

L'ENTRAÎNEMENT SPIRITUEL

Par HAZRAT INAYAT KHAN

La pensée Soufi
Nouvelle Série No 1
Année 1980

Toute âme est faite pour l'éducation spirituelle, mais toute âme n'y est pas prête. C'est pour cette raison que les mystiques ont réservé ce sujet comme étant "le mysticisme", parce que tout le monde n'est pas prêt pour lui.

Une mère ne donne jamais des pierres précieuses à un enfant, ce qui ne veut pas dire qu'elle n'a pas d'amour pour l'enfant. On donne à l'enfant une poupée, parce que si on lui donnait des bijoux il les jetterait où et quand cela lui plairait.

Les idéaux élevés, les pensées les plus hautes et les plus hautes aspirations ne doivent pas être vulgarisés. Ils doivent être gardés à part et placés haut.

Les mystiques les donnent seulement à ceux dont l'esprit est éveillé et qui sont portés de ce côté, à ceux qui peuvent en être élevés. Pour les autres, les mystiques essayent de les y entraîner et de les y préparer. Les mystiques désirent partager tout ce qui est bon avec les autres, mais ils ne donnent pas un gâteau à celui dont la bile est trouble, car les douceurs seraient un poison pour lui.

Si vous êtes le directeur d'une grande usine et que toutes les machines y fonctionnent par votre volonté, lorsque vous rentrez chez vous, êtes-vous heureux, tranquille et paisible ? Vous pouvez être le maître de toute une armée ou d'une nation tout entière, ou de plusieurs nations, lorsque vous êtes chez vous, êtes-vous heureux ? Non. Cela montre la nécessité d'une autre maîtrise. Un homme peut être le maître de toute une armée, s'il reçoit une blessure grave ou qu'il soit paralysé toute sa maîtrise s'en va et il ne peut rien faire. Cela fait voir que cette maîtrise est passagère et que ce dont il a besoin, c'est la maîtrise de soi. Elle n'est pas plus difficile que l'autre, mais un homme s'y donnera rarement quoiqu'il puisse donner de nombreuses années à devenir le directeur d'une usine. Une usine donnera demain beaucoup d'argent ; le résultat de l'autre manière est beaucoup plus subtil, beaucoup moins perceptible.

On enseigne cette maîtrise à ceux qui sont nés pour être maîtres, à ceux qui sont portés vers cette voie du repos et du contrôle de l'activité qui tient toute chose en mouvement dans cet univers. Cette maîtrise est très difficile à acquérir. A chaque pas cela devient plus difficile quand on vit dans le monde. Pourtant, si vous vous enfuyiez et viviez dans les cavernes des montagnes, les attractions du monde pourraient de nouveau vous tirer en arrière. Vous essayeriez de vous sentir satisfaits dans les montagnes, mais vos yeux languiraient de voir encore le monde. Le goût qui est capable d'apprécier les nourritures délicates ne se satisferait pas des feuilles et des fruits.

Il est facile d'acquérir la maîtrise dans les solitudes, loin de toutes les tentations, mais la maîtrise que vous obtenez dans le monde a beaucoup plus de valeur. Parce qu'un choc léger vous fait retrouver au bas de la première, tandis que la seconde, acquise dans la multitude, durera pour toujours.

Certes, c'est très difficile : quand vous pensez à Dieu quelqu'un vient et vous dit : "Vous n'êtes pas venu hier à ma réception d'anniversaire, c'est très mal. Mais justement demain c'est le mariage de mon frère et on vous y attend sans faute." A ce moment vous désireriez penser à Dieu, mais cette pensée vous vient : que dois-je faire à présent ? Le monde vous tirera toujours, parce que, quoique fasse quelqu'un, le monde désire avoir son ami avec lui, c'est naturel. Ainsi le monde, avec son égoïsme, ses occupations sans importance, vous tirera sûrement vers lui. Cela ne peut être surmonté que par la volonté. On doit avoir confiance dans sa propre volonté.

Cette idée est représentée par le poète Hindou comme un nageur nageant contre le courant. Le monde étant BHAWA SAGARA, l'océan de la vie et le nageur est là le mystique qui atteint la perfection en nageant contre le courant, arrivant à la fin sur le rivage de la perfection.

Dans toutes vos affaires et vos occupations, vous tiendrez votre pensée fixée sur Dieu. En Italie vous verrez à chaque coin de rue une statue ou une image de Marie avec le Christ, qui est placée là pour rappeler aux gens de garder leur pensée fixée sur Dieu. En Inde j'ai vu un marchand, assis dans sa boutique avec ses marchandises et son argent autour de lui et, à un endroit, il y avait une petite statue d'un Dieu ou d'une Déesse. Dans les pays musulmans où il n'y a pas d'images, les gens accomplissent NIMAZ'i Cinq fois par jour, s'inclinant vers la terre et répétant le nom de Dieu.

La vie dans le monde qui met un être en contact avec toute sorte de gens et d'affaires indésirables, rend la spiritualité plus difficile, mais en même temps elle offre une épreuve à la volonté. Vous pouvez être plus spirituel dans une caverne ou dans les montagnes, dans le silence et dans la solitude, mais vous n'y serez jamais capables d'éprouver si votre spiritualité est assez forte pour supporter le contact des vibrations contraires.

Le Contrôle de Soi

Le contrôle de soi est ce qu'il y a de plus nécessaire à apprendre. Lorsqu' il manque de contrôle de soi, quelles que grandes que soient la spiritualité, l'illumination, la piété d'un être, il ne peut trouver le chemin du bonheur et de la paix.

Ceux qui se contrôlent eux-mêmes sont les seuls possesseurs de la Sagesse Divine. Ceux qui, dans la vie, n'ont pas cette maîtrise, sont imparfaits ; même s'ils ont toutes les richesses, tout le confort et le pouvoir, pourtant tout est comme un déchet quand le moi n'est pas contrôlé. "Celui qui gouverne son esprit est plus grand que celui qui soumet une ville", est écrit dans la Bible. On peut s'en rendre compte en remarquant combien, à cette époque, il y a de gens vertueux entraînés au péché, et quelquefois, combien le sage agit follement.

Le contrôle de soi est un attribut qui distingue l'homme de l'animal. Tous deux ont leurs appétits et leurs passions, mais c'est l'homme seul qui peut les contrôler. Il n'est donc pas surprenant de voir parfois un Soufi se soumettant lui-même aux pratiques les plus difficiles et les plus ascétiques. A première vue, cela peut sembler étrange, pourtant, en observant de près, il devient évident que les Soufis se prescrivent ces pratiques à eux-mêmes afin d'acquérir le contrôle de soi qui seul donne la certitude d'un bonheur constant auquel on puisse se fier.

Tout mouvement, toute action et même tout organe et chacun des muscles du corps doivent fonctionner sous le contrôle de la volonté. Tous les pouvoirs du corps, que ce soit absorption ou réjection, seront maîtrisés par ce contrôle. Car le contrôle du souffle est aussi bien nécessaire pour l'absorption que pour la réjection et toutes choses sont contrôlées par ce même pouvoir.

Le contrôle de l'esprit consiste dans le contrôle de l'imagination, des pensées, des émotions et des sentiments. Les émotions sont le produit des sentiments et leurs vibrations résonnent toujours dans la sphère du plan astral. Comme les nuages répandus dans le ciel se rejoignent et se séparent à chaque instant, forment des images distinctes et variées, la volonté est en quelque sorte l'aimant de ces vibrations, les rassemble de différentes directions dans la sphère astrale, leur donnant accidentellement ou intentionnellement forme d'image, qui est parfois une imagination, parfois une pensée, une émotion ou un sentiment. De même que les nuages ne peuvent rester sans s'éparpiller dans le ciel, ainsi les images formées dans le monde astral sont sujettes à être rapidement dispersées.

Les mêmes vibrations apparaissent sous différents noms, différentes formes, choses et êtres dans le plan du rêve ; elles y semblent beaucoup plus réelles, quand les sens sont en repos; mais dans l'état de veille, elles deviennent davantage des imaginations.

Ce qui est considéré comme imagination dans l'état de veille devient un monde de réalité dans l'état de rêve. Toutes les choses et tous les êtres qu'on voit dans le rêve sont en eux-mêmes un monde reflété sans le pouvoir de notre volonté.

Par le contrôle de soi l'homme gouverne son destin ; autrement son destin le gouverne.

Le manque de volonté cause des excès involontaires de joie et de tristesse.

La différence entre la méditation et la concentration est celle-ci : que la concentration se fait sur une forme ou un objet, et la méditation est sans forme et sans objet.

On enseigne le repos et le contrôle du corps par des postures et des positions.

Lorsqu'un individu a été tranquille durant un moment, il désire bouger. Il n'a pas besoin de bouger, mais il bouge. Il bouge un pied ou un bras ou il tapote une table du bout des doigts, où il mâche ses lèvres, ou cligne des yeux. Lorsque son activité devient incontrôlée, il saute dans son sommeil. Ainsi, pour contrôler l'activité du corps, la première leçon est de s'asseoir tranquillement dans des postures et des positions définies.

Mais il n'y a pas que la seule tranquillité. Si quelqu'un a laissé sa main sans l'exercer pendant un long moment et qu'il désire jouer du piano, il ne sera pas capable de bien jouer. Autant il y a de tranquillité, autant il doit y avoir d'activité.

Si vous dormez toutes les nuits, quelquefois ne dormez pas. Si vous mangez chaque jour, ne mangez pas un jour sur sept. Cela donne une maîtrise que vous ne pouvez obtenir par la seule renonciation. Cela ne signifie pas que vous devez mourir de faim. On doit donner une bonne nourriture au corps et tous ses besoins doivent être satisfaits. Il vaut mieux cela que désirer toujours ce qu'on a devant soi. Vous devez donner au corps ce dont il a besoin, sous contrôle, et ne pas être dirigé par lui.

Ensuite vient le contrôle des pensées. C'est le second pas. Des milliers de gens ont constaté qu'ils pouvaient s'asseoir dans certaines postures pendant des heures, mais ils ne peuvent tenir leur esprit tranquille. On doit apprendre cela - par degrés. On ne peut contrôler son esprit par la simple volonté de ne penser à rien. Cela ne sera jamais possible. Il faut d'abord laisser l'esprit garder quelque chose qui l'intéresse et freiner sa tendance à sauter d'une chose à l'autre, le ramener doucement en arrière et garder l'image première.

Vous devez dire : "Je suis plus grand que mon esprit, ma volonté est plus grande que mon esprit et je veux qu'il obéisse à ma volonté."

Vient alors la maîtrise des sentiments du cœur. Il ne doit y avoir là, dans le cœur, aucun sentiment de vengeance, de méchanceté, d'amertume contre qui que ce soit. Lorsqu'un tel sentiment vient, on doit dire : "C'est la rouille qui est venue dans mon cœur." Quand le cœur est nettoyé de tels sentiments, il devient comme un miroir ; un miroir sans impuretés reflète tout ce qui est devant lui. Tout le divin est alors reflété dans le cœur ; alors viennent toutes les inspirations, les intuitions, les impressions et ce que nous appelons clairvoyance. Point n'est besoin d'aller les chercher, elles viennent d'elles-mêmes.

Après cela il n'y a plus qu'une chose à faire. C'est de protéger l'âme de toutes les pensées qui viennent des autres et de toutes les pensées et tous les sentiments qui s'élèvent en soi-même, de rejeter même tous les sentiments d'amour et de bonne volonté tant que vous êtes dans cette méditation. Alors viendront peut-être une extase, un transport, une paix.

Beaucoup de gens demandent : "Comment pouvons-nous contrôler nos pensées ?

Que pouvons-nous faire si nos pensées ne nous obéissent pas, si notre esprit, notre corps refusent de nous obéir ? Comment pouvons-nous aimer toutes choses, si nous ne les aimons pas ? Cela nous paraît impossible."

La clef de l'acquisition du contrôle de soi est d'abord de faire le contraire de ce que votre inclination vous conduit à faire. Si vous vous sentez porté à manger, quelquefois ne pas manger. Si vous avez le désir de boire, ne pas boire. C'est le HATHA YOGA que les Soufis appellent NAFSI KUSHI .

Lorsqu'on a appris cela, la seconde leçon consiste à gouverner l'inclination dans l'action. Ne pas manger au moment où vous mangez ; ne pas boire à l'instant où vous buvez. Lorsqu'un être a appris cela, il est maître de la solitude dans la foule. Il n'a pas besoin de solitude pour être spirituel.

Les fakirs prennent la voie opposée au chemin habituel. Ils veulent ce qu'ils n'aiment pas. Par-là, la conception, l'égo, le "nafs" est crucifié.

On développe la volonté par la lenteur du mouvement, parce que l'activité tend à nous faire mouvoir de plus en plus vite : par la lenteur de la parole on contrôle la pensée. Aucune pensée, aucun sentiment ne doit s'élever sans notre volonté. Lorsque nous avons gagné la maîtrise du soi, nous avons le contrôle de toutes choses.

ⁱ Les prières rituelles