

# Le chemin que tous doivent suivre

Du Dr. George Arnsby Jones

Aucun livre ni quelconque article d'un magazine (y compris celui-ci) ne peut délivrer l'homme de son esclave de l'esprit et de la matière. S'il existe un critère de vérité derrière les mots figurant dans un livre ou un exposé, le chercheur individuel peut méditer à ce sujet puis tenter de comprendre la vérité qui est reflétée par les mots. Mais lors de l'analyse définitive, celui qui aspire à la vérité doit trouver un autre homme qui a atteint l'objectif spirituel de la divinité et qui peut conduire le chercheur au dernier objectif en tant que guide fiable et éducateur spirituel. Les cours et livres métaphysiques ne peuvent pas mettre le chercheur en situation de bénéficier d'une expérience pratique des plans spirituels supérieurs, même s'il avait le temps d'étudier pendant le reste de ce cycle planétaire. De telles doctrines s'occupent principalement du monde des formes de la vie; mais l'aspect éternel de la vie est spirituel et dépasse toutes les formes causales, mentales et physiques.

Calmer les flux ambulants de l'esprit est l'une des premières exigences dans la science du Surat-Shabd Yoga. L'esprit moyen humain ressemble à une pelote de laine enchevêtrée, désespérément embrouillée et s'emmêlant de plus en plus. Les fils de laine tournent dans tous les sens dans les flux constamment changeants de l'environnement rationnel et émotionnel de l'homme. Afin de surmonter cette nature ambulante et débridée de l'esprit, l'adepte du mysticisme, le Satguru, donne à l'Aspirant le Simran, le nom initial de Dieu, et celui-ci conduit à un apaisement de l'esprit et à un retrait des flux de l'âme vers le foyer intérieur. Si l'Aspirant a maîtrisé cette technique une fois, il découvre alors que son vrai Soi est l'âme – et non pas l'ensemble formé par l'esprit, les forces allant vers l'extérieur et le corps physique, lequel contient l'organisme extérieur du caractère humain. Il est le témoin oculaire du dénouement de la pelote de laine enchevêtrée de l'esprit et tire en lui-même la ligne ordonnée d'un processus mental sous le contrôle intégral de l'Atman ou de l'âme spirituelle.

A partir de son nouveau point de vue supérieur, il peut observer le tissu embrouillé des pensées, le caquetage incessant de milliards de longueurs d'ondes se croisant, que contient la vie intérieure de la majorité des hommes. Il apercevra le vide temporel et spatial de la réalité intérieure et comprendra alors ce que les grands mystiques du passé entendaient, lorsqu'ils mentionnaient la « nature illusoire de la forme ». Lorsqu'il aura aperçu une fois les plans supérieurs de l'Être, l'Aspirant sera délivré de tout sentiment de peur ou d'échec en ce qui concerne sa vie extérieure. Par la grâce de son Satguru, son destin se dévoile de lui-même devant lui et il bénéficie du grand aperçu sur la zone illuminée de la vie, laquelle s'étale vers l'avant et vers le haut. La véritable identité du Satguru, dont il avait jusqu'à présent fait connaissance en tant que grand et noble éducateur dans le monde physique, est révélée à l'Aspirant et il s'incline profondément devant la majesté rayonnante de ce qui représente en vérité l'incarnation de l'Un suprême.

La littérature religieuse et mystique se réfère au « chemin que tous doivent suivre ». Le caractère humain libéré découvre que le Satguru est le chemin et que le Shabd ou Naam vivant est le chemin et que lui-même est le chemin – car le chemin était toujours en lui. « Le royaume des cieux de Dieu est en vous ». Il remarque que les images hypnotiques du monde extérieur ont été enlevées de son imagination intérieure et pendant un certain temps il oublie quotidiennement les besoins

pressants de son environnement et s'enterre dans le royaume intérieur de la réalité. Il sait que ceci est le trésor spirituel qui va lui donner le plein de la vie. Pour citer à nouveau le Maître Galiléen : « Si vous prétendez en premier lieu au royaume de Dieu et à sa justice, tout ceci va alors vous revenir ».

Il existe tant de chercheurs aspirants qui ont été pourvus de la « clef du royaume des cieux » et qui n'ont malgré tout rien fait pour cela. Ils deviennent la proie de désarrois et de déceptions émotionnels, tout simplement du fait qu'ils ne veulent pas faire le premier pas vers la libération spirituelle. Ils se plaignent du monde matériel mais ils pleurent et se lamentent dans une orgie d'apitoiement sur soi-même. Ils répondent encore à l'indolence qui reflète la vie dans son état originel dans la nature fondamentale de l'homme. Un tel instinct ne se trouve jamais loin en dessous de la perception émotionnelle et mentale de l'homme et il le maintient dans la captivité du statut quo actuel, indépendamment de l'intensité avec laquelle il aspire à se libérer de cette captivité. Grâce à la technique du Surat-Shabd Yoga, chaque individu est plongé durant la méditation dans l'océan monstrueux du flux de vie et ce principe tonique soustrait l'âme de l'Aspirant à cette puissance de l'indolence. Au cours de telles méditations chaque individu prendra conscience de soi-même en tant qu'Atman isolé et supérieur et se découvre en même temps comme unité avec l'ensemble de l'univers.

Au cours de l'exercice du Simran, l'Aspirant doit prendre une position confortable et ensuite concentrer son attention intérieure sur le focus se trouvant entre les sourcils, « tisra til » ou « troisième œil ». Le Simran est un processus intellectuel et il n'inclut pas une prononciation de mots ou de phrases avec la langue. L'Aspirant répète donc les mots chargés dans sa tête pendant qu'il continue à porter son attention sur le focus du « troisième œil ». Les mots chargés, communiqués par le Satguru au cours de l'initiation, sont répétés lentement sans que ceci ne provoque une tension ou une pression sur le front. Au début, lorsqu'il commence à suivre ce chemin, L'Aspirant consacre habituellement une demi-heure par jour à cette pratique mais par la suite il allonge éventuellement cette durée à deux ou trois heures ou plus. La pratique du Simran conduit donc à un apaisement de l'esprit et amène ainsi ce dernier à un état d'équilibre.

Lorsque le Simran est pratiqué correctement pendant un certain temps, il confère l'expérience d'un état de calme intérieur et d'éclairement. L'âme est consciemment libérée de son esclavage corporel et est irrésistiblement tirée vers le haut par le flux de vie audible sous le contrôle du Satguru. Si l'âme est tirée de cette manière du plan physique, elle se rassemble à son propre foyer de conscience ; l'Aspirant bénéficie de la révélation intérieure et des plans successifs de la conscience se développent d'eux-mêmes. Lorsque l'âme dépasse ces premiers plans des royaumes intérieurs et atteint le plan subtil, apparaît alors la forme rayonnante de l'adepte du mysticisme et conduit l'âme vers le haut de plan en plan. Lorsque l'âme rencontre l'adepte du mysticisme à l'intérieur, le travail du Simran est achevé et l'évolution spirituelle est entièrement remise entre les mains Satguru jusqu'en haut dans les régions supérieures.

L'utilisation du Simran pour le passage conscient du plan physique par l'âme a un double effet. Premièrement, le Simran supprime, des mots chargés, toutes les pensées dirigées vers l'extérieur et permet à la conscience de se concentrer sur la pensée à Dieu et deuxièmement le Simran confère à l'âme la possibilité de s'élever au-dessus de la conscience corporelle et d'avoir ainsi accès aux plans de l'Etre

supérieur. Afin de pouvoir produire pleinement ses effets, la pratique du Simran doit être exécutée continuellement et sans interruption. Une pensée continuelle à l'Un suprême est obtenue par la pratique inlassable du Simran et ceci est vraiment une force donatrice de vie pour l'Aspirant spirituel. Nanak s'est adressé à Dieu dans les termes suivants : « Lorsque je pense à toi, je vis. Si je t'oublie, ceci signifie la mort pour moi ».

Simran, la pensée à Dieu grâce aux mots chargés, est la seule méthode naturelle de réalisation intérieure et celle qui est la plus simple à exercer car les jeunes et les anciens peuvent participer de la même manière à la technique du Surat-Shabd-Yoga. Simran met l'Aspirant au contact conscient du flux de vie intérieur audible.

La conscience de l'homme se dirige dans la direction que lui montre l'esprit. Les hommes ne sont pas guidés par la raison, comme il est généralement supposé, mais par leur force d'imagination. Chaque sentiment, envie ou chaque intention crée une image dans une partie de l'esprit dont nous ne sommes habituellement pas conscients. Chaque détail de cette image est là dans des couleurs vivantes, sous une forme vitale expressive, exécutée à la perfection comme un tableau d'El Greco ou de Rembrandt. Nous nous en apercevons dans les moments de grand effort, de grande joie ou de peur. Une vieille femme, qui descend un escalier branlant la nuit a très peur de tomber. Cette peur génère une représentation active de la chute; et un beau jour, elle tombe! L'esprit agit à l'extérieur à partir de l'imagination de l'homme et il ne veut pas se départir de son activité habituelle. Grâce au Simran, l'Aspirant peut faire changer l'esprit en ce qu'il concentre son énergie sur un point, et de cette manière la conscience est délivrée du plan physique.

L'homme aspirant doit s'éveiller de l'existence de cauchemar dans laquelle il se trouve. Il doit se libérer lui-même des énergies émotionnelles explosives qui sont renforcées par l'esprit. L'avidité humaine ou la jalousie génèrent des images de la mort et de la destruction qui se défont ensuite dans la torture, la guerre, le meurtre et la démence. La peur humaine génère des images qui paralysent aussi bien l'auteur que la victime et les détruisent éventuellement. L'amour génère des images qui libèrent, transforment et délivrent. Et l'Aspirant doit se reconstruire à nouveau dans l'image de l'amour. Le Simran doit être pratiqué avec amour et dévouement car la nature définitive de l'univers « n'est qu'amour ! »

La musique de la parole céleste vibre de la même manière dans tous les êtres humains et l'Aspirant qui se trouve sur le chemin du Surat-Shabd Yoga ne nécessite pas de formation physique ou intellectuelle particulière car il est approprié aussi bien pour les hommes simples que les érudits. En réalité, du fait de leur conscience et de leur foi relativement simples, les hommes et les enfants pas trop cultivés font souvent des progrès plus rapides sur le chemin que leurs frères plus subtils, bien que l'évolution finale nécessite ensuite une grande ténacité et un effort soutenu que l'on ne trouve pas toujours chez les hommes jeunes. La vie maritale n'est pas un obstacle à la pratique de cette science spirituelle et il n'existe pas d'exercices sévères devant être observés. Toutefois, les adeptes du mysticisme sont rares et même lorsque ces éducateurs spirituels ont été trouvés, un nombre relativement faible d'Aspirants qui leur succèdent sont préparés à se soumettre eux-mêmes à ce type de discipline simple qui est exigée par cette science royale. L'esprit peut bien appeler à la délivrance mais la chair est faible et l'esprit et la matière rappellent les hésitants dans le cycle de la souffrance et de la joie

Nous laissons le mot de la fin à Kabir, le poète Saint :

***« Un vrai ciel se trouve uniquement dans les pieds du Maître. Aucune manifestation extérieure n'est nécessaire, tout doit être fait à l'intérieur. Pourquoi perdre son temps avec le monde extérieur ? Je suis maintenant plongé dans mon Dieu à l'intérieur ».***

Extrait de : Sat Sandesh, septembre 1970, Page 40