

## **La pratique spirituelle, clé du changement dans la voie du Vedânta Bni Bhakti (Swamini Umananda)**

© Chinmaya Mission France

Dans tout domaine de la vie, chaque fois qu'il y a tentative d'évolution, notre compréhension doit être suivie d'une pratique. Quand on connaît les notes de la gamme, il faut les répéter inlassablement. Quand on veut apprendre une chorégraphie, une fois les mouvements compris, il faut les répéter de nombreuses fois jusqu'à atteindre un mouvement harmonieux. Une fois acquises les bases d'un sport, il faut s'entraîner sans relâche. Dans la voie spirituelle, cette loi s'applique également, ô combien !

Parfois, on entend des élèves se plaindre : « *Je n'arrive à rien, je ne vois pas de changement dans ma vie, tout reste intellectuel* ». « *Tout cela, ce sont de belles idées, mais c'est difficile à appliquer !* » Ces plaintes traduisent soit une incompréhension de ce qu'est véritablement la vie spirituelle, soit un manque de sincérité, d'engagement dans la voie. Si l'on éprouve ces difficultés, c'est que la pratique est insuffisante, absente, ou non appropriée.

### **Pourquoi met-on en place une pratique spirituelle**

Il y a deux conditions amenant à mettre en place une pratique spirituelle.

La première est la lucidité sur soi-même : tant que nous ne prenons pas froidement, lucidement, conscience de nos faiblesses et de leurs conséquences, tant que nous n'éprouvons pas le désir ardent de nous en libérer, pourquoi mettrions-nous en place une pratique ?

Souvent, nous avons du mal à voir ces entraves : nous avons l'impression que cette lucidité ne peut aller sans condamnation, ce qui est une erreur. Il y a une méthode intelligente d'introspection. Et puis, nous sommes habitués à nos faiblesses, elles font partie de notre identité. Le manque de lucidité prend même la forme d'une certaine autosatisfaction devant ce que nous appelons « notre personnalité » : « *Je ne suis pas de ceux qui se laissent marcher sur les pieds !* », « *Moi, je suis direct : je dis ce que je pense !* », « *Je sais que je devrais faire un effort, mais je suis paresseux, qu'y puis-je ?* ».

La deuxième condition, découlant de cette lucidité et de ce désir, est la capacité à faire un effort : savoir sacrifier son confort, son plaisir immédiat, son bien-être, savoir accepter des contraintes au service d'un idéal et dans le but de sa propre évolution, est l'effort indispensable pour le progrès.

### **Une pratique appropriée**

Imaginons que la première étape soit franchie, que l'introspection soit menée, qu'il y ait une prise de conscience sincère et lucide des imperfections de la personnalité, que les efforts nécessaires soient consentis. Il reste encore un aspect essentiel : la compréhension de ce qu'est la pratique spirituelle.

Nous avons tendance à séparer vie matérielle et vie spirituelle, et de là, peut naître la confusion sur ce qu'est la pratique spirituelle. De nombreux chercheurs spirituels considèrent la pratique spirituelle uniquement comme un ensemble d'activités ponctuelles, à faire à certains moments de la journée, certains jours, soit chez eux, soit dans des lieux « spécialisés » : un centre spirituel, ou religieux... Une fois ces pratiques ponctuelles accomplies, ils retournent à leur univers, avec ses préoccupations et ses agitations habituelles. Entre les deux, peu ou pas de lien véritable.

La réelle portée de la pratique spirituelle est tout autre : pour l'appréhender, il faut un profond désir de transformation intérieure, une remise en cause de nos a-priori, de nos habitudes. Il

faut réinterroger sa propre quête : « *Qu'est-ce que je recherche véritablement ? Une vie ordinaire recouverte d'un vernis spirituel ? Une autre facette plaisante à ajouter à mon ego ? Ou bien, est-ce que je veux changer radicalement, me libérer définitivement de l'imperfection et de la souffrance ?* » De notre réponse, profonde, intérieure, cachée dans le secret de notre cœur, tout découle.

Ceci est un point crucial, car la difficulté qu'ont beaucoup d'étudiants spirituels à mettre en place une véritable pratique crée la contradiction : on voit ainsi des chercheurs spirituels engagés dans « des pratiques » depuis de nombreuses années, et pourtant insatisfaits de leurs progrès.

### **La pratique dans la voie de la Connaissance (jnâna yoga)**

La voie du Vedânta nous invite, par la discrimination et le détachement progressifs, à découvrir notre véritable identité, la source de notre être, où résident la paix et la plénitude à laquelle nous aspirons.

Parce que le travail de discrimination et de détachement repose en premier lieu sur l'étude des Ecritures et la réflexion, le Vedânta peut - à tort - être considéré comme une voie purement intellectuelle, sans pratique concrète. Mais la connaissance védantique est vaine, illusoire si elle reste livresque. La vraie connaissance vient au travers d'une pratique concrète et appropriée.

1/ Le premier aspect de la pratique est l'écoute de l'enseignement (shravana), et pas n'importe quelle écoute. Swami Chidanandaji explique bien quelle doit être cette écoute : attentive, confiante, humble, c'est-à-dire empli du désir de *recevoir*. La pratique commence dans la qualité de l'écoute.

2/ Le second aspect de la pratique est la réflexion personnelle (mananam) sur ce qui a été entendu : réflexion personnelle sur les textes étudiés, et aussi – essentiel - échange avec le maître et les autres élèves.

Dans « mananam », il faut aussi inclure l'effort de regarder le monde, nos expériences quotidiennes à la lumière de ces nouvelles idées, ainsi que la tentative d'observer notre propre comportement, et de se comprendre.

3/ puis, notre réflexion et notre compréhension doivent se traduire et se déployer « dans l'action ». C'est là que l'action juste (karma yoga) prend toute sa place. Swami Chinmayananda la définit ainsi dans un de ses écrits : « *Le travail qui réussit de grandes choses tout en poursuivant la découverte et l'épanouissement du potentiel individuel en chacun : c'est la voie de l'action juste* ».

Dans l'action ordinaire, que se passe-t-il ? L'individu fait en priorité ce qui lui rapporte un profit personnel, pour avoir une vie plus agréable, plus de plaisir, plus de confort, plus de satisfaction intellectuelle. Son action est accomplie avec un fort désir personnel et s'accompagne souvent d'émotions désagréables : anxiété, frustration, colère... Si par hasard il fait une action pour autrui, il cherche à s'en débarrasser au plus vite, ou va espérer un retour compensant l'effort consenti, ou va s'irriter si l'effort demandé dérange trop ses habitudes ! Swami Chinmayananda le dit clairement :

*Quand nous voyons la vie depuis les notions de nous-même limitées, séparées, égoïstes - trompés par notre propre sens d'importance personnelle – le monde semble chaotique. Quand nos efforts tendent seulement vers notre avantage personnel, vers notre simple satisfaction, nous n'avons pas la joie de contribuer à un but qui ait un sens.*

Les chapitres III et IV de la Bhagavad Gîtâ au contraire nous incitent à changer cette attitude et à nous bénir nous-même : que l'action nous confronte à nos entraves et nous apprenne à nous élever au-dessus d'elles, et qu'elle nous fasse évoluer. Considérer l'action quotidienne comme notre service rendu au Seigneur, comme notre « dharma », agir au mieux, purifie notre esprit et fait naître en nous la discrimination et le détachement requis dans la Voie de la Connaissance. Cette attitude est à introduire dans nos actions quotidiennes, dans nos différents rôles et devoirs, mais aussi dans le travail que notre maître spirituel peut nous confier, opportunité de nous élever au-dessus de nos imperfections : à quoi bon travailler à ses côtés si on n'entreprend pas ce travail sur soi-même ?

*L'action même dans laquelle vous êtes engagés peut être transformée en un processus d'accomplissement de soi produisant de la joie et du contentement dans la vie. Le travail lui-même peut devenir un moyen de développement personnel. Les circonstances que nous trouvons en nous peuvent offrir les défis précis dont nous avons besoin pour grandir. Elles peuvent offrir les opportunités parfaites pour dépasser notre concept limité de nous-même.*

Dans ce cœur purifié, apaisé, dans cette vie offerte au Seigneur, naît une faculté : la capacité de s'observer comme un acteur sur la scène de la vie, jouant son rôle sans état d'âme, guidé par le sens du dharma. La pratique de l'action juste rend contemplatif, et rend apte au troisième volet de la pratique védantique : nidhidhyasa (la méditation).

- enfin, nidhidhyasa : la méditation profonde, est le moment privilégié pour vérifier intérieurement ce que l'enseignement et la réflexion nous indiquent sur notre vraie nature. Une fois l'esprit apaisé, cette investigation intérieure nous mène pas à pas vers l'expérience du Soi.

Ainsi, c'est par une pratique constante, exigeante, fidèle, humble, que la connaissance védantique peut nous mener à une réelle expérience. Hélas, souvent, on s'imagine qu'après quelques textes étudiés, on peut passer directement à la méditation, en bâclant la réflexion personnelle et en faisant l'impasse sur l'action consacrée ! Mais un chercheur qui ne pratique pas l'action consacrée ne peut pas devenir contemplatif, à moins d'être un « jñâna siddhi » (un être parfait) comme l'était Ramana Maharshi !

Bien que l'attitude au cœur de l'action soit une clé essentielle, son puissant effet est souvent sous-estimé, négligé. Pourtant, les grands maîtres nous donnent l'exemple : Shankara, Vivekananda, et tout proche de nous, Swami Chinmayananda, ont mené une vie consacrée au service, et ont ainsi atteint l'accomplissement ultime. Écoutons leur message.

*Quel que soit votre travail dans la vie, il peut être transformé en un défi stimulant et en une opportunité de confrontation avec vos propres obstacles, qu'il faut dépasser pour progresser. C'est l'unique façon de devenir plus vivant et plus enthousiaste, en aimant et en donnant. La situation dans laquelle vous êtes est l'endroit approprié pour commencer. Recherchez les occasions de servir les autres et la vie sera enthousiasmante. Engagez-vous dans l'action. Soyez inspiré par la joie de participer à un travail noble sans motivations égoïstes ou attachements.*

*Swami Chinmayananda*

Encadrés : extraits d'articles parus dans Tapovan Prasad (Janvier 2001- La voie de l'action).