

Remodeler votre paysage intérieur et extérieur

Enseignements de Gurumayi Chidvilasananda

Se développer, faire une pause, s'élever...

Dès qu'un bébé humain naît, son développement commence. Dès qu'un bébé animal naît, son développement commence. Dès qu'une semence perce sa coque dure, tout ce qu'elle veut, c'est grandir, se développer et fleurir.

C'est ainsi que la vie est censée être.

Vous ne trouvez pas ?

Il s'agit de briser votre coquille, qu'elle soit petite ou grande, épaisse ou mince, simple ou complexe.

Il s'agit de vous délivrer de l'ignorance et d'aller vers la lumière.

Il s'agit de vous débarrasser de votre égoïsme et de faire profiter les autres de vos qualités morales – votre bonté, votre sérieux, votre sincérité, votre gentillesse.

Mais ce qu'on a observé dans n'importe quelle forme de développement chez un être vivant, c'est qu'il ne s'agit pas d'un processus continu. Cela ne consiste pas simplement à progresser, progresser et *progresser* encore. Il y a des moments de pause, et parfois ils durent un bon bout de temps.

Chez les humains comme chez les animaux, l'exemple le plus évident est probablement le sommeil. Ces périodes régulières de repos sont essentielles pour leur permettre de se reconstituer –

de récupérer et restaurer leur énergie,

de se revitaliser, de se régénérer,

de raviver leur enthousiasme pour repartir d'un bon pied

et être prêts pour la prochaine étape de progression.

Le même principe s'applique pour s'élever sur le plan spirituel. Votre *sadhana* suit une certaine cadence, un rythme qui vous est propre, auquel vous devez être attentif et que vous devez respecter. Si vous ne maintenez pas ce rythme, vous bloquez votre progression. Si vous essayez d'aller plus vite, vous risquez de vous épuiser.

Cela rappelle une des histoires que l'on raconte sur Siddhartha Gautama avant qu'il ne devienne le Seigneur Bouddha. Quand il était encore un jeune chercheur, Siddhartha Gautama soumettait son corps à une rude ascèse, mais il constata que cela ne le rapprochait nullement de l'illumination. Un jour, alors qu'il se demandait pourquoi il en était ainsi, il entendit par hasard un enseignant de musique donner des instructions à ses élèves. Le musicien leur disait que les cordes de leurs instruments ne devaient être ni trop tendues ni trop lâches. Siddhartha Gautama eut une révélation en entendant cela. La façon d'accorder ces instruments pouvait servir d'analogie à ses propres tentatives pour atteindre le *nirvana*.

S'élever sur le plan spirituel implique une forme subtile d'effort, une conscience de ce qui se passe en vous et une volonté de recalibrer si nécessaire. Sur ce point, c'est donc différent de la plupart des autres types de développement qu'un être vivant va connaître. Le développement peut se produire naturellement. Une fleur va éclore. Une chenille va devenir un papillon. Le corps humain va grandir. Ces changements progressifs vont se produire, tout simplement, quels que soient la conscience qu'en ont les organismes et leur degré de participation active.

Pour vous élever spirituellement, il faut en prendre la décision ferme.

Il faut décider, et décider *sans cesse*, de poursuivre le voyage intérieur.

Les sens regardent vers l'extérieur, donc c'est sur cela que les gens tendent à se concentrer. Ils savent très bien ce que signifie se faire un nom dans le monde. Ils savent comment gravir les échelons de la réussite matérielle. Il peut être difficile d'y parvenir – et cela requiert incontestablement de

travailler dur – mais *il y a* un chemin pour avancer, et il est apparent. On peut le voir, entendre des choses à ce sujet et en parler facilement.

Le pèlerinage intérieur est beaucoup plus mystérieux.

Sa forme est insaisissable.

Sa nature défie toute description.

Il ne peut pas être planifié comme le voyage extérieur, et les satisfactions qu'on en obtient ne peuvent pas être mesurées en appliquant les mêmes critères que pour la réussite extérieure. Aller à l'intérieur n'a pas pour but de vous faire un nom. Il ne s'agit pas de montrer aux autres combien vous êtes formidable, talentueux ou riche. Il ne s'agit pas de recueillir des louanges ou des applaudissements. Vous allez à l'intérieur parce que c'est quelque chose que vous décidez de faire pour vous-même. Puis vous continuez à aller à l'intérieur parce que vous êtes motivé par l'aide que votre *sadhana* vous apporte, par le bien qu'elle fait aux autres et la façon dont elle élève votre entourage.

Les sages de l'Inde ancienne ont dit que le bon moment pour faire la *sadhana*, c'est maintenant. Leur sagesse a été inscrite pour la postérité dans les Écritures successives.

C'est maintenant le bon moment pour la sadhana, disent-ils.

*C'est maintenant,
c'est maintenant,
c'est maintenant.*

Il ne faut pas remettre à plus tard.

Les sages savaient par expérience que si vous voulez vraiment tirer quelque chose de grand de cette vie, vous devez regarder à l'intérieur. C'est par une compassion infinie qu'ils ont poussé les chercheurs à agir rapidement ; ils voulaient que personne ne perde ne serait-ce qu'un instant

pour découvrir les merveilles du monde intérieur. Des millénaires plus tard, leurs paroles continuent d'être un phare qui nous guide. Si vous voulez respirer la fragrance de l'intemporalité, vous devez faire bon usage du temps dont vous disposez.

Après tout, n'est-il pas vrai que nous avons tous le besoin inné d'aller à l'intérieur ? Nous avons tous une aspiration profonde à apprendre qui nous sommes vraiment et à vivre à partir de cette connaissance.

La question, c'est : est-ce que tout le monde respecte ce besoin ?

Vous avez certainement entendu parler de personnes qui se tournent vers Dieu, qui se tournent vers une puissance supérieure lorsqu'elles sont frappées par quelque grande catastrophe. Apparemment, c'est seulement dans les heures les plus sombres qu'elles se mettent à chercher une force qui puisse les soutenir. Mais ne serait-il pas trop tard alors, au moins s'agissant de la situation qu'elles vivent ? Le coup aurait déjà été porté. Et elles n'auraient pas encore développé leurs ressources intérieures.

C'est pourquoi, mes chers amis, je veux que vous considériez *maintenant* comme le mot le plus important de votre vie.

*Maintenant,
maintenant,
maintenant.*

Il ne faut pas attendre.

Plus tôt dans cet enseignement, j'ai évoqué l'épuisement et dit comment cela peut arriver quand une personne néglige de faire une pause. Dans la vie, une personne va s'épuiser lorsqu'elle n'a pas passé suffisamment de temps à se tourner vers son monde intérieur – à cultiver une bonne énergie en elle et autour d'elle. Cette énergie est protectrice, c'est un champ de force qui va l'aider à repousser toutes les difficultés qui peuvent survenir.

C'est pourquoi, sur la voie du Siddha Yoga, nous répétons le mantra.

Nous créons des vibrations bénéfiques.

Le mantra est un bouclier. Le mantra est une armure.

Il est impératif de renforcer cette armure par une pratique régulière.

Vous pouvez chanter le mantra ou le répéter en pratiquant le *mantra japa*. Quel que soit le mantra que vous choisissiez, pratiquez-le jusqu'à ce que vous atteigniez cet espace de pause – jusqu'à ce que les syllabes sacrées se dissolvent dans le silence.

Il y a une histoire merveilleuse dans le *Yoga Vasishtha*, où le jeune Seigneur Rama demande au sage Vasishtha d'expliquer la nature de Dieu. Quand le Seigneur Rama pose cette question, le sage s'assied tranquillement. Puis de longs moments s'écoulent en silence. Finalement, le Seigneur Rama demande à Vasishtha pourquoi il n'a pas répondu. Le sage lui explique alors que son silence est sa réponse. C'est parce que Dieu est *nihshabda* – ineffable, totalement tranquille, l'incarnation du silence.

Plus vous prendrez l'habitude de faire une pause, plus vous vous élèverez.

Plus vous vous élèverez, plus vos expériences de la pause seront riches et profondes.

En plus du mantra, vous pouvez vous aider de votre respiration. À la fin de l'inspiration, il y a une pause naturelle ; à la fin de l'expiration, il y a une autre pause. Dans ces pauses, vous pouvez découvrir le même silence que celui dont parle le sage Vasishtha. Vous pouvez percevoir la forme de Dieu.

Et lorsque vous vivez vraiment cette expérience, restez en sa compagnie.

Vous le savez maintenant, n'est-ce pas ?

Restez en compagnie de votre expérience. Soyez avec elle.

En vous consacrant, ici et maintenant, à votre *sadhana*, vous découvrirez que l'énergie que vous acquérez en vous élevant sur le plan spirituel est bien plus durable que tout ce que vous obtenez à l'extérieur. Les gains extérieurs peuvent durer ou ne pas durer. Mais votre lien constant avec votre monde spirituel intérieur, la connaissance que vous y acquérez, la profondeur de vos expériences, cela ne pourra jamais vous être enlevé. J'ai lu des récits émouvants à propos de ce que les gens disent, sur leur lit de mort, à leurs enfants et petits-enfants. Très souvent, ils passent leurs derniers instants sur cette terre à transmettre la sagesse qu'ils ont durement acquise sur ce que signifie vivre une bonne vie. Ils comprennent qu'en fin de compte, c'est ce qui aura le plus de valeur pour ceux qu'ils aiment.

L'énergie intérieure vous servira aussi d'ancre quand vous naviguerez à travers le monde. À défaut, ce qui se passe à l'extérieur aurait un effet d'une puissance disproportionnée sur ce qui se passe à l'intérieur. Et cela ne concerne pas seulement la façon de faire face aux mauvaises nouvelles. Parfois les gens n'arrivent même pas à gérer les *bonnes* nouvelles. Vous avez déjà entendu des histoires à ce sujet, non ? Quelqu'un peut être tellement mal préparé à gérer une rentrée d'argent inattendue, un coup de chance soudain, qu'il en a le souffle coupé ! Il n'a plus, *au sens propre*, les pieds sur terre !

Donc faites attention à ce qui se passe en vous. Efforcez-vous de poursuivre votre travail intérieur chaque jour, et effectuez-le aussi judicieusement que possible. Pour vous centrer, vous pouvez vous dire les phrases suivantes, intérieurement ou à haute voix :

« J'ai la maîtrise de ce qui se passe dans mon être.

Je surveille ma vie quotidienne.

Je prends grand plaisir à observer mon souffle faire tout naturellement une pause avant de s'élever à nouveau et de reprendre son activité.

Je suis prêt à m'élever car j'ai conscience de mon paysage intérieur et extérieur.

Je suis prêt à m'élever car je suis en contact avec ma conscience.

Je suis prêt à m'élever, car j'ai envie d'explorer la beauté et le mystère de cette Conscience cosmique. »

~ Gurumayi Chidvilasananda



© 2024 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

Pour lire les histoires citées dans cet enseignement et leurs traductions, cliquez sur les liens qui suivent le texte en anglais.