

# La *sāadhanā* et l'intellect affiné

par Swami Akhandananda

Depuis des millénaires, de grands êtres enseignent que l'affinement de l'intellect est essentiel pour un chercheur de Vérité. L'intellect joue un rôle central dans notre vie en orientant nos actions, nos perceptions et nos pensées. Un intellect est *affiné* quand il a été développé par la réflexion sur l'unité sous-jacente à toute la création.

Récemment, j'ai eu un soir une expérience frappante du rôle de l'intellect dans la *sāadhanā* alors que je me promenais dans le parc de Shree Muktananda Ashram. Il y avait une douce brise et le ciel semblait se dilater sous les couleurs du soleil couchant. J'ai regardé à ma gauche et j'ai vu une biche qui broutait à quelques pas. Je me suis arrêté pour ne pas effrayer cette créature et elle m'a fixé de ses grands yeux bruns.

J'ai regardé à mon tour la biche dans les yeux en me rappelant une phrase qu'avait dite Gurumayi dans l'un de ses discours : bien que les yeux des êtres vivants aient de nombreuses formes et différentes tailles, la Conscience qui habite ces yeux est la même.

Le souvenir de l'enseignement de Gurumayi m'a amené à un état de calme plus profond. Même si je regardais toujours la biche, mon champ de conscience s'est étendu vers l'intérieur jusqu'à un espace silencieux *derrière* mes yeux. Au bout de quelques minutes, j'ai repris ma promenade en savourant l'aperçu de la Conscience que j'avais partagé avec ce doux animal.

Les jours suivants, dans le parc de l'Ashram, j'ai fait des rencontres avec d'autres créatures – deux tamias, un cardinal, un colibri – où j'ai pris momentanément conscience que le même Sujet voyant qui regardait par mes yeux me regardait en retour à travers ces autres paires d'yeux.

Comme je travaillais intérieurement sur l'instruction de Gurumayi de voir au-delà des différences pour contacter la Vérité – en réfléchissant à cet enseignement, en aiguisant la compréhension que j'en avais – j'ai été capable à maintes reprises d'avoir un aperçu de cette unité, ne serait-ce qu'un instant. Je pense que de nombreux Siddha Yogis ont fait des expériences similaires en percevant le monde à travers le prisme de la sagesse de Gurumayi.

Gurumayi nous a souvent enseigné que, pour faire réellement l'expérience de la Vérité universelle, nous devons être conscient, nous devons nous éveiller. Gurumayi raconte comment, dans les Écritures indiennes, les sages décrivent l'individu limité comme un être endormi. Cela veut dire *spirituellement endormi* : être ignorant, inconscient du principe qui est immuable en nous et dans l'univers.

### *Éveil et connaissance*

Endormi. C'est une analogie tout à fait appropriée. Chaque matin, quand nous nous éveillons, le monde de nos rêves se dissout tandis que nous reprenons nos identités et nos rôles familiers. En comparaison avec la clarté de nos perceptions et le caractère général très concret du monde à l'état de veille, il est évident que notre conscience est limitée quand nous sommes endormis. Garder cette analogie à l'esprit peut nous aider à mieux comprendre l'injonction de Gurumayi de nous éveiller à la Vérité.

Et comment *s'éveille-t-on* à la Vérité ? On nous demande de quitter l'état dans lequel nous sommes spirituellement endormis, oublieux de notre nature véritable et d'entrer dans l'état d'éveil spirituel, autre terme pour la *connaissance spirituelle*. En sanskrit, cette connaissance supérieure est appelée *jñāna* et peut se comprendre à différents niveaux.

La plupart des Siddha Yogis ont conscience d'avoir des éclairs de reconnaissance où ils perçoivent que la nature sous-jacente de l'univers est Vérité – existence pure, Conscience et félicité. Nous pouvons nous rappeler ces expériences ensuite et nous pouvons étudier les enseignements de Gurumayi, de Baba et d'autres qui vivent dans cet état.

Toutes les perceptions et reconnaitions de cette nature sont des formes de *jñāna*. Selon le sage shivaïte du Cachemire Abhinavagupta, ces éclairs de reconnaissance sont importants pour atteindre l'état le plus évolué de *jñāna* – l'illumination – où nous nous ancrons dans l'expérience de l'unique Vérité qui est la nature la plus profonde à la fois de nous-mêmes et de tout ce qui nous entoure. Autrement dit, toutes ces formes de *jñāna* font partie du processus d'éveil à notre nature véritable.

Abhinavagupta parle de deux types de connaissance spirituelle qui sont nécessaires pour être pleinement éveillé :

1. *Pauruṣa-jñāna*, « la connaissance directe ou innée ». Cette connaissance est inhérente au Soi individuel et elle est éveillée chez le chercheur par la grâce accordée au cours de *śaktipāt dīkṣā*, l'initiation spirituelle. C'est la prise de conscience du Soi au-delà du niveau de la pensée. Bien qu'une pratique disciplinée de la méditation soutienne *pauruṣa-jñāna*, cette sorte de connaissance étant révélée par la grâce, elle n'est pas sous le contrôle de notre effort conscient.
2. *Bauddha-jñāna*, « la connaissance ancrée dans l'intellect ». Cette connaissance s'acquiert en écoutant, étudiant et contemplant les descriptions précises de la Vérité non duelle enseignées par le Guru et par les Écritures. Cela est, bien sûr, totalement sous notre contrôle et dépend de notre effort personnel. C'est cette dernière, la connaissance intellectuelle, que nous allons maintenant examiner, au moins en partie, parce que c'est la forme de connaissance que nous pouvons *décider* de développer.

### *Qu'est-ce que l'intellect ?*

Commençons par clarifier ce que le terme « connaissance intellectuelle » signifie dans ce contexte. Parmi les différentes fonctions mentales identifiées par les philosophies indiennes, l'intellect est la partie de notre appareil mental qui raisonne, qui comprend, discerne et classe toutes les expériences, aussi bien intérieures qu'extérieures. C'est notre intellect qui nous dit que l'animal devant nous est un chien et non pas un poisson, une grenouille ou un renard.

Je voudrais souligner que ma récoognition de la Vérité dans les yeux de la biche s'est produite parce que j'avais auparavant contemplé cet enseignement de mon Guru. En outre, à mesure que l'intellect s'affine, il peut nous orienter de manière plus fiable vers ce qui nous est le plus bénéfique, aussi bien dans la vie pratique que dans la vie spirituelle.

L'important pour nous, chercheurs, c'est que l'intellect est capable de distinguer la Vérité de la non-Vérité, le Réel du non-Réel, et le Soi du non-Soi. C'est cette faculté qui fait qu'un intellect fort et affiné est indispensable sur la voie spirituelle.

*Bauddha-jñāna* inclut les façons dont nous appliquons l'intellect à la *sāadhanā* en développant notre discernement de la Vérité et en constatant à quel point notre compréhension juste est confirmée par nos expériences du Soi.

Un aphorisme des *Śivasūtra*, un des textes shivaïtes fondamentaux, l'affirme dans ces termes :

***dhīvaśāt sattvasiddhiḥ || 3.12 ||***

Par le pouvoir de l'intellect, il y a réalisation de la Réalité pure [du Soi].<sup>i</sup>

*dhī* : intellect, compréhension, intuition

*vaśāt* : par le pouvoir

*sattva* : Réalité pure, existence, essence véritable

*siddhiḥ* : réalisation, atteinte

Remarquez que le mot sanskrit *dhī* a été utilisé pour « intellect » ; un autre terme fréquemment utilisé est *buddhi*.

Dans son commentaire de ce *sūtra*, le sage shivaïte Kṣemarāja dit : « L'intellect est extrêmement efficace pour refléter la véritable nature [du Soi] dans sa conscience.<sup>ii</sup> » L'intellect est « extrêmement efficace » parce qu'il est plus subtil que le corps, les sens de perception et les autres aspects de ce que les philosophies indiennes appellent l'appareil mental.

Ces aspects sont *manas*, l'esprit, qui recueille les impressions des sens, et *ahamkāra*, l'ego, qui nous conduit à nous approprier certaines expériences. De tous ces aspects, c'est l'intellect qui occupe la meilleure position pour refléter le Soi.

Kṣemarāja poursuit son commentaire par ces mots : « Grâce au pouvoir de cet intellect, il y a réalisation ou manifestation de la Réalité pure (*sattva*), qui est une vibration intérieure subtile dont la nature est une lumière scintillante.<sup>iii</sup> » Autrement dit, c'est la connaissance pure de l'intellect qui nous permet de faire l'expérience la plus élevée.

Une façon de comprendre ceci est de considérer que l'intellect est un aspect de notre être limité qui est très proche du Soi. Du fait de cette proximité, une fois que l'intellect a été affiné, purifié, il opère comme un miroir qui réfléchit la lumière et la joie du Soi. Ici, « purifié » signifie débarrassé de la perception de la dualité.

Donc, ce que les sages shivaïtes entendent par un « intellect purifié », c'est un intellect qui baigne dans la compréhension et la perception de notre unité avec Dieu et l'univers. En outre, ils affirment qu'une fois que nous avons purifié l'intellect, nous nous éveillons à la Vérité.

Baba Muktananda, dans son livre *Rien n'existe qui ne soit Śiva*, commente le *sūtra* précédent en ces termes : « La Vérité est réalisée lorsque l'intellect s'ancre dans la conviction de l'unicité de toutes choses.<sup>iv</sup> »

Ici, Baba identifie le processus par lequel la connaissance intellectuelle nous conduit à la réalisation de la Vérité. Quand nous réfléchissons de façon répétée à l'enseignement du Guru et des Écritures selon lequel il n'y a qu'un Soi présent dans tous les êtres et tous les objets, l'intellect se stabilise dans son orientation vers l'unité, vers la Vérité.

Quand cela se produit, nos notions profondément ancrées de dualité, de séparation entre nous et le Soi, se dissolvent peu à peu et sont remplacées par l'idée de notre unité avec l'unique Vérité, qui est la Conscience. Finalement, même ces idées font place à la merveilleuse perception de cette unité, en l'absence de toute pensée.

## *Comment employer notre intellect*

Dans de nombreux livres et discours, Gurumayi nous guide pour découvrir le Principe unique, la Vérité unique, sous-jacente à toutes les différences apparentes de nom et de forme.

Demandez-vous maintenant : « De quelles façons pourrais-je utiliser mon intellect pour appliquer l'instruction de Gurumayi ? »

Vous pourriez, par exemple, faire l'effort de penser à votre unité avec l'univers. Vous pourriez vous exercer à percevoir l'unique énergie divine qui est présente en vous, dans les gens que vous rencontrez, dans les forces et les formes de la nature auxquelles vous avez à faire, et dans toute autre chose que vous voyez, entendez, touchez, goûtez et sentez.

Abhinavagupta appelle ces pensées d'unité *śuddha vikalpa*, « pensées pures » parce que de telles pensées traduisent fidèlement la Vérité.<sup>v</sup> Les *śuddha vikalpa* incluent des pensées d'unité telles que « Je suis le Soi » et « Dieu est devenu toute chose », ainsi que des mantras sacrés (qui ne font eux-mêmes qu'un avec Dieu) et les Écritures issues de révélations divines, comme les *Śivasūtra* et les enseignements du Guru.

Quand vous vous imprégnez de ces idées d'unité, une *conviction* ferme s'établit dans votre intellect à propos de l'unité de toutes choses. Maintenir cette vision d'unité affine l'intellect, de sorte qu'il s'harmonise avec la Vérité. Grâce à cette pratique régulière, l'intellect devient vraiment plus subtil. C'est comme si l'intellect devenait transparent, fin comme de la gaze, si bien que la lumière unificatrice du Soi qui est toujours présente en nous peut briller librement à travers lui.

Un glorieux bienfait qu'apporte l'utilisation de notre *buddhi* pour discerner l'unité sous-jacente à la diversité de ce monde, c'est que cet acte en lui-même nous prépare à l'expérience directe de cette unité. J'ai eu un aperçu de ceci et je voudrais vous en parler.

Voici plusieurs années, j'ai participé à un cours d'une semaine sur un recueil de *sūtras*, d'aphorismes, écrit par Kṣemarāja et intitulé le *Pratyabhijñā-hṛdayam*, « Le Cœur de la ré cognition » – c'est-à-dire la ré cognition de notre identité avec la Vérité suprême. Le cours a commencé, bien naturellement, par le sutra 1, qui affirme que l'univers entier, y compris chaque aspect de notre être, émane de la Conscience <sup>vi</sup> suprême et se résorbe à nouveau en elle. Le reste de la journée, j'ai réfléchi à la manière dont la Conscience est la source de chacune de mes actions, pensées et perceptions.

Le lendemain matin, j'ai mis cette compréhension en application en méditation. Assis les yeux fermés, j'ai eu la révélation que, puisque tout dans mon esprit est finalement la Conscience, je n'avais pas besoin de m'attacher aux pensées, aux émotions ou aux désirs qui se manifestaient.

Après une heure passée à me rappeler sans cesse que mes pensées émanent de la Conscience, j'ai découvert qu'elles se dissolvaient dans une énergie plus subtile et j'étais enveloppé par la sensation d'un fort mouvement ascendant. Ensuite, ma vision intérieure s'est ouverte sur ce qui semblait à première vue être un immense ciel crépusculaire entièrement parsemé de nuages ressemblant à des balles de coton. Ma conscience flottait et montait vers le ciel, que j'ai commencé à percevoir comme un océan. Ce que j'avais d'abord pris pour des nuages devenait des vortex d'énergie bleutée, chacun vibrant à sa manière. Quand j'ai été finalement assez près, j'ai plongé dans les profondeurs de cet océan étincelant, puis je suis remonté et ai admiré sa surface – les vagues dansantes et les contours formés de colliers de sphères d'un bleu presque blanc. Tout était la Conscience.

J'ai su alors que tout *est* Conscience !

Quand je suis sorti de méditation, mon corps et mon esprit baignaient dans l'amour et la sérénité.

Une chose que j'ai apprise de cette expérience, c'est qu'en affinant son intellect pour percevoir et discerner la véritable nature de la création, un chercheur spirituel développe sa réceptivité à l'expérience directe de la Vérité.



Ainsi, la connaissance directe, *pauruṣa-jñāna*, dont nous faisons l'expérience en méditation, et la connaissance intellectuelle, *bauddha-jñāna*, que nous tirons de l'étude des enseignements du Guru et des Écritures s'influent et se renforcent mutuellement, en un cycle de grâce qui nous conduit de plus en plus près de notre but.

C'est pour cette raison que les enseignements des Gurus du Siddha Yoga et des sages shivaïtes soulignent l'importance d'affiner l'intellect et de cultiver la connaissance intellectuelle comme moyens essentiels d'atteindre la connaissance du Soi.



© 2019 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

---

<sup>i</sup> *Śivasūtra* 3.12 ; traduction © SYDA Foundation 2018.

<sup>ii</sup> *Śivasūtra* 3.12 ; Kshemaraja's commentary, traduction © 2018 SYDA Foundation.

<sup>iii</sup> *Śivasūtra* 3.12 ; Kshemaraja's commentary, Traduction © 2018 SYDA Foundation.

<sup>iv</sup> Swami Muktananda, *Rien n'existe qui ne soit Śiva* (S. Fallsburg, NY : SYDA Foundation, 1997), p. 44.

<sup>v</sup> *Tantrasāra* chapter 4 ; H. N. Chakravarty, *Tantrasara of Abhinavagupta* (Portland, Oregon : Rudra Press, 2012), p. 70.

<sup>vi</sup> *Pratyabhijñā-hṛdayam* 1; Swami Shantananda, *The Splendor of Recognition* (S. Fallsburg, NY : SYDA Foundation, 2003), p. 23.