* en vous intériorisant et en vous concentrant sur la pulsation du pur *je suis* qui est l'essence de chaque être vivant. De même, vous pouvez savoir que l'*ātman* est la réalité éternelle qui s'incarne en chacun de nous, êtres humains qui nous déplaçons et respirons. C'est ce Soi qui est l'énergie vibratoire derrière tous les mouvements, pensées et perceptions de votre corps, votre esprit et vos sens.

L'enseignement de Baba attire l'attention sur une autre vérité : pour reconnaître que vous êtes vraiment le Soi suprême, vous devez vous exercer à être **présent** de façon pouvoir identifier le Soi en vous et dans le monde qui vous entoure. Un mot sanskrit pour le fait d'être présent est उपस्थित - *upasthita*. *Upasthita* signifie également : voisin, existant, abordable, proche. *Upasthita* traduit le sentiment d'être à la fois physiquement proche et mentalement présent – d'exister pleinement dans l'esprit et le cœur. Dans le contexte de l'enseignement de Baba, *upasthita* indique que le Soi est présent en tant que vous et en tant que tout le monde qui vous entoure. Je pense que le Soi est aussi proche que l'air que je respire – il est tellement proche, tellement *présent*, que je n'ai même pas besoin de le voir pour savoir qu'il est là.

Appliquer les paroles de Baba

Une façon pour moi de pratiquer l'enseignement de Baba consiste à me rappeler fréquemment d'orienter ma conscience sur la présence du Soi. Souvent, je le fais en dirigeant mon attention sur la région du cœur et en me concentrant sur le mouvement de montée et de descente du souffle quand je répète le mantra. Je répète mentalement le mantra sur chaque inspiration et chaque expiration. Quand je me concentre sur cela, un sentiment de paix commence à envahir mon être. Me relier ainsi intérieurement au Soi m'aide ensuite à percevoir le Soi dans l'activité que je pratique, ou dans la scène qui se déroule devant moi.

Une autre façon dont je pratique l'enseignement de Baba est l'observation de la nature. J'aime regarder les nuages, qui peuvent sembler des coups de pinceaux divins sur la toile du ciel désert. Il m'est facile de reconnaître le Soi quand je regarde ce genre de splendeur dans le monde naturel.

Je me rappelle aussi que l'instruction de Baba est de prendre conscience que le Soi existe dans chaque aspect de ma vie, et il emploie les mots « *« quoi que ce soit et « où que ce soit »*, ce qui prend en compte à peu près tout ce qui m'entoure, y compris des spectacles et des situations qui ne sont ni beaux ni agréables – ce que je peux voir, par exemple, sur mon écran d'ordinateur ou au journal télévisé. Dans ces moments, je me rappelle avec une conviction sincère la vérité que cette création entière est une forme du Soi, quoi qu'en pense mon esprit.

Ensuite, je fais l'effort de reconnaître et de respecter le Soi dans cette situation, cet individu ou cette scène. Cela n'implique pas d'être d'accord avec ce que dit quelqu'un ou avec ce qui se passe. Mais je constate que cela me recentre de me rappeler que, même si quelqu'un d'autre ne reconnaît pas le Soi, le Soi est pourtant l'essence de cette personne. Réfléchir à cette idée peut me faire prendre conscience que le Soi est présent ici même, dans cet instant ou cette situation – comme le dit Baba.

Par ces paroles, Baba explique comment reconnaître le Soi et rester en sa compagnie tout au long de votre journée, quels que soient la tâche que vous effectuez et l'endroit où vous vous trouvez.

Que vous soyez ou non en mesure de modifier les situations que vous trouvez difficiles ou même douloureuses, vous pouvez toujours prendre refuge dans la paix et la force qui émanent de votre *bodha*, votre conscience que l'*ātman*, le Soi, est toujours *upasthita*, « présent », – aussi proche que l'air qui vous entoure et vous maintient en vie.

Examinons à nouveau l'enseignement de Baba :

Quoi que vous fassiez, où que vous alliez, où que vous regardiez, vous devez avoir conscience que le Soi y est présent.

Il y a de nombreuses façons de mettre en pratique l'enseignement de Baba dans votre vie quotidienne. Vous pourriez commencer par noter les trois principaux termes que Baba utilise et y réfléchir en même temps qu'aux termes sanskrits correspondants : « conscience » (*bodha*), « Soi » (*ātman*), « présent » (*upasthita*). En explorant la signification de chaque mot, considérez-le comme une porte qui peut ouvrir sur une nouvelle perception de vous-même dans votre *sādhana* et votre vie quotidienne. Laissez votre imagination vous révéler des façons de comprendre et d'appliquer les paroles de Baba.

Dans vos interactions quotidiennes, trouvez des moyens de reconnaître et apprécier le Soi dans n'importe quelle forme qu'il prend. Le Soi est toujours présent – pouvez-vous le découvrir ? Le percevoir ? Être lui ?

Souvenez-vous juste de faire des pauses tout au long de la journée pour mettre les paroles de Baba en pratique.



© 2021 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

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