

La lucidité pour y voir clair

MONDES MODERNES ET SAGESSES ANCIENNES

Dans ce numéro 5, je souhaite te livrer un texte extrait des enseignements de Samiji sur la lucidité. Un texte que je comprends mieux aujourd'hui qu'il y a deux ans, et qui à mon sens résume toutes démarches et spéculations sur la gestion des émotions.

En effet, de nombreuses méthodes existent pour devenir maître de ses émotions, et celle qui résume le mieux le chemin et résonne en moi est cette quête de lucidité.

Y voir clair reste mon leitmotiv au cours de ce voyage.

LA LUCIDITÉ

La lucidité est la seule ascèse qui vous conduira au but. Dans toutes vos actions il faut développer votre lucidité, être attentif, non seulement au temps, au lieu, aux circonstances dans lesquelles l'action prend place, mais aussi à vous-même en tant qu'acteur, à votre corps et à ce qui se passe à chaque instant.*

Comprendre la signification de ce qui arrive, vous pouvez le faire plus tard. Mais pour le moment, il vous faut être attentif à tout ce qui arrive à l'intérieur et à l'extérieur. Quand vous êtes concentré, vous pensez seulement à l'objet. Dans la concentration, la conscience est étroite et vous ne faites attention qu'aux objets extérieurs. Le regard est dirigé vers l'extérieur.

Mais dans la lucidité, le regard est tourné à la fois vers l'extérieur et vers l'intérieur. Quand vous êtes véritablement lucide, vous voyez non seulement les choses extérieures comme elles sont, mais

vous vous voyez vous-même, au même moment, ainsi que les réactions qui se développent en vous. Vous êtes totalement et complètement éveillé. Votre conscience est non seulement large mais profonde.

En d'autres mots, vous prenez l'objet en vous-même comme il est et vous devenez complet. Dans la concentration, il y a un sentiment de séparation, vous êtes séparé de l'objet, tandis que dans la lucidité tout devient unifié.

Ce n'est pas suffisant d'être lucide quand vous faites des choses importantes. Même les petites choses doivent être faites délibérément, et consciemment. Vous devez leur accorder la même attention qu'aux grandes choses. Par exemple, marcher.

Quand vous marchez, vous devez être constamment attentif aux mouvements de vos jambes, l'une après l'autre.



Vos yeux doivent regarder plus loin et de chaque côté pour voir si le chemin est dégagé et si aucun danger ne menace d'un côté ou de l'autre. Les mains se balancent pour garder l'équilibre.

Le mental aussi doit être attelé à la tâche de marcher, vous ne devez pas lui permettre de vagabonder n'importe où, dans les lieux sans rapport avec ce que vous faites. De plus vous devez être attentif à vous-même qui êtes la divinité qui préside à toutes ces actions.

C'est cela, la lucidité. Vous devez être attentif au fait que vous marchez, à votre but, aux résultats qui se présentent et à vos réactions. Le mental, le corps et l'émotion non seulement doivent agir à l'unisson, mais vous devez encore être conscient qu'ils le font. Vous devez garder constamment à l'esprit la signification et le but de votre marche. Si le mental s'égare, il faut le ramener à la tâche en cours, ceci doit être fait calmement et délibérément.

Il faut évaluer les résultats atteints et voir s'ils sont réellement positifs.

Y a-t-il de meilleures méthodes pour arriver à ces résultats ?

Y a-t-il des choses plus intéressantes à faire ?

Tous ces éléments se trouvent dans la lucidité.

« Que suis-je dans cette situation ?

Est-ce que je fonctionne de manière juste et appropriée dans ces circonstances ? » Ainsi vous observez continuellement vos actions et vous les améliorez. Dans la lucidité, vous gardez l'esprit absolument ouvert, vous êtes réceptif à toutes les nouvelles idées et aux changements, tandis que dans la concentration vous croyez seulement tirer un avantage de votre action tandis que votre angle de vision reste étroit.

La lucidité doit être un processus continu. Vous devez être constamment attentif à ce que vos yeux voient, à ce que vos oreilles entendent, comment vos mains travaillent, comment vous réagissez à tout cela.



Vous devez aussi être conscient des changements constants qui se produisent dans le voisinage et comment ils vous affectent vous et votre travail. Si vous êtes affecté par eux, vous devez adopter des contre-mesures efficaces pour rester calme. Si des effets indésirables surviennent, vous devez prendre des mesures appropriées pour les écarter. Ainsi vous devez vous adapter continuellement aux circonstances changeantes et vous ajuster constamment, vous mettre au diapason des changements. En d'autres mots, vous devez devenir extrêmement flexible. Il n'y a pas de plus grand secret du bonheur que celui-là.

Être négligent c'est se tuer soi-même. Car cela signifie que, pour ce moment, vous n'avez pas été attentif, vous n'étiez pas ici et maintenant, là où se trouve la Réalité. En d'autres termes, vous avez commis Aunahatya (le meurtre de vous-même). Aussi personne ne peut s'offrir le luxe d'être négligent vis-à-vis de quoi que ce soit.

De plus, quand vous vous montrez négligent, vous donnez un mauvais exemple aux autres et vous leur rendez un mauvais service. Puisque vous savez pourquoi chacun agit comme il le fait, vous n'aurez pas l'occasion de vous disputer. Vous vous adapterez à l'autre. Vous vous adapterez à tous ceux avec qui vous serez en contact. En d'autres mots, vous deviendrez extrêmement flexible et vous ne serez jamais rigide. La flexibilité est l'essence de la vie.

Aussi adaptez-vous à toutes les circonstances changeantes. Quand vous êtes au bureau, vous êtes en service. À la maison, vous pouvez vous détendre. Seule la matière inerte n'est pas flexible.

La lucidité est la principale différence entre l'homme et les autres objets de la création. Les minéraux existent simplement. Les plantes existent et sentent. Les animaux existent, sentent et connaissent. Seul l'homme existe, sent, connaît et sait qu'il connaît. Cette dernière qualité, la lucidité, est le trait distinctif de l'homme et quand il en atteint la maîtrise en la pratiquant, il devient un surhomme.

« De l'irréel conduis-moi au Réel
De l'obscurité conduis-moi à la Lumière
De la mort conduis-moi à l'Immortalité
Et ceci, par la pratique constante de la lucidité. »

Paroles de Svamiji

· Le progrès consiste à connaître de plus en plus de choses et à s'imprégner de la conviction qui en découle.

...

· Chacun est unique. Oui, mais pour entrer en relation avec autrui, vous ne devez pas agir en suivant votre sentiment personnel. « L'intérieur » est une chose, « l'extérieur » en est une autre. C'est différent.

...

· Vous ne devez pas idéaliser mais accepter votre vie telle qu'elle est. Chacun est différent. Chacun agit suivant son bon plaisir et vous ne pouvez pas escompter que l'autre agisse selon votre bon plaisir. Il vous faut donc accepter les choses comme elles sont. Si vous le faites, vous ne serez pas perturbé par les actions des autres.

* Le mot anglais utilisé par Svamiji est « Awareness » que nous avons finalement traduit par lucidité ou attention lucide. Awareness est l'attitude qui permet de « voir ».



« L'intérieur » est une
chose, « l'extérieur »
en est une autre.
C'est différent.