

# Absorber les enseignements du Guru

## Un exposé sur l'assimilation de Swami Apoorvananda

En tant qu'étudiants, nous assimilons les enseignements du Siddha Yoga en faisant l'effort de comprendre complètement et d'absorber ces enseignements, et de nous les approprier complètement.

Vous vous demandez peut-être ce qu'on entend ici par *complètement*. Imaginez qu'une goutte d'encre bleue tombe dans un verre d'eau. Au début, l'encre a une forme visible, semblable à des volutes de fumée dérivant dans l'eau incolore et complètement transparente. À la fin, l'eau a pris une teinte homogène, bleu pâle. À ce stade, l'encre a été complètement absorbée dans l'eau.

L'effort pour assimiler les enseignements est vital dans la *sadhana*. Gurumayi dit :

Le point crucial pour un chercheur consiste à assimiler les enseignements. Personne d'autre ne peut le faire à votre place, c'est à vous d'assimiler les enseignements. Voilà pourquoi, chaque fois qu'il exposait les enseignements, Baba Muktananda insistait tout particulièrement sur ce point. Il disait : *ātmasāt karo* – « Absorbe-les ! Prends-les à cœur ! »<sup>i</sup>

L'assimilation est l'un des quatre éléments essentiels de l'apprentissage du Siddha Yoga – l'étude, la pratique, l'assimilation et la mise en application. Ces quatre éléments sont complètement interconnectés. Chacun fournit des informations aux autres et chacun joue un rôle précis et important pour prendre à cœur les enseignements du Guru.

L'assimilation se produit notamment dans le temps de silence et de réflexion qui suit une activité, dans la contemplation que nous faisons après l'étude et la pratique. Par exemple, à la fin d'une séance de hatha yoga, il est d'usage de se reposer en *shavasana*, allongé sur le dos. Dans l'immobilité de cette posture, nous absorbons les bienfaits de notre séance à un niveau intérieur subtil. La même chose est vraie quand nous prenons le temps de réfléchir après une période d'étude active.

L'assimilation implique de s'engager avec détermination dans les trois autres aspects de l'apprentissage du Siddha Yoga : l'étude, l'expérimentation et la mise en application. Le processus d'absorption des enseignements se produit avec le temps, par exemple pendant que nous offrons de la *seva* ou que nous nous efforçons de comprendre un passage des Écritures. Quand nous revenons régulièrement sur les enseignements, notre compréhension s'approfondit et s'enracine en nous.

Le *Pratyabhijna-hridayam*, un texte du onzième siècle sur la philosophie du shivaïsme du Cachemire, parle de la plus haute forme d'assimilation dans le sutra 15, qui dit :

बललाभे विश्वमात्मसात्करोति

*balalābhe viśvam ātmasāt karoti*

En acquérant de la force,  
on s'approprie l'univers.

La phrase sanskrite *ātmasāt karoti*, « s'approprier », fait écho à l'exhortation de Baba en hindi, *ātmasāt karo*. Le sutra enseigne que si nous faisons nôtre la pleine puissance de notre Soi, nous percevons que tout est un avec le Soi. Nous nous ancrons dans la félicité inestimable qui est notre véritable nature.

Alors, comment faire réellement sien quelque chose ? Un apprentissage aussi profond et soutenu exige à la fois des efforts répétés et l'intention d'absorber quelque chose – et ceci est vrai, non seulement dans nos entreprises spirituelles, mais dans tous les domaines de la vie. Un athlète ou un danseur pratique régulièrement son savoir-faire ou son art. Au final, ses efforts se sont tellement bien intégrés dans son être que, quand il se produit en public, les spectateurs ont l'impression qu'il accomplit ses mouvements sans effort. Un sentiment de *sārūpya*, d'« identité », imprègne l'être de celui qui maîtrise une activité ou une forme de connaissance – c'est un signe d'assimilation : il a appris par cœur.

Ici, nous pouvons approfondir notre compréhension de la phrase de Baba *prends-le à cœur*. Nous disons souvent qu'apprendre quelque chose par la répétition, c'est l'apprendre « par cœur » de façon à être capable de le répéter mot-à-mot. En ce sens, apprendre « par cœur » peut signifier intégrer complètement notre compréhension

au plus profond de notre être. Une fois que nous avons absorbé les enseignements, ils font partie intégrante de nous, de notre vision de nous-même et du monde.

Baba Muktananda a souvent raconté cette histoire tirée du *Mahabharata* pour illustrer le niveau le plus profond de maturité dans l'assimilation. Le grand maître Dronacharya enseigne à un groupe de jeunes princes des lignées Kaurava et Pandava comment apprendre les préceptes suivants : « Dis la vérité. Ne te fâche jamais. » Il leur demande de revenir le lendemain montrer ce qu'ils ont appris.

La plupart des élèves considèrent qu'il s'agit simplement de mémoriser et répéter l'enseignement mot-à-mot. Le lendemain, ils le font tous, à l'exception de Yudhishtira, qui ne répète que la première partie et dit : « Je n'ai pas réussi à apprendre la seconde partie. » Il continue ainsi tous les jours pendant une semaine jusqu'à ce que Dronacharya le réprimande : « Toute une semaine a passé, et tu n'as pas encore réussi à apprendre ta leçon ! »

Yudhishtira n'est pas contrarié ni fâché par la réprimande de son maître et, au lieu de cela, il répond : « Monsieur, vous dites que toute une semaine s'est écoulée, mais même au cours de ma vie entière, je ne suis pas sûr de réussir à bien apprendre cette leçon. L'idée que j'ai de l'apprentissage d'une leçon, ce n'est pas de la répéter, de me contenter de dire *ne te fâche jamais*. Mon idée de l'apprentissage, c'est de ne jamais *me fâcher*, et tant que ce n'est pas le cas, je ne peux pas vraiment dire que j'ai appris la leçon. »<sup>ii</sup>

Dans cette histoire, nous avons une démonstration de l'étude réfléchie de Yudhishtira. Il a contemplé la signification profonde de l'enseignement qu'on lui avait demandé d'apprendre et, en fait, la signification plus profonde du fait même d'« apprendre ». Il a refusé de simplement répéter les mots mais a voulu vraiment les intégrer. Son absence de colère en face de la réprimande montre qu'il est très certainement en train d'assimiler l'enseignement. Dronacharya confirme que Yudhishtira est le véritable étudiant.

Voici pour vous, étudiant du Siddha Yoga, quelques façons de vous entraîner consciemment à l'assimilation :

- En assimilant le Message de Gurumayi, réfléchissez aux révélations que cette étude vous a values cette année. Demandez-vous ce que vous pouvez faire pour prendre ces découvertes à cœur.
- Après avoir accompli une pratique du Siddha Yoga ou étudié un enseignement, quels qu'ils soient, restez assis en silence et notez ce qui vient dans votre journal.
- Relisez régulièrement votre journal et contemplez la façon dont votre compréhension progresse.
- Exercez-vous à décrire vos expériences de plus en plus clairement afin d'atteindre leur cœur même.
- Réfléchissez à votre application d'un enseignement pour évaluer dans quelle mesure cet enseignement s'est intégré à votre manière de penser et d'agir au quotidien.

Pas à pas, vous assimilerez les enseignements du Guru. Guidés par votre intention ferme de faire vôtres les enseignements, vos efforts assidus et répétés porteront, avec le temps, des fruits sublimes.

© 2016 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

---

<sup>i</sup> Swami Chidvilasananda, *Resonate with Stillness: Daily Contemplations from the Words of Swami Muktananda and Swami Chidvilasananda* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995) July 12.

*Résonances au cœur du silence : contemplations quotidiennes. Paroles de Swami Muktananda et Swami Chidvilasananda* (© 1996 SYDA Foundation®. Tous droits réservés) 12 juillet.

<sup>ii</sup> Swami Muktananda, *Sadgurunath Maharaj ki Jay: The Story of Swami Muktananda's Visit to Australia in March and April 1974* (Canberra, Australia: National Library of Australia, 1975) p. 163.