

## A l'écoute de Sr Gnânânda et d'Henri Le Saux

Dans ce texte, Henri Le Saux nous offre ce qui est l'essentiel de la *sadhana*, la pratique de la vie spirituelle, l'effort qu'elle suppose pour avancer vers son but : la réalisation de l'Être que nous sommes, le Soi divin selon la tradition hindoue de l'Advaita auquel se réfère le maître d'HL Saux, Sri Gnânânda. Essayons d'en extraire quelques perles, les plus aptes à nous éclairer et soutenir notre vie spirituelle quotidienne, notre *sadhana*.

Le premier point souligné, bien rassurant pour nous : la vie spirituelle n'est pas dans l'extraordinaire, « *pas d'extases, pas de siddhis* (pouvoirs surnaturels), *pas d'enseignement ésotérique* (réservé à une élite d'initiés), *pas de prétendus missions* (vocation d'exception) ». Cette mise en garde à l'encontre de la recherche du sensationnel permet de cerner plus directement le but de la vie spirituelle. Que doit-on rechercher, que doit-on réaliser dans la vie spirituelle ? La réponse est claire : **la mort ou l'anéantissement de l'ego** afin qu'il « *ne trouve plus de place pour se manifester* ». Plus précisément, il s'agit du dépérissement de tout ce qui en nous est source d'égoïsme, de repliement, de rupture avec autrui, d'enflure orgueilleuse... Cette mort de la partie égotique de notre ego est la face négative d'un processus de naissance à une vie nouvelle, à une conscience nouvelle. Un processus pascal. Comme le dit Jésus : « *Si le grain de blé tombé en terre ne meurt pas, il reste seul ; mais s'il meurt, il porte beaucoup de fruit. Qui aime sa vie la perd ; qui s'en détache en ce monde la gardera pour la vie éternelle* » (Jn 12, 24-25).

Comment, par quel moyen, parvenir à « *ce renoncement total* » aux intrigues de l'ego (le moi accapareur, manipulateur, égoïste) ? Par la pratique de *Dhyana*, insiste HLSaux à la suite de son maître. *Dhyana* c'est l'état de contemplation ou méditation silencieuse. C'est un état de concentration prolongée où l'activité du mental ne perturbe plus le silence de la pensée. Dans cet état se dévoile peu à peu notre nature profonde. Le passage de l'ego vers le « Je suis » éternel s'accomplit. Un état bien difficile à décrire, que laisse deviner le langage poétique :

*Rentre en toi au lieu où il n'y a rien et prends garde que rien n'y vienne.*

*Pénètre au-dedans de toi jusqu'au lieu où nul penser n'est plus.*

*Et prends garde que nul penser ne s'y lève !*

La radicalité des mots de Sri Gnânânda n'est pas sans rappeler celle de Jean de la Croix pour évoquer le même état indicible de contemplation :

*Quand tu t'arrêtes à quelque chose, Tu cesses de te jeter dans le tout.*

*Pour parvenir en tout au tout, Tu dois te quitter totalement en tout,*

*Et quand tu parviendras à le posséder totalement, Tu dois le posséder sans rien chercher.*

Face à la radicalité de cet état de contemplation, n'est-on pas tenté de se dire : cette pratique n'est-elle pas réservée à ceux qui sont « *libres de responsabilité familiales ou sociales* », ainsi que l'écrit HLSaux ? Osons répondre non. Certes, *Dhyana* peut être favorisée par une vie consacrée. Cependant ce qui rend la pratique de *Dhyana* efficace, transformatrice, ne relève pas avant tout d'un état de vie mais de **la qualité du désir et de l'esprit avec laquelle elle est pratiquée**. La vie consacrée peut aussi être obstacle à la juste pratique de *Dhyana*. Ma Ananda Moyi en a clairement averti ses disciples ainsi que d'autres maîtres. Les exemples sont là confirmant que l'Esprit peut conduire à la révélation du Soi, à la vérité tout entière, quiconque aime Dieu et mobilise les énergies de son cœur pour réaliser ce qu'il EST, quelles que soient ses conditions de vie ; dans la mesure où *Dhyana* est au centre de sa pratique, de sa vie spirituelle. Sans oublier *Yama*, les fondements éthiques (ne pas attenter à la vie, ne pas offenser la vérité, ne pas dérober, être maître de soi, cultiver le détachement des biens matériels) sans lesquels *Dhyana* peut aussi égarer le plus fervent pratiquant.

Alors quelle est la clé, la posture intérieure à adopter pour pratiquer *Dhyana* ? HLSaux dit qu'elle consiste surtout à apprendre à désapprendre ; à se vider en lâchant inlassablement les représentations, les pensées particulières ; et ainsi aborder le quotidien, nos relations avec une plus grande liberté intérieure. Ce qui donne à notre présence la qualité de la Présence. Car « là où est l'Esprit, là est la liberté », le détachement pour vivre dans la paix de l'Être. C'est une attitude intérieure difficile à expérimenter pour nous, occidentaux, habitués à réfléchir, à avoir toujours un objet de pensée. Puisqu'il ne s'agit pas de ne plus penser, mais d'**entrer dans un mode de pensée sans objet, en phase ou en communion d'unité intuitive avec la source de son Être**. Silence de la pensée ou pensée silencieuse, supra mentale, qui ouvre à un état de conscience plus profond. Car sans activité de la pensée, le méditant devient rapidement un somnolant !

Alors, ne délaissions pas le temps si précieux que nous consacrons quotidiennement à une mise en présence silencieuse. Ne lâchons pas aussi ces moments de rencontre en groupe où nous nous retrouvons pour pratiquer ensemble *Dhyana*. Avec l'indispensable support de la respiration-Souffle, laissons-nous transporter dans le calme et le silence ; et cette concentration qui nous ouvre peu à peu à *Dhyana*. Avançons sur cette voie de l'éveil avec nos deux « pieds » : *Dhyana* et *Yama*. Concentration de l'esprit et respect universel. Silencieuse attention et bienveillance à l'égard de tous.

Car là où jaillit le Souffle, là jaillit l'Esprit.

Et là où jaillit l'Esprit, là demeure la Présence divine et la Communion avec tous.