

Remodeler votre paysage intérieur et extérieur

Enseignements de Gurumayi Chidvilasananda

Purifier, régénérer, éclairer...

Tant que vous n'aurez pas conscience de la lourdeur présente dans votre corps, dans votre espace et dans votre monde personnel, vous ne vous rendrez pas compte que vous ne faites, jour après jour, que draguer de la vase des profondeurs de votre esprit, de remonter les restes de vos croyances passées.

Mais un jour, comme sorti de nulle part, quelque chose émerge. Ce peut être n'importe quoi, un fait apparemment subtil ou un événement de proportions monumentales. Dans tous les cas, cela bouleverse votre monde. Ce que vous teniez autrefois pour vrai concernant votre vie ne semble plus aussi certain. Le terrain sur lequel vous avez construit cette existence, les piliers qui la soutenaient, tout est déstabilisé. Vous avez atteint un point de rupture.

Mais on ne saurait en conclure pour autant que vous allez *réellement* vous briser à ce moment-là. Vous n'avez pas à disparaître dans une sorte de néant. L'univers se contracte et se dilate. Il connaît des flux et des reflux. Surtout, il est généreux. Quand vous avez l'impression que tout vous a été enlevé, comprenez que quelque chose de grand est en train de s'infiltrer dans le champ des potentialités. C'est sur le point d'apparaître. Un processus étonnant a débuté.

Ceux qui disposent du vocabulaire nécessaire pour décrire ce processus peuvent l'appeler *sadhana*. Une manifestation intérieure d'étonnement, d'émerveillement et de perplexité vous pousse à effectuer un travail extraordinaire et quelquefois pas très agréable, à la fois à l'intérieur et à l'extérieur. Ce travail intérieur lent et régulier s'appelle la purification, et cette purification... *c'est bien autre chose*. Vous vivez beaucoup de choses merveilleuses et beaucoup de défis. Vous développez une foi ardente dans le fait que cette *sadhana* vous conduit à régénérer votre être et à mettre de la lumière dans votre monde – le monde des sentiments et le monde visible.

L'essentiel, c'est que vous participiez activement à ce processus. Au fil des années, j'ai constaté que les gens proclament vouloir connaître Dieu. Ils désirent connaître le Soi. Ils souhaitent avoir, eux aussi, cette belle lumière qu'ils perçoivent chez quelqu'un qu'ils considèrent comme pieux, l'aura de sérénité qu'ils ressentent chez quelqu'un qui a participé à une retraite silencieuse d'un mois, la vitalité et le sens de la discipline qu'ils attribuent à quelqu'un qui a fait un jeûne de quarante jours, ou même qui, simplement, médite régulièrement. Mais quand vient le moment de se mettre en quatre pour *travailler* dans ce but, ils deviennent tout d'un coup réticents. Ils tentent d'esquiver les efforts nécessaires. Ou bien ils choisissent d'oublier qu'ils ont même pu envisager de poursuivre un tel objectif. Ils veulent la rose sans ses épines, la récolte sans avoir semé, et si rien ne pousse du sol, ils sont désemparés. Ils cherchent désespérément quelqu'un ou quelque chose à blâmer.

Il y a un dicton en sanskrit : *sādhyate 'neneti sādhanā*. « La *sadhana* est ce qui permet d'atteindre le but. » La *sadhana* exige de l'action, des efforts, une concentration constante, de la persévérance. Ça ne sert à rien de rejeter la faute sur les autres quand les choses deviennent un peu difficiles dans la *sadhana*. Ce n'est pas que le monde serait devenu soudain morose et amer. Il est impératif de reconnaître les moments où votre propre toxicité affecte vos pensées. C'est pourquoi le nettoyage intérieur est nécessaire.

Quand vous vous consacrez à cette purification, ainsi qu'à la régénération et à l'illumination intérieure qui s'ensuivent, vous découvrirez qu'elles s'étendent à l'ensemble de votre être. Elles se produisent dans votre corps physique, votre corps émotionnel, votre corps mental et votre corps spirituel. Techniquement, bien sûr, tout cela ne forme qu'un seul corps. Cela constitue une seule entité. Les nombreux systèmes fonctionnant dans ce corps, ses nombreuses facettes, les nombreux plans sur lesquels il opère, sont tous interconnectés. Mais dans l'objectif de la *sadhana*, pour mieux comprendre ce processus mystique et le rendre praticable, nous nous représentons le corps comme s'il était subdivisé en ces aspects distincts.

Le processus de purification, de régénération et d'introduction de la lumière sera différent dans chacun de ces corps. Il sera ressenti différemment. Il s'opèrera avec sa propre succession de hauts et de bas, ses propres victoires et ses propres défaites, sa propre façon de modeler et remodeler vos pensées, vos émotions, votre énergie, votre attitude envers la vie. Il variera également d'un chercheur à l'autre ; il n'y a pas deux personnes qui subiront la même transformation.

Quoi qu'il se passe dans votre *sadhana*, décidez de continuer à parcourir le chemin qui est devant vous. Consacrez-vous à vos efforts. Il y a une histoire que j'ai souvent racontée, celle du jeune chercheur qui s'attend à recevoir du Maître l'illumination dès qu'il se présente devant lui. Le Maître lui dit qu'il devra patienter jusqu'au lendemain matin et entretemps le chercheur voit le Maître allumer 108 lampes pour la prière du soir. Il n'arrive pas à comprendre pourquoi un tel effort est nécessaire. Donc le Maître l'invite à éteindre toutes les lampes avant d'aller dormir. Le chercheur passe alors la nuit entière à essayer d'éteindre les flammes, mais elles s'y refusent. Finalement, quand arrive le matin, il vit une expérience profonde de la lumière omniprésente.

Dans cette histoire, au début, le chercheur n'a pas saisi l'importance de l'effort à accomplir pour obtenir ce qu'il cherchait. Mais à la fin ce sont bien ses efforts, ses tentatives pour suivre l'ordre de son Maître, qui l'ont mené au but.

En faisant des efforts pour votre *sadhana*, vous allez vous sentir tout à fait comblé. À mesure que vous développerez une plus grande conscience de ce qui se passe en vous, à mesure que votre disposition à collaborer à ce processus s'accroîtra, vous serez ébloui par ce que vous découvrirez. À chaque étape de ce parcours, il est d'une importance vitale de pratiquer la gratitude. Alors, inévitablement, n'aurez-vous pas envie d'agir avec la conscience de votre valeur ? N'aurez-vous pas envie d'accepter l'idée que vous pouvez devenir votre propre ami ? Ainsi, partout où vous irez, vous serez en bonne compagnie. N'est-ce pas là un sentiment exceptionnel à éprouver ?

Dans le Védanta, il y a l'histoire de dix pèlerins qui traversent une rivière. Quand ils parviennent sur l'autre rive, ils décident de se compter pour

s'assurer que tout le monde est là. Mais chacun, tour à tour, ne décompte que neuf personnes. Finalement une personne sage passe par là et explique aux pèlerins qu'ils ont tous omis de s'inclure eux-mêmes. Ils n'ont pas tenu compte de leur propre existence.

Il est essentiel que vous vous rappeliez votre valeur, que vous ne cessiez de renforcer votre lien à la lumière que vous portez en vous. Dites-vous simplement ceci, intérieurement ou à voix haute :

« Partout où je vais, je suis en bonne compagnie avec moi-même. Je sens la grâce. Je sens la lumière. Je me sens bien. Je sens ma force. Je goûte à la douceur de l'humilité. Je suis reconnaissant pour la personne que je deviens en effectuant la *sadhana*. »

~ 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.*