



LES MOYENS ET LE BUT

Sādhana et Sādhya

Swami Dayananda Saraswati

Traduit de l'anglais par Surya Tahora

vedanta
Le Yoga de l'Objectivité

www.discover-vedanta.com

LES MOYENS ET LE BUT

Sādhana et Sādhya

Swami Dayananda Saraswati

Traduit de l'anglais par Surya Tahora

vedanta

Le Yoga de l'Objectivité

www.discover-vedanta.com

PREFACE

Le Vedanta n'est pas un sujet inconnu des lecteurs français grâce aux efforts d'excellents auteurs dans le domaine de la philosophie comparée, de l'anthropologie, de la philologie ou de l'indologie, comme Michel Hulin, Olivier Lacombe, René Guénon, Paul Masson-Oursel, Louis Renou, Jean Filliozat, François Chenet, Madeleine Biarreau.

La traduction en français de cette première série d'ouvrages constituée de 'Les moyens et le but', 'La valeur des valeurs', 'La maturité émotionnelle', 'Introduction au Vedanta', 'Etudes sur la Gita', est unique à deux niveaux. Ces ouvrages sont en effet une introduction accessible à un public de non spécialistes à ce qu'est le Vedanta.

De plus, ils présentent l'enseignement du Vedanta non comme un des systèmes de pensée de la philosophie indienne mais comme un moyen de connaissance. En d'autres mots, le sujet dont traite le Vedanta est moi-même.

L'étude du Vedanta consiste à réexaminer toutes les notions que je peux avoir sur moi-même. Le moyen de connaissance qu'est le Vedanta m'aide à découvrir ma véritable nature dans le but de satisfaire cette profonde aspiration, que je partage avec tout être humain, à être bien avec moi-même et à vivre sereinement et intelligemment.

Le traducteur, Surya Tahora, a étudié le Vedanta de manière traditionnelle et possède les qualités requises pour capturer l'esprit et la forme de mes livres. Je recommande vivement la lecture de cet ouvrage à tous les lecteurs français qui veulent découvrir le Vedanta.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dayananda', with a long, sweeping horizontal stroke extending to the right.

Swami Dayananda Saraswati

Préface de l'édition anglaise

Kāthopaniṣad décrit la vie de l'être humain comme étant un voyage, dont le but est d'atteindre l'illimité. Tout l'équipement nécessaire à l'accomplissement de ce voyage a été donné à l'être humain. L'être humain dispose d'un chariot sous la forme du corps, de chevaux sous la forme des organes des sens, de rênes représentant le mental, et d'un conducteur qui est l'intellect. Chacun de nous effectue le voyage de la vie avec l'aide de ce chariot, parvient à des lieux différents, et atteint des buts variés. Mais le voyage, la vie ne s'accomplit pleinement que lorsque nous parvenons au but auquel est destiné ce chariot. C'est pourquoi il est nécessaire de comprendre d'abord le but ou *sādhya*. La *sādhana* ou le moyen à employer pour y parvenir n'a de sens que si nous connaissons *sādhya* ou la fin. Une discussion sur la *sādhana* exige inévitablement une compréhension de *sādhya*.

Tout le monde cherche quelque chose, s'efforce d'obtenir une vie satisfaisante. Mais la majorité des gens, soit ne connaît pas, soit ne voit pas clairement quel est leur but, ce qu'ils recherchent véritablement. Il y a également de la confusion dans le domaine soi-disant spirituel où un grand choix de «chemins» ou de *sādhana* est disponible. Les chercheurs suivent ces chemins sans comprendre clairement s'ils ont ou non un lien avec ce qu'ils recherchent. C'est dans le but d'écarter cette confusion qui règne à propos de la *sādhana*, que Swamiji a donné plusieurs conférences basées sur ce qui est révélé dans nos Écritures, c'est à dire les Upanishads, la Bhagavad Gita, etc. Le présent livre est le résultat d'un travail important de transcription, de mise en forme et d'édition ces conférences réalisé par les étudiants de Swamiji.

Swamiji explique de quelle manière la *sādhana* n'est rien d'autre que le dévoilement de ce qui est, puisque *sādhya*, l'illimité n'est autre que moi-même. Je dois découvrir tout d'abord que je suis moi-même le but que je poursuis. Enfin, certains obstacles, à l'intérieur de moi, m'empêchent de connaître et de faire mien mon véritable soi. La *sādhana* est l'élimination de ces obstacles qui créent une fausse distance entre moi, le chercheur et moi, le cherché. C'est un voyage unique qui n'implique aucun déplacement.

Swami Veditatmananda

TABLE DES MATIERES

PREFACE

1. LE CHERCHEUR ET LE CHERCHÉ	1
<i>La vie, une recherche</i>	<i>1</i>
<i>Le cherché</i>	<i>2</i>
<i>L'unique moyen</i>	<i>4</i>
<i>Libération de M. Espace-Pot</i>	<i>7</i>
2. LA SADHANA PRINCIPALE ET SECONDAIRE	9
<i>L'illimité est ma nature</i>	<i>9</i>
<i>Le moyen de connaissance</i>	<i>10</i>
<i>La nécessité d'un enseignant.....</i>	<i>11</i>
<i>Les mots : un moyen de connaissance directe.....</i>	<i>12</i>
<i>Les obstacles secondaires</i>	<i>14</i>
3. MALA, L'IMPURETE DU MENTAL	16
<i>La source des rāga et dveṣa</i>	<i>16</i>
<i>Les rāga et dveṣa créent les problèmes.....</i>	<i>17</i>
<i>Les rāga et dveṣa nous privent du Soi.....</i>	<i>18</i>
4. LE KARMA YOGA	20
<i>L'action en tant qu'adoration du Seigneur : le devoir.....</i>	<i>21</i>
<i>Les actions initiées par le désir.....</i>	<i>23</i>
<i>La loi de l'action</i>	<i>24</i>
<i>L'acceptation gracieuse</i>	<i>25</i>
<i>Le renoncement à l'action.....</i>	<i>27</i>
5. LES VALEURS	29
<i>Que sont les valeurs ?</i>	<i>29</i>
<i>La valeur des valeurs</i>	<i>29</i>
<i>La véracité.....</i>	<i>31</i>
<i>La non-violence</i>	<i>32</i>
<i>L'absence d'orgueil.....</i>	<i>32</i>
<i>L'absence de prétention</i>	<i>33</i>
<i>L'accommodation.....</i>	<i>33</i>
<i>La rectitude.....</i>	<i>34</i>
<i>L'assimilation des valeurs.....</i>	<i>34</i>
6. LA DISTRACTION	36
<i>Les obstacles.....</i>	<i>36</i>
<i>Le mental n'est pas un problème.....</i>	<i>36</i>
<i>Le problème est la pensée mécanique</i>	<i>37</i>
<i>Le silence est la nature du mental.....</i>	<i>38</i>
<i>La distraction</i>	<i>38</i>
7. UPASANA OU LA MÉDITATION.....	40
<i>La pensée mécanique.....</i>	<i>40</i>
<i>L'auto-suggestion.....</i>	<i>40</i>

<i>La pleine conscience, une sādhana</i>	41
<i>La méditation - La posture</i>	42
<i>Invoquer le Seigneur</i>	42
<i>La prière mentale</i>	43
<i>Japa, la répétition d'un mantra</i>	43
CONCLUSION	45

1. LE CHERCHEUR ET LE CHERCHÉ

Le mot *sādhana* a plusieurs sens mais le plus commun est : « le moyen par lequel quelque chose est accompli ». *Sādhana* signifie donc ce par quoi une fin désirée est accomplie¹, car ce que l'on cherche à réaliser est toujours désiré. Le but que l'on souhaite accomplir est appelé *sādhya*, et la *sādhana* aboutit naturellement à *sādhya*. Celui qui essaye de réaliser une fin désirée est appelé *sādhaka*. *Sādhya* ou la fin désirée est toujours présente à l'esprit du *sādhaka* ou du chercheur par *sādhana*. Quand le but est accompli, le chercheur devient *siddha* ou l'accompli. Quand le chercheur accomplit la fin désirée, il ou elle n'est plus un chercheur.

La vie, une recherche

La vie peut être considéré comme une série de *sādhya* ou certains buts déjà réalisés et d'autres à réaliser. Il y a généralement différents moyens d'atteindre un but donné. Ces moyens peuvent être justes quand le chercheur tient compte d'un système de valeurs éthiques. Les moyens peuvent être non conformes à ces valeurs quand le chercheur empiète sur les droits et les besoins des autres. En tant qu'êtres humains, nous sommes dotés de la faculté de choix des moyens que nous considérons comme les plus appropriés. Ma participation à ces conférences est ouverte à mon choix. Vous avez fait le choix de venir ici; vous auriez pu choisir de dormir ou de faire quelque chose d'autre au lieu de venir ici. Si je veux arriver à un endroit, je peux marcher, aller en voiture ou en bus. C'est le cas de tous les buts; je peux accomplir une action d'une certaine manière, ou d'une manière différente ou je peux choisir de ne pas l'accomplir.²

Quand nous analysons ce que nous poursuivons dans notre vie, nous nous rendons compte que le but ou le cherché est toujours autre que moi-même. Ce but peut être l'argent, une femme, des enfants, la réputation, le pouvoir, etc., un but que je ne possède pas en ce moment et que je désire atteindre. Quand la fin est autre que moi-même, ce qui veut dire séparé de moi dans le temps, l'espace, la fin est sujette à un choix tout comme les moyens. Quand la fin ou le but de la vie n'est pas compris, les objectifs changent en permanence. Pour l'instant, les différents objectifs que j'ai sont mon but. Mais dès que l'un de ces objectifs est atteint, il cède aussitôt la place à un autre objectif et cela continue. La liste de mes buts s'allonge sans fin jusqu'à la fin à la vie. Au moment de la mort, l'homme n'a pas le sentiment d'avoir réalisé tout ce qu'il voulait réaliser. Chacun de nous a une longue liste de choses à accomplir, en dépit de tout ce que chacun a déjà accompli, parce que le but unique de la vie n'a pas été découvert. J'ai parfois le sentiment de marcher sur des chemins qui ne mènent au fond nulle part, et il m'arrive de penser : « j'ai fait tout ce chemin depuis tout ce temps sans savoir vraiment où il me mène ! »

¹ *Sādhyate anena iti sādhanam*

² *Kartum śakhyam, akartum śakhyam, anyathā va kartum śakhyam*

Le cherché

Quel est ce but que je cherche à atteindre et qui semble m'échapper en permanence ? Ce but devrait me libérer de tous les désirs car aucun désir n'est pour le désir en lui-même. Tous les désirs sont pour orientés vers ma satisfaction. Je voudrais me débarrasser du sentiment de manque qui m'habite. Personne n'est heureux s'il a ce sentiment. Nous entretenons des désirs non pas pour qu'ils persistent mais pour les satisfaire. Dans la discussion de *sādhana* que nous avons ici, c'est ce but que nous devons nous efforcer d'atteindre, et non les fins limitées comme la richesse, la célébrité, etc. qui ne font que perpétuer le manque. Nous sommes au fond intéressés par un but qui pourrait être appelé *le* but. A cet égard, l'être humain ne dispose d'aucun choix. Car c'est le but que poursuivaient nos ancêtres, c'est le but que poursuivent nos contemporains et que poursuivront les générations futures. C'est le but qui est désiré par tout le monde, de tout lieu et de tout temps et en toutes circonstances. Même si les êtres humains semblent poursuivre des buts différents, c'est ce but qui est en arrière-plan et sous-tend tous les autres buts. Les moyens de parvenir à ce but portent le nom de *sādhana* dans ce livre.

La vie devrait avoir une finalité, un but précis. Lorsque j'en vois la finalité, ma vie peut devenir le moyen d'arriver à ce but. La vie est vécue délibérément quand le but est clair. Si je connais le but, les autres buts de la vie comme une maison, une carrière, un conjoint ou des enfants, ont la place qui leur revient. Car ils peuvent chacun devenir des moyens d'arriver au but ultime. Si le but de la vie n'est pas clair, je découvre que, finalement, je n'ai rien accompli en dépit de tout ce que j'ai pu faire.

Sādhana, le moyen n'a de sens que si je connais *sādhya*, la fin. Si je veux voir une couleur, ouvrir les yeux devient le moyen. Si je veux entendre un son, tout ce que j'ai à faire, c'est d'ouvrir mes oreilles, et de mettre mon esprit derrière mes oreilles. Une fois que le but est clair, le moyen devient lui aussi clair.

Comme nous l'avons évoqué, le but qui est derrière tous les buts est de mettre fin au désir. Il y a plusieurs façons de mettre fin à un manque ou un désir :

- en acquérant l'objet du désir
- en renonçant au désir car il est indésirable
- en renonçant au désir avec le temps et par la maturité

le *samsārī* utilise la première méthode pour se défaire du désir, le *tyāgī* la seconde, et enfin le *sannyāsī* est celui qui suit la troisième méthode.

Celui qui s'occupe de satisfaire les désirs au fur et à mesure qu'ils se lèvent dans son esprit, réalise que d'autres désirs surgissent en lui avant même qu'un seul désir ne soit satisfait. Il se rend compte qu'il lui manque sans cesse quelque chose. Aucun but ne semble lui donner satisfaction car il découvre que ce but perd son sens dès qu'il est accompli. Il se rend compte qu'il est dépendant des objets de son désir et que son degré de dépendance à leur égard est d'autant plus grand que les désirs sont plus nombreux. Aucune fin particulière ne

semble lui permettre de se libérer de la dépendance. Ce type d'individu qui se retrouve dépendant de la satisfaction des désirs est un *samsārī*.

Un *tyāgī* est celui qui a renoncé à un objet ou à un désir à cause d'un idéal ou d'un marché en vue d'obtenir quelque chose de mieux. Mais il a toujours un penchant pour cet objet. Prenons le cas d'un garçon qui joue aux billes. Les billes sont ce qu'il y a de plus précieux pour lui et il ne se satisferait de rien d'autre, pas même de l'argent. Si le père demande à l'enfant d'arrêter de jouer aux billes, il se peut qu'il le fasse, parce qu'il accorde de l'importance au souhait de son père, ou parce qu'il lui a promis quelque chose de mieux comme une batte de cricket s'il arrête de jouer aux billes. Dans le cas présent, l'enfant renonce aux billes mais pas au penchant ou à la valeur qu'il leur attribue, et à l'intérieur de lui-même, il est donc probable qu'il désire continuer à jouer aux billes avec d'autres enfants qui jouent dehors. Cet enfant est un billes-*tyāgī*. Parmi ceux qui ont renoncé aux plaisirs ou rejeté des objets s'avèrent ainsi être des *tyāgī* dans la mesure où il subsiste toujours en eux une soif pour les objets. Cette manière de se défaire des désirs n'est pas mature car la dépendance n'est pas totalement supprimée.

Le même enfant qui a grandi ne brûle plus d'envie de jouer aux billes. En grandissant, le désir pour les billes lui est passé. Il n'est plus tenté par les billes même quand on lui montre des billes. Il peut très bien jouer aux billes avec son fils mais ne se sentira ni plus heureux s'il en gagne ni vaincu s'il en perd quelques unes. Il n'a ni *rāga* (attachement ou désir) ni *dveṣa* (aversion ou dégoût) envers les billes. Il a acquis une certaine liberté par rapport aux billes. Il est un *sannyāsī* par rapport aux billes ! La Bhagavad Gīta décrit le *sannyāsī* comme celui qui n'a ni attachement ni aversion.³ Le *sannyāsī* a vu avec le temps ses désirs le quitter ou se détacher de lui naturellement, et jouit ainsi d'une liberté véritable. Le *sannyāsī* n'est dépendant d'aucun objet extérieur ou d'aucune situation pour son bonheur.

Tout le monde est un *sannyāsī* en référence à certains objets. Par exemple, nous sommes tous des *sannyāsī* vis à vis d'un objet devenu inutile ! La plupart du temps, nous restons des *tyāgī* dans la mesure où nous nous séparons des objets avec regret, et leur accordons encore une certaine valeur. Et il y a aussi des objets sans lesquels nous ne pouvons plus vivre ; nous sommes dépendants d'eux et donc des *samsārī* à leur égard.

Dans notre vie, les *sādhyā* et les *sādhana* ne cessent de changer, mais une chose demeure constante ; c'est le *sādhaka* ou le chercheur. Est-ce que je veux rester pour toujours un chercheur ? Est-ce que je veux rester dépendant des objets ou des situations pour mon bonheur ou est-ce que je veux en être libre ? Tout le monde, sans aucun doute, veut être heureux mais tout le monde veut aussi être libre. Il y a du bonheur dans la liberté et du non-bonheur dans la dépendance⁴, et par conséquent tout le monde veut être comme le *sannyāsi* qui n'est dépendant d'aucune chose pour son bonheur. Personne ne peut se satisfaire de la dépendance. Ce désir de liberté et d'indépendance peut être observé chez l'enfant. Dès que l'enfant apprend à marcher, il ne veut plus de déambulateur, et il veut encore moins se tenir à sa mère. L'amour de l'indépendance lui fait même prendre le risque de tomber. L'enfant se tient à ce qui peut l'aider jusqu'à ce qu'il n'en ait plus besoin.

³ *Jñeyah sa nitya sannyāsī yo na dveṣti na kancati (B.Gīta, V-3)*

⁴ *Sarvam paravaśam duḥkam sarvam ātmā vaśam suḥkam (Manu Smṛti, 4-160)*

L'être humain veut être totalement libre. Cette liberté totale est appelée en sanskrit *mokṣa*, ce qui signifie la libération ou la délivrance de la dépendance. Cet amour pour la liberté ou *mokṣa* est un désir inné et impérieux en chacun de nous. Je veux être indépendant à tous les niveaux. Je veux être libre vis à vis des désirs, pour être libre d'entretenir les désirs que je veux avoir ! Ma vie ne devrait pas dépendre de la satisfaction d'un désir. C'est seulement quand je découvrirai une plénitude, une richesse qui n'est pas différente de moi-même que je me sentirai satisfait. Elle devrait être une liberté naturelle et identique à moi-même. La *sādhana* devrait ainsi permettre d'atteindre *sādhya*, *mokṣa* ou ce contentement durable que chaque être humain désire profondément et s'efforce d'atteindre.

L'unique moyen

La question qui se pose alors est : « Quel est le moyen d'arriver à ce but ? » Personne n'est prêt à faire des efforts à moins d'être assuré qu'ils mèneront au but désiré. Dans le domaine de ce qui porte habituellement le nom de spiritualité, les problèmes proviennent essentiellement du fait que le *sādhya*, le but n'est pas clair et en conséquence, toute personne avec un air étrange peut devenir un *guru* et toute méthode devient une *sādhana* si elle est sort de l'ordinaire.

La nature des moyens dépend de la fin. Il faut donc déterminer quel est but avant de pouvoir décider des moyens à employer. C'est pour cette raison que le Seigneur *Kṛṣṇa* révèle d'abord à Arjuna dans le chapitre deux de la Bhagavad Gita la fin avant les moyens. Le Seigneur dit : « Il n'y a pas d'existence (indépendante) pour ce qui n'est pas réel (*asat*) et ce qui est réel (*sat*) ne cesse jamais d'exister⁵. » « Comprends que cela (ce qui est absolument réel) ne peut pas être détruit⁶. » Ces affirmations décrivent la réalité ou la fin ultime. Le Seigneur *Kṛṣṇa* révèle ensuite à Arjuna des divers moyens comme le *karma yoga* etc. d'atteindre ce but.

Ce que tout le monde veut c'est la liberté absolue, la plénitude, l'illimité. Mais nous nous rendons compte qu'il y a invariablement une perte associée à chaque gain dans toutes nos poursuites pour acquérir du pouvoir ou obtenir des plaisirs. Quand j'obtiens du pouvoir, je perds l'argent ou les ressources qui ont acheté ce pouvoir. Quand je m'offre une voiture, je dois me séparer de mes économies. Quand je me marie, je perds la liberté du célibat. Du point de vue de ce que j'ai acquis, il y a un gain, mais du point de vue de ce que j'ai dépensé, il y a une perte. C'est la nature même du gain ; il n'existe pas de gain qui n'implique pas de perte. Même quand il s'agit d'aller au paradis qui est un lieu privilégié de plaisirs, il y a bien la perte de *puṇyā* ou le mérite des bonnes actions que j'ai accumulé dans le monde terrestre. Et on peut ajouter qu'au paradis, les petites joies terrestres ne sont pas disponibles ! On ne peut pas jouir à la fois de ce monde-ci et du paradis en même temps. L'un des deux doit être abandonné pour obtenir l'autre. C'est la réalité de la condition de l'être humain.

Dans ce monde relatif, chaque gain est relatif ou limité en termes de temps, lieu, capacité, etc, car un gain est acquis par une action ou un moyen qui est lui aussi limité en temps, lieu, etc. Aucun gain n'est absolu ou sans limites. Et une série de gains limités ne

⁵ *Nā sato vidhyate bhāvo nābhāvo vidhyate sataḥ* (*B.Gīta*, II-16)

⁶ *Avināsi tu tad viddhi* (*B.Gīta*, II-17)

peuvent pas être additionnés pour produire le gain absolu que chacun de nous désire. Il n'y a aucun moyen d'arriver au gain absolu ou à la liberté intérieure par les moyens habituels de satisfaction des désirs.

Si un individu ne peut pas accomplir ce gain absolu, cette complétude, ne pourrait-il pas abandonner sa poursuite de la complétude ? Non, car c'est un désir impérieux, profond et naturel comme la faim, la soif, etc. Nous pouvons nous défaire d'un désir cultivé ou acquis en utilisant la raison, mais nous ne pouvons pas renoncer à un désir naturel ni par une décision mûrement réfléchie ni par la force. La quête de la complétude ou de la liberté intérieure n'est pas un désir acquis mais un désir avec lequel je suis né. Je n'ai pas choisi délibérément d'avoir ce désir et il ne peut donc pas être abandonné intentionnellement. Ce désir impérieux me conduit à déployer tous les efforts possibles pour accomplir des fins diverses par des moyens divers. Mais mes efforts sont tous limités et par là, mes accomplissements le sont aussi; et ils impliquent nécessairement une perte. En mettant bout à bout des efforts limités, un individu incomplet ne pourra jamais «devenir» complet. Par conséquent, l'examen des divers moyens et fins que nous connaissons aboutit à une situation totalement désespérée. Quand nous prenons conscience de l'impossibilité de toute solution, notre vision de la vie gagne en lucidité. Nous comprenons que ce que nous recherchons au travers toutes nos actions, c'est de réaliser ce but unique.

Nous perdons aussi les illusions que nous avons au sujet de la vie sans espoir de solution. Si personne n'est là pour nous guider à cet instant, il est fort possible de perdre notre enthousiasme car il n'y a plus aucun sens à continuer ce que nous faisons jusqu'à maintenant, et il ne semble pas non plus y avoir d'autre voie vers laquelle nous pourrions diriger nos efforts. Sans autre alternative, nous pouvons poursuivre tant bien que mal notre chemin, mais avec beaucoup de frustration.

Lorsque vous comprenez qu'il y a bien un problème dans la vie, et que les moyens et les fins habituels ne peuvent pas vous donner ce dont vous avez profondément besoin, vous êtes une personne mature. Si cela entraîne du découragement, vous devenez perméable à l'influence de n'importe quel *guru*. Tout comme une personne physiquement affaiblie est susceptible d'attraper un virus qui est dans l'air, vous devenez aussi ouverts à toute bizarrerie qui a l'air d'être spirituelle. A ce stade, vous êtes disposés à faire quelque chose de singulier car vous avez déjà épuisé tout ce qui est normal.

Si quelqu'un vous dit : « Continuez à faire ce que vous avez toujours fait ; changez juste d'attitude. Avec l'attitude de *yoga*, continuez à travailler; continuez à mener vos affaires, à aider les gens, restez avec votre famille. De cette façon, vous allez mûrir et un jour vous parviendrez à la connaissance de la vérité. » Vous ne pouvez pas l'accepter. Vous voulez faire quelque chose de singulier, obtenir l'éveil ou l'illumination en faisant quelque chose qui n'est pas courant. Si quelqu'un vous dit : « Fais cette chose inhabituelle. Quelque chose va commencer à monter dans ta colonne vertébrale, parvenir au sommet de ton crâne et tu vas voir de la lumière. Tu auras l'illumination, tu seras libéré ! », vous allez le prendre comme maître et le suivre. Vous le suivrez parce que vous ne connaissez pas le but, la nature de la libération. Tant que le but à atteindre n'est pas clair, vous continuerez à vivre à l'aveuglette, par tâtonnements. A ce stade, vous avez naturellement tendance à faire des trucs étranges, à faire et suivre tout ce qui est inconnu. Vous pensez que la réalisation, la soi-disant illumination, est un événement dans le temps, qu'elle va vous tomber dessus parce que vous faites quelque chose d'étrange, pendant que vous méditez sous l'arbre de l'illumination !

Réfléchissons un instant et voyons si la plénitude peut être le résultat d'une action. Comme nous l'avons vu, tout gain implique une perte. Je ne peux donc pas, en faisant quoi que ce soit, y compris des choses étranges (la soi-disant *sādhana* spirituelle), devenir complet car la plénitude signifie un gain absolu qui n'entraîne aucune perte. Je ne peux pas devenir complet par un processus de devenir car tout devenir implique un changement; et le changement veut dire abandonner l'état actuel et atteindre un nouvel état. Ainsi, il y a dans tout changement un gain et une perte. Une série de changements qui implique une série de pertes ne peut pas non plus faire de moi quelqu'un de complet. Un être incomplet ne peut pas devenir complet par un processus de changement. Peut-être un jour grâce à une manipulation génétique, un âne pourra être transformé en cheval, mais la non plénitude ne peut pas être changée en plénitude. J'acquiers de nouveaux attributs en changeant, mais au cours de ce processus, les anciens attributs sont perdus et je demeure incomplet.

Nous disposons d'assez d'expériences dans notre vie pour comprendre que le changement n'entraîne pas la plénitude ou la liberté. Un enfant veut devenir adulte pour pouvoir être complet, mais l'adulte perd la liberté de l'enfant. Un petit garçon veut devenir un vieil homme pour pouvoir commander le respect de tout le monde. Mais une fois vieux, il envie les jeunes ! Toute tentative, qu'elle soit physique, émotionnelle ou intellectuelle est limitée et ne fera pas de nous une personne complète. Au point de vue physique par exemple, nous pouvons affiner notre corps et renforcer notre musculature par des exercices appropriés. Mais ce changement physique ne peut nous rendre complet. De la même manière à un niveau émotionnel, une personne haineuse peut se transformer en une personne capable d'amour par un processus de changement, mais cela ne la rendra pas complète. C'est sans aucun doute un changement qui est bienvenu puisque cette personne est maintenant attentive aux autres êtres vivants, mais en soi, cela ne fait pas d'elle quelqu'un de complet ; auparavant, elle était haineuse et incomplète, et elle est maintenant capable d'amour et incomplète ! C'est aussi le cas de tout accomplissement intellectuel. En obtenant une licence ou un doctorat, une femme ne va pas devenir complète. En fait, elle va même être encore plus consciente des domaines dans lesquelles elle est ignorante. Tout ce que nous pouvons faire est limité en termes de temps, de lieu et d'objet et est par conséquent incomplet. Toute *sādhana* qui parvient à un *sādhyā* ne peut que s'inscrire dans le cadre de l'espace et du temps. Aucun processus de changement ne peut donc rendre quelqu'un complet.

Puisque qu'aucun type de changement ne peut faire de moi quelqu'un de complet, devenir complet n'est pas possible. Il ne me reste alors qu'une seule et unique possibilité : je suis peut-être déjà complet.

Puisque j'aime profondément être complet, et puisque je suis aussi quelqu'un qui a des désirs et qui s'efforce de devenir complet, la seule possibilité est que je sois déjà un être complet. Si je suis déjà un être complet et si je veux pourtant devenir complet, cela veut dire que je ne me connais pas moi-même. L'ignorance de soi-même entraîne le déni, le refus de soi-même, et la situation à laquelle je suis confronté.

La réalité est que je me désavoue moi-même et qu'ensuite je me cherche moi-même. Au travers de tous les buts, je ne cherche que la plénitude que je suis. J'ai formé la conclusion que je suis incomplet et alors toute addition ou tout changement en moi-même me laisse toujours incomplet. Quelle est la *sādhana* qui pourrait enlever cette incomplétude que je me

suis attribuée ? Cette *sādhana* devrait être capable d'écarter ce refus du soi, cette ignorance du soi. Cette *sādhana* ou ce moyen ne peut être que la connaissance de soi, car seule la connaissance peut faire disparaître l'ignorance. Connaître ma véritable nature est le seul moyen d'éliminer l'ignorance de soi et l'incomplétude que je me suis attribuée qui en est le résultat. Ainsi le moyen fondamental d'atteindre la plénitude, la liberté, la réalisation est la connaissance de soi. Puisqu'il s'agit d'un problème d'ignorance, seule la connaissance peut être la solution.

Libération de M. Espace-Pot

Il était une fois un pot de 5 litres. L'espace à l'intérieur du pot, Mr Espace-Pot de 5 litres, avait le sentiment qu'il était petit et limité. Il devint jaloux de Mr Espace-Pot de 50 litres qui était à ses côtés. En faisant quelque chose, il se transforma en espace-pot de 50 litres. Le sentiment de limitation persistait tout de même et maintenant il était jaloux de Mr Espace-Pot de 100 litres ! Ainsi avec le temps il réalisa que ce qu'il voulait véritablement c'était d'être illimité. Il comprit que quelle que soit la taille qu'il allait atteindre, il resterait toujours limité, car l'infini ne pouvait pas être atteint en additionnant des quantités finies. Il ne pouvait pas se débarrasser de sa limitation et il n'était pas content non plus d'être limité.

Un jour il fut présenté à un espace-pot étrange qui était considéré comme un pot très sage par un autre espace-pot-chercheur. C'était un espace-pot-*guru*. S'approchant du *guru*, il dit : « O Maître ! Je suis limité. J'ai essayé tous les moyens possibles, j'ai traversé des expériences variées, vu de nombreux pays, mais je suis toujours limité. Existe-t-il un moyen de se libérer de cette limitation ? Pouvez-vous m'enseigner le chemin qui me fera traverser l'océan de cette vie de souffrance ? »

L'espace-pot- *guru* lui dit : « Par un processus de changement tu ne peux pas devenir illimité. Le problème est que tu tentes de devenir illimité. Tu es devenu un espace-pot de 50 litres, mais tu es toujours limité. Tu pourrais devenir plus petit ou plus grand, mais tu resteras toujours limité. Le limité ne peut pas devenir illimité. Mais tout désir naturel et impérieux possède une solution d'apaisement. Ta quête est naturelle et par conséquent il doit y avoir une issue, et il y a effectivement un moyen de t'en sortir. Tu dois découvrir que tu es en réalité un être illimité, complet sans aucun changement. Comme tu as au plus profond de toi cette aspiration, tu dois déjà être un être complet, mais tu dois l'ignorer. »

Mr Espace-Pot de 50 litres lui demanda : « Si, comme vous le dites, je suis déjà illimité, pourquoi est-ce que je n'ai pas le sentiment de l'être ? »

Le *guru* répondit : « C'est à moi de te poser la question ! Tu es l'espace illimité, comment peux-tu te sentir limité ? Cela ne peut donc venir que de l'ignorance. Un espace-pot de 5 litres dira : « Je suis un espace-pot de 5 litres. » Un espace-pot de 500 litres dira : « Je suis un espace-pot de 500 litres. » Ce qu'il y a de commun dans ces deux affirmations c'est « je suis espace ». Ce qui n'est pas commun c'est le nombre 5 ou 500 ou 5 000 000. « Espace je suis » est commun à tous les espace-pots. Le fait que « je suis espace » n'est pas reconnu en tant que tel. C'est cette ignorance seule qui fait que tu te sens limité. De quel point de vue dis-tu « je suis Mr Espace-Pot de 50 litres » ? Tu te considères du point de vue du pot. Mais du point de vue de « je suis espace » de quelle taille es-tu ? L'espace, toi, n'a pas de forme. Il y a

l'espace au-dessus ; il y a l'espace en dessous ; il y a l'espace tout autour. En fait, tous les pots petits ou grands existent à l'intérieur de toi, l'espace. Tu es l'espace illimité. »

Mr Espace-Pot de 50 litres comprit alors qui il était réellement. Il était en fait l'espace qui est illimité. Il atteignit la libération.

Quelle transformation Mr Espace-Pot a-t-il opéré pour devenir illimité ? Comment est-il devenu illimité ? Il a découvert la vérité au sujet de lui-même. Il a compris que du point de vue du pot, il était un espace de 50 litres, mais que de son propre point de vue, du point de vue de l'espace, il était l'espace illimité lui-même. C'est ce qu'on appelle la connaissance, *jñānam* pour l'espace-pot. La *sādhana* principale est l'enseignement et l'enseignant est appelé le *guru*. L'enseignement a permis à l'espace-pot de découvrir qu'il est l'espace illimité. La connaissance de soi est la *sādhana* principale.

2. LA SADHANA PRINCIPALE ET SECONDAIRE

L'illimité est ma nature

« Tout ce qui m'est cher m'est cher parce que je m'aime profondément moi-même¹. » Cette phrase de la *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* montre clairement que je m'aime toujours moi-même et donc que le bonheur ou *ānanda* est ma nature, parce que chacun aime le bonheur ou la joie. Elle montre aussi que j'aime les choses et les êtres de ce monde, non pas pour eux-mêmes mais par amour du Soi. Et c'est donc le bonheur ou *ānanda* que je recherche au travers tous mes efforts dans la vie.

Le fait que ce bonheur soit ma nature devient clair quand j'analyse une expérience de bonheur ou de joie. Que se passe-t-il quand je suis content au contact d'un objet ? Quel est mon état d'esprit quand je suis en présence d'un objet que j'aime ? Je me sens satisfait. A cet instant, le mental n'a aucune attente. J'aime cet objet du fait de mon échelle de valeurs du moment et donc le mental se sent satisfait d'avoir obtenu quelque chose qu'il aime, quelque chose qu'il veut. Le mental s'arrête d'avoir des attentes, des exigences et par conséquent il est tranquille, content de lui-même. Je me sens heureux. J'aime cet état car il reflète ma nature qui est la paix absolue, la satisfaction, la liberté de tout désir. Tout objet qui crée en moi cet état d'esprit devient un objet désirable. Par contre, je n'aime pas les objets qui font que je deviens exigeant, projette, espère des choses ou formule des demandes. Je ne suis pas content d'avoir un mental agité ou exigeant car cela ne reflète pas ma véritable nature. Ce n'est pas réellement l'objet qui crée une préférence ou une aversion, un goût ou un dégoût, une attraction ou une répulsion ; c'est mon mental qui le juge ainsi selon son échelle de valeurs et de priorités du moment. Ainsi, je m'aime moi-même et par conséquent j'aime aussi un mental qui reflète autant que possible ma véritable nature.

Ma véritable nature est le bonheur car j'aime le bonheur, la joie et je n'aime pas le malheur, la tristesse. Il y a une tendance naturelle en moi à rechercher la présence de ce qui me rend heureux ou joyeux et à éviter ce qui me rend malheureux ou triste. Si un objet manque de quelque chose, j'essaie d'avoir avec cet objet une relation telle que je puisse éviter le contact avec son aspect manquant. J'adore écouter ce type de musique mais supposons que je n'aime pas les gestes du musicien, les contorsions de son visage, je fermerai donc probablement les yeux en l'écoutant. J'aime la musique mais pas le musicien tel qu'il est et j'essaie donc de limiter ma relation à la musique et non au musicien.

Tout le monde est heureux avec ce qui est naturel et malheureux avec ce qui ne l'est pas. Je ne me sens pas bien quand j'ai une particule de poussière dans l'œil ou un insecte dans l'oreille ; cela m'irrite et je veux donc m'en débarrasser. De la même manière, je comprends que je ne suis pas à l'aise avec le malheur ou la tristesse parce que cela m'irrite. Je veux me séparer du malheur ou de la tristesse car ils ne me sont pas naturels. Le feu ne veut jamais se séparer de la chaleur car la chaleur est la nature du feu. Mais l'eau veut se défaire de la chaleur car la chaleur n'est pas dans sa nature mais la fraîcheur lui est naturelle. A aucun

¹ *Ātmānastu kāmāya sarvam priyam bhavati* (*Br. Up.*, IV-5-6)

moment je ne veux me débarrasser de la joie ou *ānanda* et donc *ānanda* doit être ma nature. Je veux sans cesse me défaire de la tristesse et donc la tristesse ne doit pas être ma nature.

De la même manière, la liberté est ma nature car j'aime profondément la liberté et je veux me défaire de toutes les dépendances et de toutes les entraves. Je suis illimité car je ne peux pas supporter les limitations. Je ne suis jamais satisfait de ce qui est petit. Si l'on analyse l'origine de toute la quête et de tous les désirs de l'être humain, il apparaît clairement que tout le monde ne veut que le grand, l'illimité, la liberté de toutes les limitations de temps, d'espace et d'objet. C'est le désir derrière tous les désirs.

Bien que je sois illimité, je ne jouis pas de cette réalité car ma nature est couverte, voilée par l'ignorance. L'ignorance ne peut être écartée que par la connaissance et donc la connaissance du soi est la principale *sādhana*.

Le moyen de connaissance

L'accès à toute connaissance nécessite un moyen de connaissance valide et approprié, *pramāṇa*. Le type de connaissance recherché détermine la nature du moyen de connaissance à adopter. Par exemple, pour percevoir la couleur d'un objet, l'œil est le *pramāṇa*, et pour percevoir un son, c'est l'oreille.

Ce que je veux connaître est « je », le Soi, non pas le soi que je crois être mais l'illimité, le Soi complet, infini. Le Soi ne peut pas être l'objet d'un moyen de connaissance car il ne peut pas être objectivé. Les moyens de connaissance élémentaires dont je dispose, les organes des sens, sont capables de connaître uniquement le monde extérieur. Ils ne peuvent me donner qu'une connaissance perceptuelle. La capacité des organes des sens peut être améliorée ou amplifiée par l'utilisation d'instruments comme le télescope ou le microscope, etc. qui permettent de percevoir des objets qui ne peuvent pas être vus à l'œil nu. Mais ils ne peuvent pas objectiver le Soi, car le Soi est le Sujet qui est derrière les sens.

Les autres moyens de connaissance comme l'inférence, la présomption, la comparaison, etc., ne peuvent pas non plus être utilisés en référence au Soi, car ces moyens sont également basés sur des données issues des sens. Par exemple nous pouvons déduire la présence d'un feu (la cause) quand nous voyons de la fumée (l'effet) ou déduire la présence d'un rat (le tout) quand nous voyons sa queue (la partie). Le Soi n'étant pas lié à quoi que ce soit en termes de cause/effet ou de tout/partie, ces moyens de connaissance indirects ne peuvent donc pas être utilisés en référence au Soi.

Tous les moyens de connaissance dont je dispose ne sont d'aucune utilité pour connaître le Soi. Mais il faut que je le connaisse². Il faut que je sache que je suis la plénitude, l'illimité, pour que mon sentiment de limitation et d'insuffisance disparaisse. Il me faut donc un moyen de connaissance externe, et ce moyen est le Vedanta ou *upaniṣad*³. Le Vedanta porte aussi le nom de *śabda pramāṇa*, un moyen de connaissance valide sous la forme de mots. Ce qui ne peut être perçu par les organes des sens ou déduit par le mental peut être révélé par les mots. C'est pourquoi le Soi est appelé « Celui qui est révélé par l'*Upaniṣad*. » Dans l'un des

² *Ātmā vā are dr̥ṣṭavyaḥ (Br Up, IV-5-6)*

³ *Vedānto nāma upaniṣad pramāṇam (Vedāntasāra, I-3)*

Upaniṣads on peut lire la requête suivante : « Je te prie de me dire quel est cet Être révélé par les *Upaniṣads*.⁴ »

Comment est-ce que les *Upaniṣads* me révèlent le Soi ? En changeant la vision que j'ai de moi-même, en réfutant les notions au sujet de moi-même. Je me prends pour un être limité, désespéré, un chercheur de liberté. A cause de ce jugement sur moi-même, je me renie, me désavoue, me refuse moi-même. Ce jugement me tient à distance du fait que je suis le Soi. L'*Upaniṣad* révèle : « Tu n'es pas différent de ce que tu veux être. Tu n'es pas quelqu'un de limité. Tu es en fait l'illimité, l'être infini. Tu es Cela (*tat tvam asi*). » Cela enlève les notions que j'ai cultivées à mon sujet, dissipe l'ignorance ou *āvaraṇa*. Éliminer l'ignorance est la connaissance du Soi, et le moyen principal de connaissance du Soi est la réflexion (*vicāra*) basée sur l'*Upaniṣad*.

Les mots ne peuvent être révéler leur sens seulement quand celui qui écoute voit leur signification telle que les Écritures veulent la lui transmettre. Les mots ne peuvent donc pas être vagues ou subjectifs, sinon celui qui écoute ne pourra pas les comprendre clairement. Prenons par exemple l'expression «cet objet est beau». Elle ne porte pas la même signification pour tout le monde car elle est subjective ; chacun de nous a une idée personnelle de la beauté. De la même façon, des mots comme «spirituel», «divin», etc., produiront des concepts personnels. C'est en cela que les mots ne révèlent le Soi que lorsque celui qui les écoute comprend ou voit le sens des mots ou des phrases dans le contexte précis dans lequel ils sont employés. Si des mots subjectifs sont utilisés, ils produiront chez celui qui écoute des concepts vagues mais pas une connaissance claire et précise.

Ainsi réfléchir, *vicāra* sur les mots de l'*Upaniṣad* est primordial. Dans la *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*, le sage *Yājñavalkya* enseigne sa femme *Maitreyī* et lui dit : « Le Soi, O *Maitreyī*, doit être vu. Il doit être écouté, analysé et contemplé. ⁵ » Le Soi doit être vu par toi, c'est à dire qu'il doit être compris aussi clairement que lorsque tu vois un objet. Parmi tous les modes de perception, voir est le plus clair, et ne laisse aucun doute à l'esprit. Voir dans ce contexte signifie comprendre clairement sans doute ni erreur. Que dois-je faire pour voir le Soi ? Le Soi doit être écouté. Cette écoute doit s'accompagner d'une analyse, d'une réflexion sur ce qui est entendu. La réflexion et la contemplation sont des aides à l'écoute ou *śravaṇa*. Par la réflexion ou *manana* la connaissance acquise par *śravaṇa* est libérée de doutes et est assimilée. Par la contemplation ou *nididhyāsana*, elle gagne encore plus de clarté et de profondeur. *Vicāra* consiste ainsi à écouter l'enseignement de l'*Upaniṣad* d'un enseignant compétent.

La nécessité d'un enseignant

La réflexion sur le Soi doit se baser sur les Écritures et doit être entreprise avec l'aide d'un enseignant compétent. La raison en est que même si le Soi est le «je», j'ai des notions et des jugements à propos du Soi. Ces notions doivent être abandonnées et c'est à cette condition que la véritable nature du «je» peut être comprise. Si malgré tout, je veux mener cette réflexion indépendamment, c'est l'ego, la notion actuelle que j'ai de moi-même, qui la

⁴ *Tam tu upaniṣadam puruṣam pracchāmi (Br Up, IV-5-6)*

⁵ *Ātmā vā are dṛṣṭavyaḥ śrotavyaḥ mantavyaḥ nididhyāsitaḥ (Br Up, IV-5-6)*

mènera et l'ego aura tendance à justifier sa propre existence et à la perpétuer. Supposons qu'une corde se prenne à tort pour un serpent; le serpent sera incapable de découvrir la corde aussi longtemps qu'il s'accrochera à son identité. De la même manière, aussi longtemps que l'ego ou *ahankāra* s'agrippe à son identité, il est impossible de découvrir le Soi. C'est pourquoi il est nécessaire de s'abandonner en toute confiance à quelqu'un qui connaît le Soi et qui sait comment mener cette réflexion; l'ego pourra alors découvrir qu'il est le Soi. Dans la Bhagavad Gita, Arjuna s'en est remis totalement, c'est à dire qu'il s'est mis à la disposition de son enseignant, le Seigneur *Kṛṣṇa* qui l'a conduit à découvrir sa véritable nature.

Écouter l'enseignant, *śravaṇa* consiste à réfléchir et à examiner tout cela, *vicāra* avec l'enseignant. Les Écritures ou *śāstra* me révèlent qui je suis et ce que je vois dans les mots, c'est moi-même. L'enseignant utilise les mots de manière délibérée et je tente de comprendre ce qu'il veut me faire voir.

Chercher dans le dictionnaire le sens des mots en sanskrit peut parfois nous égarer. Par exemple, le mot *paramahamsa* est traduit par «oie divine» et *hiranyagarbha* par «œuf doré». Le sens premier ou intentionnel n'a souvent aucun lien avec le sens donné par le dictionnaire car les mots doivent être interprétés en fonction du contexte dans lequel ils se trouvent. Le mot *parama* signifie illimité et *hamsa*⁶ veut dire ce qui détruit l'ignorance. *Paramahamsa* veut donc dire la connaissance de l'illimité (*Brahman*) qui détruit l'ignorance. Ce mot s'applique généralement à un moine renonçant, un *sannyāsī* qui n'est plus ignorant de lui-même. *Hiranya* veut dire ce qui est brillant et est utilisé dans le sens de connaissance. Le mot *garbha* veut dire le contenu. Il faut donc comprendre *hiranyagarbha* comme le Seigneur qui est connaissance. Une phrase de la *Taittiriya Upanisad* commence par : « Au début il y avait *asat*.⁷ » Le mot *asat* est traduit généralement comme non-existence, alors qu'ici il devrait être compris comme non-manifesté. Cette phrase signifie donc «au début (avant la création) le monde était non-manifesté». Les mots doivent donc être expliqués par un enseignant, sous peine de se méprendre gravement sur leur sens.

Il y a de nombreux commentaires des *Upaniṣads* qui sont disponibles et qui discutent de sujets qui ne se réfèrent pas directement aux textes. La signification et l'intention des affirmations des *Upaniṣads* doivent être exposées en suivant une certaine méthodologie (*sampradāya*) qui est transmise de l'enseignant au disciple. L'enseignant, qui lui-même l'a apprise de son enseignant, sait comment déverrouiller, décoder les phrases et révéler leur sens. Il y a une idée répandue dans certains milieux que l'enseignant ne donne qu'une connaissance théorique du Soi et que l'étudiant doit la transformer en une pratique pour en faire l'expérience ! Cette idée a son origine dans un enseignement inadéquat, c'est à dire quand le sens des mots n'a pas été exposé correctement.

Les mots : un moyen de connaissance directe

L'idée selon laquelle que les mots ne peuvent donner qu'une connaissance indirecte du Soi provient de notre expérience courante du rôle des mots. Prenons le cas de la connaissance qu'obtient un Américain quand il entend parler de *laḍḍu*. Il apprend que c'est un mets sucré

⁶ *Ajñānam hanti iti hamsaḥ*

⁷ *Asat va idamagra āsīt* (*Tait Up*, II-7-1)

de la taille d'une balle de ping-pong, de couleur jaune et au toucher granuleux. De cette description il sait qu'un *laḍḍu* n'est pas de la taille d'un ballon de football ou n'est pas non plus un morceau de chocolat. Mais comme la teneur en sucre varie d'une recette à une autre, il en est réduit à imaginer la douceur du goût d'un *laḍḍu*. Il a seulement une connaissance indirecte du goût du *laḍḍu*. Ce n'est pas une connaissance bien établie et elle va changer avec le temps; et son imagination elle-même est changeante. Si celui qui a décrit ce qu'est un *laḍḍu* à l'Américain n'a aucun doute à ce sujet, par contre celui qui l'écoute ne dispose que de son imagination car il n'a jamais ni vu ni goûté de *laḍḍu* de sa vie. Pour avoir une connaissance directe du *laḍḍu*, il doit venir en Inde et utiliser le seul moyen de connaissance valide dans ce cas, le goût. En quoi, la connaissance indirecte du *laḍḍu*, acquise par les mots, sera convertie en connaissance directe par le goût. Nous pouvons en conclure que les mots nous donnent toujours une connaissance indirecte et que la perception nous donne une connaissance directe.

Quand on applique cette conclusion à la connaissance de l'*ātmā*, du Soi qui est décrit comme infini, plénitude, éternel, il est naturel de penser que ces mots ne donnent qu'une connaissance indirecte et qu'il faudra employer d'autres moyens pour la convertir en connaissance directe, tout comme la connaissance indirecte du *laḍḍu* obtenue par sa description a été convertie en connaissance directe par la perception de son goût. Ceci est valable pour le *laḍḍu* (ou pour tout autre objet) car le *laḍḍu* était à distance de cette personne quand il en a entendu la description par des mots, et de ce fait, une connaissance directe du *laḍḍu* n'était pas possible. Mais ce n'est pas le cas de l'*ātmā*. Si un autre *pramāṇa* pouvait révéler *ātmā*, les mots ne seraient pas appelés *pramāṇa*. La vérité à ce sujet est que, l'*ātmā* que les Écritures révèlent par des mots n'est pas à distance ou éloigné de moi. C'est moi-même et donc il est directement, immédiatement connu de moi. Quand je vous parle de votre caractère ou de votre personnalité, vous pouvez le voir sans aucun autre *pramāṇa* comme les yeux, etc. De la même manière, *ātmā* est déjà présent, accompli et les mots donnent donc une connaissance directe, *aparokṣa jñānam*. *Ātmā*, Je, n'est pas éloigné de moi comme le *laḍḍu* peut l'être. Comment puis-je, ne serait-ce qu'une seconde, être éloigné de moi-même ?

Bien, je peux comprendre cela. Mais dans ce cas, comment se fait-il que la connaissance n'intervienne pas en dépit du fait que j'écoute de manière répétée des exposés sur le Soi ? Les mots ne semblent pas créer en moi la connaissance directe qu'ils sont supposés créer ! J'ai compris tout ce que les mots ont à dire et il me semble que j'ai maintenant besoin de quelque chose qui me fera réaliser cet *ātmā* que j'ai compris. Cela n'est pas juste. Les mots doivent révéler directement ce que je suis, sans avoir besoin de recourir à un autre moyen de connaissance. Si les mots ne peuvent pas révéler directement cette connaissance, il ne me reste pas d'autre moyen de me connaître moi-même. Tous les autres moyens sont faits pour connaître les choses différentes de moi-même. Si mes yeux ne voient pas les couleurs et si je ne peux pas percevoir de couleurs avec mes yeux, cela ne veut pas dire que je peux utiliser mes oreilles pour voir les couleurs ! Il n'y a pas d'alternative si on désire connaître les couleurs que d'utiliser les yeux. Nous devons impérativement utiliser un moyen de connaissance spécifique à la connaissance d'un objet donné. Les yeux sont le seul moyen de connaissance valide pour la connaissance des couleurs, et si nous ne pouvons pas voir correctement les couleurs, nous devons faire quelque chose pour corriger nos yeux plutôt que d'essayer d'obtenir cette connaissance par les oreilles ou par un autre organe de perception.

De la même manière, les mots des Écritures sont le moyen de connaissance pour me permettre de connaître ce que je suis. Ils doivent me donner une connaissance directe car le sujet de la connaissance, Je, est déjà accompli comme dans l'histoire du dixième homme.⁸ Le dixième homme a été découvert uniquement par les mots parce qu'il était déjà accompli. Si je n'ai pas de connaissance directe et immédiate par les mots, je dois regarder ces mots à nouveau, de la même manière que je dois contrôler mes yeux s'ils ne me donnent pas de connaissance des couleurs. *Vicāra* doit donc être mené, encore et encore, afin de voir le sens des *sāstra* car les mots ne sont qu'un moyen de communiquer ce qu'est le Soi et l'examen de leur sens doit être poursuivi jusqu'à ce que nous parvenions à voir ce qu'ils signifient. La connaissance directe n'a pas eu lieu si je pense que j'ai compris mais que je ne «sens» pas que je suis l'être infini et illimité; l'examen du sens des mots n'a pas été menée à son terme. Vous devez comprendre et non pas sentir. Les *Brahma Sūtras* disent que l'examen, l'analyse des mots doit être poursuivie sans cesse pour que la connaissance directe intervienne.⁹ Il est aussi dit : « Il est impératif de faire *śravaṇa*, d'écouter, encore et encore.¹⁰ » Ne cesse pas de mener cette recherche du sens des mots, encore et encore, jusqu'à ce que tu voies. Si nous voulons obtenir la connaissance des couleurs, il nous faut essayer de voir encore et encore avec nos yeux.

Les obstacles secondaires

Nous comprenons parfaitement les *sāstras* quand ils parlent de la souffrance, du rêve, du corps, d'expériences sensorielles, etc. En effet, les *sāstras* ne sont pas le *pramāṇa* pour ces sujets ; ils sont connus de nous directement. Mais quand les *sāstras* parlent de *sat*, *chit*, *ānanda*, pour lesquels ils sont *pramāṇa*, cela devient du chinois ! Parce que ces mots ne nous sont pas familiers. Pourtant les *Upaniṣads* ou *śabda pramāṇa* me parlent seulement de «je», le sujet. Je devrais donc être capable de me voir dans le miroir des mots des *Upaniṣads*. Si je ne suis pas en mesure de voir le sens de ces mots, qui est moi-même, c'est qu'il doit y avoir quelque chose dans mon mental, où le sens doit être vu, qui m'en empêche. Les mots sont dépourvus de sens si je ne vois pas que leur sens est moi-même. Ils ne sont pas plus compréhensibles si je reviens dessus à plusieurs reprises. Cela veut dire qu'il y a une lacune dans mes capacités cognitives ou dans ma préparation. Je suis capable de suivre les raisonnements du fait de mon bagage scolaire ou universitaire, mais ce qui se passe à l'intérieur de mon mental est une autre affaire.

⁸ L'histoire du « dixième homme » :

Dix étudiants sont allés en pèlerinage. Ils ont traversé une rivière qui se trouvait sur leur chemin. En atteignant la rive opposée, le leader du groupe vérifia que tout le monde était sain et sauf. Il demanda aux autres étudiants de se mettre en rang pour qu'il puisse les compter. En comptant, il ne trouva que neuf étudiants! Après avoir compté plusieurs fois et obtenu le même résultat, les étudiants ont conclu qu'ils avaient perdu le dixième. Ils ont donc commencé à le rechercher partout. En dépit d'une journée entière de recherches dans tous les endroits possibles et imaginables, ils ne purent trouver celui qui manquait et se sont donc assis sous un arbre à se lamenter de la perte de leur compagnon. Un vieil homme qui passait par là vit les étudiants pleurer. Quand on lui dit ce qui s'était passé, le vieil homme discerna le problème immédiatement et les consola : « N'ayez pas peur, le dixième homme est bien là. » Il demanda au meneur de compter à nouveau les étudiants et quand il arriva à neuf, il déclara : « Tu es le dixième homme. » L'étudiant était déjà le dixième mais il avait oublié de se compter lui-même.

⁹ *Āvṛtti asakṛt upadeśāt (Brahma Sūtra, IV-1-1)*

¹⁰ *Paunaḥ punyena śravaṇam kuryāt*

Prenons le cas d'un homme qui a perdu une personne proche et chère. Si nous lui disons, dans l'état où il se trouve : « Tu es *ānanda* », il ne peut le comprendre, et cela l'énerve même. Même s'il suit le raisonnement qui le mène au fait qu'il ne peut pas être autre chose qu'*ānanda*, sa tristesse demeure. Les mots n'ont aucun effet sur lui. De la même manière, les mots des *śāstras* ne font aucune impression sur mon mental car il n'est pas prêt à en voir la signification.

L'ignorance ou *āvaraṇa* est l'obstacle principal à la connaissance du Soi et les mots sont là pour la dissiper. Mais quand les mots ne sont pas en mesure de créer la connaissance, cela montre qu'il y a d'autres obstacles. Ces obstacles secondaires sont de deux sortes : *mala* (impureté) et *vikṣepa* (distraction du mental). L'impureté est cet ensemble de préférences et d'aversion, *rāga* et *dveṣa*, que chacun de nous possède. Les *rāga* et *dveṣa* colorent et déforment le sens des mots. Les mots qui sont reçus par un mental rempli de *rāga* et *dveṣa* sont déformés malgré toute la précision et l'éloquence de l'enseignant. Même s'il a écouté pendant une longue période, l'étudiant en sort intact, affecté d'aucune manière ! Ni l'étudiant ni l'enseignant ne sont à condamner. Cette situation révèle tout simplement qu'il y a des obstacles. Il est probable que l'étudiant soit à l'origine de ces obstacles, lorsque l'enseignant possède les qualifications requises. Je dois ouvrir les yeux si je veux voir les couleurs ; ni la fleur ni les yeux ne sont responsables lorsque les yeux ne sont pas ouverts et que je ne vois pas. Mais si les yeux ne peuvent pas voir même s'ils sont ouverts, l'origine du problème est l'instrument, aux yeux.

Les obstacles de *mala* et *vikṣepa* doivent être éliminés dans une large mesure; le mental doit devenir relativement libre de ces obstacles avant de pouvoir comprendre le sens des Écritures, et comprendre la nature du Soi qui est *ānanda*, libre et illimité. Les Védas nous révèlent les moyens d'éliminer ces deux obstacles. *Karma*, l'action accomplie avec une certaine attitude a la capacité d'éliminer *mala*. *Upāsana*, la méditation peut quant à elle éliminer *vikṣepa*. Le *karma kāṇḍa* des Védas, qui constitue la majeure partie des Védas, traite aussi bien de *karma* que d'*upāsana*. La section finale des Védas, le Vedanta, a pour sujet *jñāna*, la connaissance, qui élimine l'obstacle principal qu'est l'ignorance, *āvaraṇa*. Par une attitude juste envers *karma*, on se défait de *mala* et par *upāsana* de *vikṣepa*. Quand ces deux obstacles ont disparu dans une large mesure, aucun obstacle ne s'oppose plus à la compréhension de l'enseignement, du *pramāṇa*.

3. MALA, L'IMPURETE DU MENTAL

La source des *rāga* et *dveṣa*

Tout le monde a des *rāga* et *dveṣa*. Nous accumulons des *rāga* et *dveṣa* tout au long de notre vie. Les parents transmettent une structure de valeurs à l'enfant qui créent chez lui des *rāga* et *dveṣa*. Ma mère adorait la couleur bleue et donc j'aime aussi le bleu. Ma mère détestait le rouge et donc j'en suis venu à ne pas l'aimer non plus. Il faut dire aux enfants ce qui est bien et ce qui ne l'est pas jusqu'à ce qu'ils le découvrent par eux-mêmes : il n'y a pas d'autre moyen d'éduquer les enfants. L'enfant accumule des *rāga* et *dveṣa* aussi bien de ses professeurs, de ses amis, de son entourage que des livres, des films et de la publicité, etc. La société et aussi la culture imposent des codes de conduites à l'individu, ce qu'il est permis de faire et ce qui ne l'est pas, ce qu'il faut et ce qu'il ne faut pas faire. Chacun de nous n'est en fait qu'un ensemble de *rāga* et *dveṣa*. Chacun de nous possède une structure de valeurs qui détermine sa vision du monde.

Le monde est appréhendé par chaque individu de trois manières différentes ; il y a les objets que l'on aime ; il y en a d'autres que l'on n'aime pas et enfin d'autres vis à vis desquels on est indifférent ou neutre. Un objet de *rāga* est un objet qui me rend heureux quand je suis en sa présence, quand je le possède ou quand il apparaît. Un objet de *dveṣa* est objet qui me rend malheureux quand il est présent ou heureux quand il est absent. Les objets neutres sont les objets envers lesquels je suis indifférent, c'est à dire que leur absence ou leur présence n'entraîne en moi ni bonheur ni mécontentement.

La manière dont nous voyons un objet comme objet de *rāga*, de *dveṣa* ou d'indifférence dépend de notre système de valeurs, de notre éducation et nos expériences de la vie. Les objets ne sont pas créés par moi, ils sont là pour satisfaire un certain besoin. Ils n'ont pas en tant qu'attributs propres ni *rāga* ni *dveṣa*. Un objet aimé par une personne peut ne pas être apprécié par une autre et il ne peut qu'évoquer que de l'indifférence chez une autre. Alors qu'une personne peut être contente d'acquérir un objet, une autre est aussi contente, elle, de s'en débarrasser ! Ceci montre que les *rāga* et *dveṣa* sont des concepts à la fois personnels et subjectifs et que nous ne vivons pas dans le monde tel qu'il est mais plutôt dans le monde subjectif de nos *rāga* et *dveṣa*. Le mental surimpose immédiatement un *rāga* ou *dveṣa* à la vue d'un objet donné et c'est donc une vision déformée de l'objet qui est présentée à l'intellect pour qu'il juge et décide d'agir. Je ne vis pas dans un monde publique, objectif ou empirique puisque je vis plutôt dans un monde privé, personnel construit par mes *rāga* et *dveṣa*. Est-ce le monde extérieur ou mon propre monde qui me rend malheureux? Je ne peux pas dire que le monde tel qu'il est me rend malheureux, puisque je n'en ai aucune connaissance du fait de tous mes *rāga* et *dveṣa*.

Les *rāga* et *dveṣa* créent les problèmes

L'individu dépend des *rāga* et *dveṣa* pour son bonheur et la paix de son mental. Quand la présence d'un objet me rend malheureux, il surgit un désir puissant de l'éviter ou de m'en débarrasser. Quand la présence d'un objet me rend heureux, je désire le posséder et il y a une volonté forte de l'acquérir. Cette lutte, cet effort pour acquérir ce que j'aime et éviter ce que je n'aime pas, est permanente. Puisque ma relation au monde est inévitable, cette lutte l'est également.

Si les *rāga* et *dveṣa* étaient en nombre limité, je pourrais faire en sorte de les satisfaire l'un après l'autre dans le temps. Mais la réalité de leur nature fait qu'il se crée de nouveaux *rāga* et *dveṣa* au fur et à mesure que nous les satisfaisons. Les anciens s'en vont et laissent la place aux nouveaux. Je ne pourrai jamais épuiser mes *rāga* et *dveṣa* en les satisfaisant l'un après l'autre.

Les valeurs d'un individu ne cessent pas non plus de changer car elles sont subjectives. Ce qui est aimé aujourd'hui peut très bien ne plus l'être demain et ce qui est aimé à un endroit donné peut ne plus l'être autre part. Une tasse de café qui peut être très désirable le matin peut être redoutée au milieu de la nuit. Ce qui est désirable quand j'ai faim peut ne pas l'être quand je n'ai plus d'appétit. La compagnie de ma femme peut être désirable à la maison mais pas au bureau. Le canapé tout neuf que j'aime devient un objet d'indifférence cinq ans après, et peut même devenir un objet que je n'aime pas plus tard. Cela explique le succès des brocantes où les objets de la maison sont cédés à des prix très bas. Ainsi, notre échelle de valeurs change avec le temps, le lieu et les conditions et de ce fait, les *rāga* et *dveṣa* aussi ne cessent de changer. La satisfaction des *rāga* et *dveṣa* devient encore plus difficile. L'être humain semble être impuissant et totalement dépendant de la satisfaction des *rāga* et *dveṣa*. Puisque les *rāga* et *dveṣa* ne peuvent être totalement satisfaits, l'être humain est nécessairement sujet à la déception et la souffrance.

Même les plus petites choses peuvent tourmenter quelqu'un de sensible. La mère décide que son fils devrait se lever tôt le matin pour étudier. Bien qu'elle le lui dise, le fils ne se lève pas. La mère le trouve en train de dormir et se lève le matin, chagrinée, et commence à se lamenter au sujet de son fils. Si ce petit épisode peut nous mettre dans un tel état, on peut imaginer les conséquences que vont avoir la non réalisation de projets plus importants de notre vie.

Nous ne pouvons même pas accepter les choses sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle. Je ne veux pas vieillir. Je n'aime pas les rides de mon visage. Parfois je n'aime pas mes cils et mon nez qui seront les miens pour toujours ! Certaines personnes n'aiment pas les lignes de leurs mains car elles ne sont pas bonnes selon ceux qui lisent les lignes de la main ! D'autres ne sont pas contents de leur corps, de leur taille, de leur poids, etc. et chaque fois qu'elles se voient dans une glace, elles sont malheureuses ! Même la spiritualité et la religion peuvent contribuer aux *rāga* et *dveṣa*. Un matérialiste devient un objet d'aversion pour une personne soi-disant spirituelle. Pour elle, tout ce qui est associé à la quête spirituelle, le Vedanta, le Swami, l'enseignement, devient un objet de préférence. L'enseignement des Écritures est aussi filtré par les *rāga* et *dveṣa* et cela crée des nouveaux *rāga* et *dveṣa* pour les

personnes qui suivent ou non une voie spirituelle ; de la même manière, en matière de religion, j'aime une divinité et pas une autre. Si je ne peux pas accepter ce que j'ai, au sujet duquel je ne peux rien faire, comment pourrai-je être heureux un jour ? Personne ne peut satisfaire tous ses *rāga* et *dveṣa* car nos ressources sont limitées. Dans ces conditions, il est normal que cela engendre de la frustration et de l'insatisfaction. Et si certains ne le sont pas, c'est seulement parce que le cœur de l'être humain a toujours de l'espoir concernant l'avenir.

Les *rāga* et *dveṣa* nous privent du Soi

Les *rāga* et *dveṣa* me maintiennent dans un rôle de chercheur de bonheur et en cela, me refusent le bonheur qui est ma véritable nature. Les *rāga* et *dveṣa* me maintiennent à distance de moi-même qui suis *ānanda*. Ils font de moi un chercheur d'*ānanda*. Je ne peux pas être celui qui souffre, car je suis le témoin de cette souffrance qui vient et s'en va, bien que ce soit *ānanda* qui semble venir et s'en aller ! Mais si *ānanda* était étranger à ma nature, je serais malheureux chaque fois qu'*ānanda* arrive. Mais ce n'est pas le cas. Je ne me sens pas bien quand je souffre et donc la souffrance doit être un corps étranger, comme un insecte dans mon oreille. Personne ne peut se sentir bien avec un corps étranger à l'intérieur de soi. Je ne peux pas le supporter et je dois m'en débarrasser. De la même façon, la souffrance est un étranger ; elle ne fait pas partie de ma nature. Je suis bien quand je suis heureux, cela doit donc être ma nature. Celui qui se connaît lui-même comme *ānanda* est joyeux sans aucune raison, comme le feu est chaud sans raison, car la chaleur est la nature du feu. Le Seigneur *Kṛṣṇa* décrit le sage comme celui qui est heureux par lui-même à cause de lui-même¹.

Une personne ignorante, dont le mental abrite d'innombrables *rāga* et *dveṣa*, est dépendante de choses innombrables pour son bonheur. Elle a besoin d'une raison d'être heureuse et son bonheur semble dépendre d'un facteur autre qu'elle-même. Ainsi les *rāga* et *dveṣa* nous empêchent de jouir de la joie qui est notre nature et nous font rechercher le bonheur dans des objets où il ne se trouve pas véritablement.

Il est important de découvrir l'importance et la valeur d'un mental libre de *rāga* et *dveṣa*. Un mental qui souffre a des *rāga* et *dveṣa*. Mais dans un mental libre, ils sont comme un serpent dont les crochets ont été enlevés. Ils font de nous des êtres humains sans avoir d'emprise sur nous. Il est nécessaire de rendre les *rāga* et *dveṣa* incapables de produire une perturbation dans mon mental. Ce type d'équilibre, de calme du mental est appelé *yoga* dans la Gita.

Quand nos *rāga* et *dveṣa* sont prononcés, l'expérience montre que nous sommes bouleversés par les situations. Quand j'ai une opinion marquée ou forte vis à vis de la présence de sel dans la nourriture, chaque repas peut devenir un problème ; je m'énerve si il y a du sel en trop ou en moins. Je serai furieux s'il n'y a pas de sel du tout ! Dans le même temps, il y a aussi des choses que nous aimons mais au sujet desquelles nous ne nous en faisons pas, si elles ne sont pas satisfaites. Je préfère porter une chemise rouge mais cela m'importe peu si elle est blanche. Je préfère boire du café mais ce n'est pas grave si l'on m'offre du thé. Dans de tels cas, les *rāga* et *dveṣa* n'ont pas de mordant, de virulence et nous

¹ *Ātmāni eva ātmanā tuṣṭaḥ* (*B.Gīta*, II-55)

sommes capables d'accepter les choses sans être affecté par elles. Je suis une personne intégrée, avec moi-même car le mental ne fait pas de projections. Le mental est tranquille. *Samatvam*, l'équilibre serein, la faculté d'être bien avec soi est appelé *yoga*²². Prendre les choses désirables ou indésirables comme elles viennent, avec sérénité est *samatvam* et c'est cela *yoga*. Mais cela n'arrivera pas tant que mes *rāga* et *dveṣa* seront puissants. Un mental calme n'est pas quelque chose qui arrive du jour au lendemain. Je perds mon calme, mon sang froid quand quelque chose que je ne peux pas accepter m'arrive. L'importance de *samatvam* doit donc être découverte ; je dois comprendre que cela m'aide à rester avec moi-même. Un mental tranquille est capable d'apprécier le monde tel qu'il est et cela procure de la joie. Quand nous admirons le ciel, le soleil, les étoiles, il y a là une appréciation objective car le mental ne projette pas de *rāga* et *dveṣa* sur ces objets. Nous ne voulons pas qu'ils soient différents de ce qu'ils sont et c'est pourquoi la contemplation de la nature procure une certaine joie. Un mental dépourvu de *rāga* et *dveṣa* puissants peut apprécier l'ensemble de l'univers de manière objective et nul objet ne peut en perturber la tranquillité. Un mental serein est donc un mental heureux qui peut découvrir et jouir de la paix absolue et de la joie, qui sont la nature du Soi.

Lorsque nous découvrons la valeur de la sérénité du mental, de l'équilibre nous poursuivons les moyens de l'obtenir en neutralisant nos *rāga* et *dveṣa*. Le *karma yoga* est le moyen d'avoir cette sérénité et cet équilibre; il a sa source dans les Védas et est exposé en détail dans la Bhagavad Gita.

² *Samatvam yoga ucyate (B.Gīta, II-47)*

4. LE KARMA YOGA

Mala ou *rāga* et *dveṣa* (les préférences et aversions) sont nombreux et variés et il est impossible d'atteindre la liberté par leur simple satisfaction. En fait, ils nous privent de la liberté que je suis déjà. Puisqu'ils ont leur origine dans l'ignorance du Soi, c'est la connaissance du Soi qui peut me libérer des *rāga* et *dveṣa*. Ils persistent parce que je me sens vide à l'intérieur de moi-même. Si je sais que je suis infini, les *rāga* et *dveṣa* ne sont plus des facteurs de contrainte mais de simples émotions humaines; il n'est plus question de devenir plus heureux quand je suis déjà infini et complet. Les *rāga* et *dveṣa* qui étaient puissants et contraignants disparaissent avec l'arrivée de la connaissance du Soi.

Mais la connaissance ne peut avoir lieu uniquement dans un mental relativement libre de ces *rāga* et *dveṣa*, car ils peuvent être un obstacle à la compréhension de ce que dit le Vedānta. Un mental extraverti est un mental qui dépend d'un certain nombre de facteurs extérieurs pour son contentement, il cherche toujours des objets au dehors de lui pour être heureux. Un mental qui regarde au-dedans de lui pour son bonheur est habituellement qualifié par l'adjectif introverti. Mais nous ne voulons ni l'un ni l'autre; nous voulons un mental libre. Les *rāga* et *dveṣa* ne disparaîtront pas à moins de savoir que le Soi est infini et complet. Les *rāga* et *dveṣa* ne peuvent donc pas être éliminés à moins que la connaissance n'ait lieu, et la connaissance ne peut avoir lieu à moins que les *rāga* et *dveṣa* ne soient neutralisés. Ils dépendent l'un de l'autre. Tout comme une fille qui veut apprendre à nager. Elle ne peut pas plonger dans l'eau à moins de savoir nager et elle ne peut apprendre à nager à moins de plonger dans l'eau. Il y a un moyen de sortir de ce cercle sans fin.

Il est impossible d'éliminer totalement les *rāga* et *dveṣa* mais ils peuvent être parfaitement être neutralisés. Le mental peut devenir relativement libre de leur influence. Le Seigneur *Kṛṣṇa* que le *yogī* est celui qui est capable de ne pas tomber sous l'influence de la passion et la colère (qui sont des *rāga* et *dveṣa*)³. Pour lui, les *rāga* et *dveṣa* ne constituent pas un obstacle à la connaissance. Le moyen qu'il suggère pour les neutraliser est le *karma yoga*, une attitude ou une perspective différente envers l'action et les résultats de l'action. L'attitude de *yoga* vis à vis de l'action est aussi appelée *īśvarārpaṇa buddhi* ou accomplir l'action en tant qu'offrande au Seigneur. L'attitude vis à vis du résultat de l'action est appelée *prasāda buddhi* ou une acceptation joyeuse des résultats comme ils viennent. Ces attitudes peuvent être découvertes par la compréhension des réalités de la vie et de la loi qui gouverne l'action et ses résultats.

³ *Śaknotīhaiva yaḥ soḍhum prāk śariravimokṣaṇāt
Kāmakrodhodbhavam vegam sa yuktaḥ sa sukhī naraḥ (B.Gīta, V-23)*

L'action en tant qu'adoration du Seigneur : le devoir

Puisque je suis déjà complet, illimité la vie devrait être une vie de dévoilement (de ce que je suis) plutôt que d'accomplissement (de buts divers). Ce que je fais n'est pas important car arriver à quelque chose dans la vie n'est pas important pour moi, je suis déjà ce que je veux accomplir. C'est ce désir ou cette notion d'insatisfaction, de manque issu de l'ignorance du Soi dont je dois me défaire; l'action devrait ainsi devenir un moyen de me libérer de cette notion que je dois arriver à quelque chose, que je dois accomplir quelque chose. Ce que j'obtiens par l'action n'est pas important mais c'est l'attitude avec laquelle j'accomplis l'action qui est importante. Cette attitude est décrite dans la Bhagavad Gita par le Seigneur *Keṣha* : « En L'adorant (le Seigneur) par son propre devoir, Celui de qui provient la création de tous les êtres vivants, Celui par qui tout (ce monde) est imprégné, l'être humain parvient à la réussite (la purification du mental et donc la connaissance) »¹.

Le Seigneur est le créateur et aussi le conservateur de l'univers. Le Seigneur a créé le monde et le maintient. Le Seigneur *Viṣṇu* est celui qui soutient la création et Il est représenté couché sur un lit de serpents, comme s'Il était en train de dormir. Mais ce n'est parce qu'Il ne fait rien; au contraire, cela montre de manière symbolique qu'Il soutient l'ensemble de la création sans effort, de façon naturelle. La création provient de Lui, Il est présent partout dans cette création et la soutient.

Nous ne sommes pas séparés de la création. Chacun de nous fait partie de la création, comme un anneau dans la chaîne de la création dont tous les éléments sont reliés les uns aux autres, interconnectés. Et nous avons donc un rôle à jouer, tout comme une glande endocrine comme le pancréas a son rôle à jouer dans le fonctionnement du corps. Le pancréas accomplit un travail minuscule mais contribue au bon fonctionnement du corps tout entier. Si le pancréas ne fait pas son travail correctement, le système tout entier est perturbé. Nous faisons aussi partie de la création et avons donc notre rôle à jouer. Nous ne sommes pas là pour être de simples témoins de la création; nous sommes là pour en être des participants. S'il l'être humain devait être un témoin dans la création, il n'aurait que des facultés de perception c'est à dire la vision, l'ouïe, le goût, l'odorat et le toucher. Le monde aurait consisté seulement en têtes observant d'autres têtes et le monde ! La participation à la création aurait été limitée à voir, goûter, sentir, etc. Mais il a des organes d'action, ce qui indique que nous devons agir dans le monde.

Chacun des membres de la création agit, participe à sa manière à la création. Même un arbre fait ce qu'il a à faire; un manguier produit des mangues et un citronnier des citrons. Les vaches et même les moustiques fournissent leur part de participation; ils se comportent aussi exactement comme ils sont supposés le faire. Ils accomplissent tous les fonctions pour lesquelles ils ont été programmés. Ainsi l'être humain aussi doit participer, contribuer, jouer son rôle.

L'être humain est un être conscient de lui-même, à qui il a été donné une faculté de choix. L'esprit humain n'est pas préprogrammé comme les animaux et les plantes, et l'être

¹ *Yataḥ pravṛttirbhūtānām yena sarvamidam tatam
Svakarmaṇa tamabhyarcya siddhim vindati mānavaḥ (B.Gīta, XVIII-46)*

humain doit donc faire des choix dans les situations où il se trouve. Il a la liberté de faire quelque chose d'une certaine manière, ou de la faire différemment, ou ne pas la faire du tout. Il doit apprendre ce qui est approprié pour lui dans une situation donnée et agir en conséquence. Cela s'appelle en d'autres mots le devoir.

La vie en société, dans le monde, suppose certains devoirs. Chacun est supposé accomplir certaines actions, ses devoirs envers la famille, la société, le pays, etc. en fonction de sa propre place. Personne n'est isolé ou une entité indépendante du monde. Chacun a une dette à l'égard du reste du monde pour ce qu'il est. Les parents ont donné naissance à mon corps physique, l'ont soigné et nourri. Les parents, les enseignants et de nombreuses autres personnes ont contribué aux connaissances et aux compétences que j'ai acquises. Même les plantes et les animaux, les insectes contribuent à mon existence. Les forces de l'univers sont également à l'œuvre pour me fournir l'air, l'eau, la lumière et les innombrables autres choses dont j'ai besoin pour me maintenir en vie et accomplir toutes les diverses fonctions vitales. Il est évident que j'ai une dette, une obligation envers tous ces facteurs et mes actions doivent refléter cette compréhension. Une telle attitude est appelée le devoir. Tout le monde possède ce sens du devoir selon la culture, l'éducation, la tradition familiale et le code de conduite de la société où il se trouve. C'est le devoir des parents d'élever leurs enfants. C'est le devoir de l'employé de s'acquitter de la mission confiée par son employeur. C'est le devoir des citoyens de respecter les lois du pays. Par notre culture ou notre tradition, nous pouvons aussi nous sentir liés par le devoir envers nos voisins, nos amis, les invités, les personnes âgées et même les animaux et les plantes.

Le sens du devoir est une valeur que l'on acquiert en grandissant et est inévitable. J'éleve mon enfant afin de l'éduquer et non pas pour moi-même, car les enfants ont besoin d'attention, d'amour, de repères et d'aide. Je le fais parce que je suis responsable de mon enfant; autrement je n'aurais aucun droit de le mettre au monde. C'est là l'attitude du devoir. A l'opposé, si j'éleve mon fils pour qu'il s'occupe de mes vieux jours, cela posera des problèmes d'une manière ou d'une autre. L'attitude de mon fils va m'affecter. Je deviens inquiet quand il devient indifférent à mon égard. Mon esprit ne peut pas se libérer de l'anxiété. Mon rôle est de faire comprendre à mon fils son devoir et je lui montre l'exemple par mon attitude envers mes propres parents. Il n'y a aucune exigence que j'impose à mon fils en échange du fait que je l'ai élevé. Je le fais avec plaisir car cela doit être fait. Je me trouve dans une certaine situation; il doit y avoir une raison à cela et donc une tâche doit être accomplie. Et elle est accomplie. Cela s'appelle *arcanā* ou adoration du Seigneur. L'action accomplie avec le sens du devoir, qui émane de la compréhension de la situation devient *arcanā*.

J'accomplis mes actions comme une expression de ma gratitude pour tout ce que j'ai obtenu et dès lors chacune de mes actions devient une offrande au Seigneur. Le travail est accompli pour la joie de travailler et non pas exclusivement parce que je vais en retirer quelque chose. Je ne suis pas dans les mains des caprices de mes *rāga* et *dveṣa*. Je vois la situation et je fais ce qu'il y a à faire. Il se peut qu'il y ait quelque chose que j'aimerais faire dans une certaine situation, mais je m'abstiens de le faire si cela n'est pas en harmonie avec la situation. Lorsque j'abandonne ma préférence et fais ce que je n'aime pas, c'est le devoir. Le devoir est ce qui doit être fait que ce soit en accord ou non avec mes *rāga* et *dveṣa*. Si ce que je préfère et le devoir coïncident, l'action devient spontanée. Si ce que j'aime ou préfère ne coïncide pas avec le devoir, l'action devient délibérée et réfléchie, c'est du *karma yoga*. Si je

fais selon mes caprices, sans prendre en compte si cela est bien ou non, c'est une action impulsive. Une personne impulsive qui est dans les mains de ses *rāga* et *dveṣa* est donc remplie de conflits. Une personne réfléchie qui fait ce qui doit être fait libère avec le temps son mental des *rāga* et *dveṣa*. Le sens du devoir grandit peu à peu en elle jusqu'à ce que les devoirs soient accomplis aussi naturellement que la respiration. Cette personne est préparée à comprendre l'enseignement.

Les actions initiées par le désir

Les *rāga* et *dveṣa* sont actifs dans le mental jusqu'à ce que l'individu découvre en lui un certain contentement. Les *rāga* et *dveṣa* créent des désirs. Quand je me sens heureux en présence d'un objet, il est naturel qu'un désir d'acquiescer cet objet se lève en moi. Quand je me sens malheureux en présence d'un objet, un désir de l'éviter surgira également. Aussi longtemps qu'il y a des *rāga* et *dveṣa* dans le mental, les désirs sont inévitables et les désirs vont entraîner les actions nécessaires à leur satisfaction. Si les *rāga* et *dveṣa* ne sont pas très prononcés, les désirs qui en découlent peuvent être abandonnés par la raison ou par la volonté. Mais cela n'est pas possible quand les *rāga* et *dveṣa* sont puissants. Dans ce cas, les désirs sont également puissants et ils ne peuvent pas être écartés par la volonté. La répression des désirs puissants a des conséquences majeures sur la santé mentale. L'existence des *kāmya karma* ou les actions initiées par le désir doit donc être acceptée. Les actions initiées par le désir de sécurité, de plaisir, de puissance, etc. sont des *kāmya karma*. De telles actions sont accomplies pour mon intérêt propre plutôt que pour l'action en elle-même et par conséquent ne peuvent pas être rangées dans la catégorie des devoirs.

Il est certain que les actions initiées par le désir génèrent plus de *rāga* et *dveṣa*. Personne n'accomplit d'action sans un but en tête et l'action initiée par le désir est accomplie en vue d'obtenir un résultat spécifique. Si le résultat de l'action est conforme à l'attente, l'auteur de l'action considérera qu'il a réussi et sera content. Si le résultat n'est pas conforme ou s'il est en dessous de ce que nous attendions, nous aurons un sentiment d'échec et nous nous sentirons déprimés. Les sentiments de réussite et d'échec sont une conséquence naturelle des actions initiées par le désir.

La réussite entraîne un *rāga* et du contentement et en conséquence le désir d'avoir plus de réussite. L'échec entraîne un *dveṣa* et de la déception, de la peine et le désir d'éviter l'action. De nouveaux *rāga* et *dveṣa* surgiront en permanence de toutes nos actions. Il en découlera de nouvelles actions initiées par le désir qui à leur tour produiront des *rāga* et *dveṣa* et à nouveau d'autres actions. Les actions initiées par le désir perpétuent la chaîne des *rāga* et *dveṣa* et nous garderont toujours sous leur emprise.

Ceci dit, les *rāga* et *dveṣa* ne peuvent pas être évités en cessant d'agir car le renoncement à l'action est impossible. Personne ne peut rester ne serait ce qu'un seul moment sans agir². Aussi longtemps que les *rāga* et *dveṣa* persistent, des désirs continuent de surgir,

² *Na hi kaścit kṣaṇamāpi jātu tiṣṭhatyakarmakṛt* (B.Gīta, III-5)

et aussi longtemps que les désirs surgissent, les actions sont inévitables car les désirs ne doivent pas être réprimés. Il est donc absolument nécessaire de neutraliser les *rāga* et *dveṣa*.

La loi de l'action

Comment accomplir des actions initiées par le désir, qui est tout à fait naturel, sans créer de *rāga* et *dveṣa* ? En n'ayant aucun jugement de réussite ou d'échec. Car si un résultat est qualifié de réussite, il surgit un *rāga* ou une attraction, une préférence et s'il est qualifié d'échec, alors il surgit un *dveṣa* ou une répulsion, une aversion. Si le résultat est pris ni comme une réussite ni comme un échec, aucun nouveau *rāga* et *dveṣa* ne peuvent surgir du fait du résultat d'une action. Mais on peut se demander comment il est possible de se garder de qualifier un résultat de succès ou d'échec. Pour répondre à cette question, il faut comprendre la relation qui existe entre une action et son résultat. C'est ce qu'explique le Seigneur *Kṛṣṇa* dans la Bhagavad Gita.

Le Seigneur *Kṛṣṇa* révèle l'attitude juste envers l'action et son résultat dans un verset célèbre : « Tu as le choix dans l'accomplissement de l'action mais jamais dans son résultat. »³ L'être humain dispose de la faculté de choisir ses actions, ce qu'aucun autre être vivant ne semble posséder. Vous pouvez choisir une action avec discernement, la planifier et l'accomplir en vue d'obtenir le résultat désiré, mais vous n'avez pas le choix de décider du résultat de cette action. Le résultat de l'action n'est pas entre vos mains, car si c'était vrai, vous n'échoueriez jamais ; vous réussiriez tout ce que vous entreprenez. S'il était donné à l'un de nous la liberté de décider du résultat selon sa volonté personnelle, il n'y aurait pas d'ordre dans l'univers, car les gens nourrissent des désirs contradictoires. S'ils devaient être tous exaucés simultanément, tout devrait s'immobiliser ou prendre fin. Mais la réalité est que le résultat est gouverné par la loi de l'action, la loi de cause à effet. Cette loi de l'action n'est pas sous notre contrôle. Nous pouvons essayer de prévoir le résultat en nous basant sur notre compréhension de la situation présente mais cela restera un événement avec une certaine probabilité d'arriver. Des facteurs innombrables entrent en jeu pour déterminer le résultat d'une action et nous ne les connaissons pas tous. Nous connaissons quelques lois et sur cette base nous pouvons préjuger du résultat d'une action avec une certaine probabilité mais sans aucune certitude. L'archer peut viser la cible et envoyer la flèche avec la force et la direction qu'il estime nécessaire. L'archer peut envoyer la flèche vers la cible mais ne peut pas être certain que la flèche frappera le centre de la cible. Une fois libérée de l'arc, le vol de la flèche est gouverné par les lois de la nature. Des facteurs tels que le vent, la vitesse, etc. influent aussi sur le résultat. L'archer peut estimer et intégrer ces facteurs dans une certaine mesure mais ne peut pas les contrôler.

Le Seigneur *Kṛṣṇa* semble nous dire : « Sois prêt à un échec éventuel, car le résultat n'est pas sous ton contrôle. Le résultat ne fait partie du domaine de mon choix. Il dépend d'une loi que je n'ai pas créée. Nous sommes liés par ces lois. Elles étaient là avant notre naissance. Il dit donc : « Tu es l'auteur de l'action. Tu as une faculté de choix et peux choisir l'action que tu vas entreprendre. Les animaux ne disposent pas de cette faculté mais tu l'as. Tu as la liberté ou *adhikāra* d'accomplir *karma*. Mais tu n'as aucun contrôle sur le résultat. » Les lois sont infaillibles, elles ne commettent pas d'erreurs. Par exemple, les lois de la gravité sont les mêmes pour tous, en tout temps et en tout lieu ; c'est uniquement pour cette raison

³ *Karmaṇyevādhikāraṣṭe mā phaleṣu kadācana* (*B.Gīta*, II-47)

que la science est possible. C'est pour cette seule raison que nous pouvons interagir avec le monde. L'action ne peut jamais échouer ; elle produit uniquement un résultat. Un espoir, une attente peut s'avérer fausse mais ce n'est pas moi qui me suis trompé, qui a échoué. On peut dire d'une attente donnée qu'elle est fausse, qu'elle ne s'est pas réalisée mais je n'ai pas échoué. Dire que j'ai échoué ou que l'action a échoué est une conclusion erronée. Seule l'attente est fausse. Donc personne n'a échoué. Il s'agit uniquement d'une erreur d'appréciation car l'homme n'est pas omniscient, et il ne peut donc pas connaître tous les facteurs qui déterminent les actions. Personne ne peut prédire précisément le résultat d'une action donnée. Tout le monde peut faire une erreur d'appréciation. Il est important de comprendre que nous avons uniquement la liberté ou *adhikāra* au niveau de l'action et quel que soit le résultat qui vient, il est en accord avec les lois qui régissent l'action. Ni moi ni mes ancêtres n'ont créé ces lois. Nous appelons *Īśvara*, Celui qui est à l'origine de la création et de ses lois.

Ainsi la réussite et l'échec n'existent pas ; il n'y a rien d'autre que l'action et son résultat. Je dispose du choix d'accomplir des actions alors que ce sont les lois, créées par *Īśvara*, qui produisent les résultats.

Le Seigneur *Kṛṣṇa* nous demande de garder présent à l'esprit cette loi fondamentale et de ne pas étiqueter le résultat de nos actions comme une réussite ou un échec. Cette attitude qui consiste à prendre le résultat tel qu'il est, c'est à dire à maintenir un certain équilibre du mental vis à vis du succès et de l'échec, porte le nom de *yoga*.⁴

L'acceptation gracieuse

Īśvara est la cause de l'univers et par conséquent l'origine des lois qui gouvernent la création. Ainsi quand on dit que sont les lois qui ont produit le résultat, c'est *Īśvara* qui l'a produit en réalité. Tous les résultats viennent donc d'*Īśvara*. Pour l'homme véritablement religieux, qui comprend la nature d'*Īśvara*, la vie toute entière se base sur cette réalité. J'ai le choix uniquement en ce qui concerne l'action mais le résultat dépend des lois d'*Īśvara*. Les lois sont impartiales et c'est donc le résultat approprié qui vient à moi. Cette compréhension conduit à cette attitude envers le résultat. Le résultat devient *prasāda*.

Dans la vie religieuse indienne, il est courant d'offrir d'abord la nourriture à *Īśvara*. L'offrande est *naivedya*. Quand elle revient de l'autel, elle devient *prasāda* car elle est chargée de la grâce d'*Īśvara*. *Prasāda* est distribué dans les temples. Ce qui est important de comprendre au sujet de *prasāda*, c'est qu'il vient d'*Īśvara* et qu'il est chargé de Sa grâce. Par conséquent il bénit celui qui le reçoit avec révérence et gratitude.

Tout ce qui vient d'*Īśvara* est *prasāda*. Cela peut être une feuille de *tulasī* (basilic), un cristal de sucre ou *vibhūti* (des cendres). Celui qui reçoit ces objets au temple ne les voit pas comme des objets ordinaires. Certes il voit un objet mais le regard qu'il lui porte est celui de *prasāda*. La nature, la qualité ou la quantité de l'objet est sans importance. Chacun de ces objets est *prasāda*. Le Seigneur *Kṛṣṇa* dit : « Élargis cette attitude à ta vie de tous les jours,

⁴ *Samatvam yoga ucyate (B.Gīta, II-48)*

que chaque résultat vienne uniquement de Moi. » Je n'ai aucun choix vis à vis du résultat de l'action et il n'y a donc aucun sentiment d'échec même si le résultat n'est pas celui que j'attendais. La réussite est aussi *prasāda* et je ne saute pas au plafond. L'échec est aussi *prasāda* et je ne m'effondre pas en pleurs. Le résultat ou *phala* est sanctifié parce qu'il vient d'*Īśvara*; il y a une acceptation joyeuse de chaque résultat.

Il n'y a pas de sentiment de réussite ou d'échec mais plutôt un sentiment de gratitude vis à vis de chaque résultat. L'attitude d'acceptation du résultat en tant que *prasāda* conduit à l'élimination de toute peine, de toute souffrance.⁵

L'action peut produire des *rāga* et *dveṣa* seulement si le résultat est jugé comme une réussite ou un échec. Quand le résultat est considéré comme dépendant des lois de l'action ou quand il est considéré comme un *prasāda* émanant d'*Īśvara*, il devient possible d'éviter la réaction de réussite ou d'échec. Le mental est calme et tranquille en dépit des succès ou des échecs apparents et de cette manière, il ne se crée aucun nouveau *rāga* et *dveṣa*. Les *rāga* et *dveṣa* existants vont sans aucun doute créer de nouveaux désirs et produiront des actions mais la création de nouveaux *rāga* et *dveṣa* est évitée. Le cercle vicieux de l'action-succès/échec-*rāga/dveṣa* -désir-action est brisé. Avec cette attitude de *prasāda buddhi*, qui est le *karma yoga* vis à vis du résultat, l'action qui a son origine dans les *rāga* et *dveṣa* devient elle-même le moyen d'éliminer les *rāga* et *dveṣa*. Un mental libéré des réactions de réussite et d'échec est dépourvu d'agitation, d'excitation et de dépression. Un tel mental est tranquille. C'est un mental contemplatif. Il peut tirer des leçons des résultats de ses actions et agir efficacement la prochaine fois.

L'apprentissage exige un certain calme du mental. Cela est vrai pour toute forme de connaissance que ce soit la politique, la science, la finance ou le Vedānta. Un mental paisible ou tranquille est un mental qui n'est pas préoccupé par la peine ou l'excitation. Un tel mental peut être vif et alerte. Une action accomplie avec un mental alerte devient d'une grande beauté. Une action toute simple comme manger devient un plaisir si le mental est vigilant et conscient de l'acte de manger. Un mental tranquille, alerte, neuf, attentif est un mental qui peut apprendre. Mais on ne peut acquérir un tel mental aussi longtemps que les *rāga* et *dveṣa* ont une emprise sur le mental. Il est nécessaire d'agir avec l'attitude de *karma yoga* ; faire tout ce qui doit être fait et accepter le résultat en tant que *prasāda*. Il n'y a aucun attachement au résultat ; plus précisément, il n'y a pas d'exigence à ce que le résultat soit conforme à mon attente. Le résultat perd alors son pouvoir de créer des réactions et de l'agitation dans le mental. Par cette attitude, *buddhi*, les *rāga* et *dveṣa* sont rendus à l'impuissance comme des graines qui ne peuvent plus germer quand elles sont grillées. *Prasāda buddhi* protège des effets des *rāga* et *dveṣa*. Alors je peux apprendre de mes échecs, me corriger, je peux changer le cours de mes actions et éventuellement obtenir le résultat que je souhaite dans le futur. Je suis centré, un avec moi-même d'instant en instant. Une valeur est une valeur si elle me permet de rester un avec moi-même et c'est ce que le *karma yoga* permet d'accomplir. Il m'évite de faire des projections sur quoi que ce soit. Une des valeurs dont la Bhagavad Gīta discute est le maintien d'un équilibre du mental envers le désirable ou de l'indésirable.⁶

⁵ *Prasāde sarvaduḥkānām hānirasyopajāyate (B.Gīta, II-65)*

⁶ *Nityam ca samacittatvam iṣṭāniṣṭopapattiṣu (B.Gīta, XIII-9)*

L'action devient utile car nous ignorons la nature des *rāga* et *dveṣa* enfouis en nous ; l'action est le seul moyen qu'ils ont de s'exprimer. Ils s'expriment sous la forme d'une action et peuvent être neutralisés avec cette attitude. Avec le temps, nous devenons relativement plus calme, libéré de l'emprise des *rāga* et *dveṣa*.

Le renoncement à l'action

Tout au long de la Gita, le Seigneur *Kṛṣṇa* ne cesse de dire : « Ce qui est important ce n'est pas le renoncement à l'action (*karmasannyāsa*) mais plutôt le détachement des fruits de l'action (*karmaphalatyaṅga*). » Le renoncement est dans ce contexte le résultat de la connaissance. Une personne ignorante ne peut pas totalement renoncer à l'action dans le sens où elle peut cesser d'agir ou plutôt limiter ses actions, mais pas renoncer à la notion d'être une personne agissante, d'être l'auteur de l'action, du fait de ses *rāga* et *dveṣa*. Le renoncement total, caractérisée par la connaissance du Soi est la découverte du fait que je ne suis pas l'auteur de l'action. La Gita affirme de façon répétée deux choses. Tout d'abord, le Soi dénué de toute action dans l'action et pendant l'action⁷ ; puis le Soi dénué de tout attachement au résultat de l'action. La première se rapporte à *sādhya*, le but et la seconde à *sādhana*, le moyen. Mon but ultime est de découvrir que je n'accomplis aucune action ; je suis la conscience présente dans le corps, le mental et l'intellect sans accomplir aucune action ; tout comme le soleil bénit par sa présence toutes les activités de notre planète sans prendre part à aucune activité. C'est sa nature. De la même manière, Je, le Soi invariablement présent donne la lumière de sa conscience à tout ce qui est en contact avec elle. Tout comme l'acier devient brûlant et vire au rouge au contact du feu, l'intellect, etc. deviennent conscients grâce à la présence du Soi, qui n'accomplit aucune action.

Celui qui ne sait pas que le Soi est *akartā* ou non agissant, peut penser à tort qu'il deviendra un sage simplement en devenant un *karmasannyāsī* (un moine renonçant). Car celui qui a encore la notion d'être l'auteur de l'action du fait de *dehātmapubbuddhi*, l'identification au corps, ne peut pas renoncer complètement à l'action.⁸ Toutes les questions d'Arjuna dans la Gita qui portent sur le *karma yoga* et le *sannyāsa* volontaire (le renoncement rituel à toutes les activités et devoirs du monde et l'adoption d'un style de vie de moine renonçant) vient de là. Est-ce que je devrais accomplir les actions que l'on attend de moi ou est-ce que je dois tout abandonner, devenir un moine renonçant et poursuivre de manière exclusive la connaissance ? La réponse à cette question est aisée : aussi longtemps que l'on se pose cette question, on devrait continuer à être dans le monde et être actif. Il est essentiel d'avoir à sa disposition un vaste champ, le monde, dans lequel on puisse agir pour neutraliser ses *rāga* et *dveṣa*, ce qui n'est pas le cas de celui qui choisit une vie monastique ou de renonçant. Le cœur de l'être humain a inévitablement des *rāga* et *dveṣa*; ils peuvent être neutralisés et cesser d'entraîner de la souffrance, des regrets ou de l'excitation. C'est ce en quoi consiste la *sādhana*.

Le renoncement à l'action est une conséquence naturelle du *karma yoga*. Quand les *rāga* et *dveṣa* sont neutralisés dans une large mesure, le mental n'est plus agité par le désir

⁷ *Karmaṇyakarma yaḥ paśyēt (B.Gīta, IV-18)*

⁸ *Na hi dehabhṛta śakyam tyaktum karmāṇyaśeṣataḥ (B.Gīta, XVIII-11)*

d'acquérir du bonheur ou de la sécurité car il est lui-même joyeux et tranquille. A ce stade, on est prêt à renoncer à l'action et adopter une vie monacale si on le désire. On devrait renoncer à l'action seulement quand il n'est plus nécessaire d'accomplir d'action. Le *sannyāsa* ne devrait pas être pris par une décision volontaire mais devrait être l'aboutissement naturel et l'indication d'un mental mature, satisfait de lui-même, qui n'attend ou ne dépend pas des choses ou des personnes pour son propre bonheur. Si le *sannyāsa* est pris sans avoir atteint cette maturité, cela restreindra le champ d'activités nécessaire à la neutralisation des *rāga* et *dveṣa*. Le seul fait de porter la pièce de tissu orange qui symbolise le *sannyāsa* ne donne pas la sagesse ou la connaissance. Sans *karma yoga*, il est très difficile de mener une vie de *sannyāsa*.⁹ *Sannyāsa*, le renoncement rituel à l'action exige que le chercheur soit prêt à poursuivre la connaissance à l'exclusion de tous les autres engagements. Il faut dire nettement qu'il n'est pas le seul style de vie menant à la connaissance de Soi. La poursuite de la connaissance trouve son aboutissement dans la réalisation de *sādhya* ou du but ultime. Le véritable renoncement à l'action, *sannyāsa* se caractérise par la connaissance du Soi.

⁹ *Sannyāstu mahābāho duḥkāmaptumayogataḥ (B.Gīta, V-7)*

5. LES VALEURS

Chacun de nous désire être heureux. Le bonheur est la chose la plus importante pour chacun de nous. Le bonheur ou *ānanda* est la véritable nature du Soi et nous en avons l'expérience chaque fois que le mental est calme, satisfait, ne projette pas, est libre de *rāga* et *dveṣa*. Pendant ces moments, je suis avec moi-même. C'est ainsi que tout ce qui me rend capable de d'être tranquille devient un objet d'amour. Si un objet provoque de l'agitation en moi, il devient un objet d'aversion, une source de malheur ou de tristesse. Ce n'est pas que l'objet en lui-même ait du bonheur ou du malheur ; c'est ma propre structure de valeurs qui fait que l'objet me permet de rester avec moi-même ou m'en éloigne. La valeur que nous accordons à *ānanda*, le soi, est le reflet de la valeur que nous donnons à un mental calme et satisfait, qui me permet d'être avec moi-même. Quand je suis dans cet état du mental, je suis bien avec moi-même, je ne dépends pas d'objets, de personnes ou des situations pour être heureux.

Que sont les valeurs ?

L'importance d'être avec moi-même, de disposer d'un mental tranquille conduit aux différentes valeurs comme le respect de la vérité, la non-violence, la compassion, etc. Le *karma yoga* est aussi une valeur au niveau de l'accomplissement de l'action car il produit un mental tranquille, libéré de *rāga* et *dveṣa*. D'autres valeurs sont nécessaires pour interagir avec les gens autour de nous et nous aider à faire les bons choix dans différentes situations. Les valeurs sont les normes de conduite envers la mise en oeuvre de nos projets dans la vie, et notre interaction avec les autres. Ces normes sont importantes car nous faisons constamment face à des choix sur ce nous devons faire ou éviter. Nous devons évaluer les situations et décider de ce qui est juste ou non. Nous passons beaucoup de temps et d'énergie à résoudre des conflits et les valeurs touchent donc directement notre vie quotidienne. Lorsque nous suivons certaines valeurs dans notre vie, nos choix ne se basent plus sur nos *rāga* et *dveṣa* personnels mais sur les normes ou les critères issus de ces valeurs. C'est en cela que les valeurs nous permettent de gérer les *rāga* et *dveṣa* et avec le temps de les neutraliser pour acquérir un mental pur et tranquille.

La valeur des valeurs

Toutes les Écritures sacrées recommandent des valeurs qui doivent être suivies comme *sādhana* ou comme des qualités ou vertus à développer. Lorsque nous comprenons que toute valeur, quand elle est analysée, peut être réduite à une seule valeur qui est la tranquillité du mental, nous pouvons saisir l'importance et la nécessité de suivre les valeurs. Dans le cas contraire, les valeurs ne seront que de simples obligations et des interdictions, «Fais ceci ! » et «Ne fais pas cela! ». Le principal problème des valeurs est qu'elles sont adoptées sans en découvrir l'importance. Si je suis un enfant et que mon père me dit : « Dis la vérité ! » Je ne comprends pas pourquoi je devrais dire la vérité ou de pas dire de mensonges, et j'accepte ce que dit mes parents comme une obligation. Mon père ne m'a pas fait découvrir la valeur de la valeur qui est la véracité; elle ne deviendra une valeur pour moi seulement si j'en découvre la

valeur. Mais mon père ne me l'a jamais expliqué car il pensait que je ne pourrais pas le comprendre ou peut-être car lui-même ne le comprenait pas ! Dire la vérité devient alors une obligation, une valeur non assimilée que je suis incapable d'appliquer à mes relations quotidiennes avec les gens. Les autres valeurs recommandées par les Écritures partagent le même sort et de ce fait, j'en viens à conclure que les Écritures ne semblent avoir aucune valeur, aucune application dans ma vie de tous les jours.

Comme la nécessité de dire la vérité est confirmée également par mes enseignants et les personnes âgées et je l'adopte finalement en tant que valeur. Je m'efforce de dire la vérité mais l'utilité de cette valeur dans ma vie n'est toujours pas comprise.

En grandissant, je comprends la valeur de l'argent, du pouvoir, etc. Enfant, je remarque que l'argent achète des chocolats, des jouets, etc. En conséquence, je découvre que l'argent est nécessaire pour vivre, pour obtenir des plaisirs et de la sécurité et ainsi de suite. C'est le cas aussi du pouvoir ; ce qui peut être fait par le pouvoir ne peut souvent pas être obtenu par l'argent. C'est une réalité que je constate et dont je découvre l'importance, la valeur du pouvoir. L'argent, le pouvoir, etc. deviennent des valeurs pour moi car j'ai découvert qu'elles ont de l'importance. Ce sont des valeurs assimilées et non de simples obligations. Si l'acquisition de la fortune et du pouvoir implique de ne pas dire la vérité, je le ferai car ils sont tous deux devenus importants pour moi. Dire la vérité représente une obligation seulement pour les parents, les enseignants, la société, etc. tandis que l'argent, etc. est ma valeur personnelle, privée, et assimilée. Quelles chances ont la vérité, le devoir, etc. quand j'accorde de la valeur à l'argent, au pouvoir, aux amis et à la réputation ? Aucune, car j'ai découvert la valeur que possède l'argent, etc. et non la valeur de la vérité, etc. La société moderne donne de l'importance à « Comment se faire des amis et influencer les gens » et j'y souscris ; je dis la vérité tant que cela me convient, aussi longtemps que cela n'entrave pas mes poursuites qui sont plus importantes à mes yeux. La valeur de l'argent et ce qui est comparable à l'argent a toujours le dernier mot et la vérité en pâtit toujours ; elle n'a de place que si mes autres valeurs ne sont pas mises en cause. Ce qui m'arrange devient ma règle de conduite et non la vérité. J'ai grandi sans connaître la valeur des valeurs.

Des valeurs non assimilées créent des conflits et un sentiment de culpabilité. Quand je n'ai pas la force ou la conviction nécessaire de sacrifier l'argent, le plaisir, etc. pour suivre une valeur, je me sens coupable car je ne suis pas capable de suivre ce qui est considéré comme une conduite morale acceptable. Je me sens alors coupables ou je renonce complètement à tenter de suivre des normes morales.

La valeur des valeurs doit être comprise si on veut les assimiler. Une valeur est une valeur seulement si la valeur de cette valeur a de l'importance à mes yeux. Un mental simple et tranquille est la chose la plus précieuse pour moi car c'est cela au fond que je m'efforce d'obtenir par l'intermédiaire de toutes mes poursuites dans la vie. Ce qui me permettra d'acquérir cette tranquillité devrait devenir la chose la plus précieuse à mes yeux. C'est seulement si je découvre que la valeur de la véracité est supérieure ou du moins égale à celle de l'argent, que je ne troquerai pas la véracité contre l'amour de l'argent. Après tout l'argent est pour mon bien-être. Je veux de l'argent car je veux me sentir bien avec moi-même. Je renoncerai à l'argent si cela crée un malaise en moi. Par exemple, s'il faut que vous expliquiez l'origine des fonds de chaque objet que vous possédez, vous préférerez renoncer à ces objets de confort plutôt que d'être soumis à l'embarras de n'être pas capable de donner

ces comptes. Vous préférerez vous débarrasser des objets qui ne vous permettent pas d'être à l'aise avec vous-même.

Cela est vrai également dans d'autres domaines. Je ne veux pas me sentir mal à l'aise ou être irrité car cela m'empêche d'avoir la tranquillité d'esprit qui est la chose la plus importante pour moi. Chaque fois que j'ai eu à exercer des choix, j'ai fait instinctivement le choix me permettrait d'être bien avec moi-même. Mais je ne suis pas totalement conscient de ce fait. Je ne réalise pas que ce n'est pas pour l'amour de l'argent, du pouvoir, etc. que je les désire, mais c'est pour mon propre bien que je les désire. J'ai attribué une valeur erronée à l'argent, au pouvoir, etc. pensant qu'ils me procureraient du bonheur par leur présence. En réalité, ils ont de la valeur seulement s'ils me donnent de la tranquillité et rien d'autre. Quand nous comprenons cela, la valeur faussement imputée à l'argent, au pouvoir, etc. tombe d'elle-même et la valeur de la vérité, etc. qui nous procure de la tranquillité s'ancre en nous.

Nous accordons tous instinctivement de la valeur à la vérité, à la non-violence et toutes les autres valeurs car elles sont conformes à notre nature. Chacun de nous sait instinctivement qu'elles nous permettent d'être en paix avec nous-même. Chaque fois que cette valeur instinctive, qui n'est pas assimilée intellectuellement, se heurte aux valeurs fausses mais assimilées de l'argent, etc., un conflit naît en nous. La valeur des valeurs comme la vérité, la non-violence, etc. doit être comprise et assimilée pour éviter des conflits intérieurs et être en paix avec soi-même. Prenons le cas de *satya* ou la vérité pour comprendre comment elle permet de rester en paix avec soi et comment, à l'inverse, le mensonge peut nous dérober notre paix.

***Satya* ou la véracité**

La vérité est ma nature et je lui accorde instinctivement de l'importance. Dans la plupart des cas, je sais également quelle est la vérité dans une situation donnée et ainsi, quand je dois dire un mensonge, cela crée une division en moi. La vérité est clairement connue de moi tandis que le mensonge doit être construit. Dire un mensonge fait de moi un *kartā*, un être qui agit délibérément de façon inappropriée au niveau de l'organe de la parole. En tant que sujet connaissant, je connais la vérité mais en tant que sujet agissant ou parlant, je fais exactement le contraire. Et il n'y a qu'une seule entité qui est à la fois le sujet connaissant et agissant, pensant et jouissant, et c'est «je». C'est le même «je» qui connaît, qui agit et a des émotions. Une division est créée dans le «je» chaque fois que le sujet connaissant se pose en sujet distinct du sujet pensant ou connaissant. Cette division n'est pas confortable mais avec le temps, cela devient une habitude. Il arrive un moment où chaque fois que je veux faire quelque chose, celui qui pense décide d'une chose et celui qui agit fait autre chose. Je deviens quelqu'un qui ne peut pas faire ce qu'il veut faire. Quand le sujet agissant et le sujet pensant forment une entité unique, ils sont alignés et il n'y a ni culpabilité ni peur ; mais quand il y a une division entre les deux, il y a un sentiment de culpabilité et de peur. Cela provoque aussi un jugement à propos de moi-même. Je me juge comme quelqu'un qui ne peut pas faire ce qu'il veut faire. C'est le plus grand tort que je peux me faire à moi-même, celui de me dévaloriser. Je ne peux pas être un *adhikārī* ou une personne préparée pour le Vedanta ou même pour quoi que ce soit d'autre.

Qu'est-ce qui est le plus important, l'argent ou dire la vérité ? Quand cela est compris, dire la vérité ne donnera jamais lieu à un compromis. Dire la vérité devient une valeur personnelle seulement quand la valeur de la vérité a de la valeur à mes yeux. Dans le cas

contraire, elle n'est qu'une pensée non assimilée, vague, flottante et crée des conflits dans mon mental. Dire la vérité avec de la compréhension et de la conviction maintient un alignement entre la pensée et l'action; cela évite les conflits et l'agitation intérieure, et nous aide à jouir d'une certaine tranquillité.

Dans la Bhagavad Gita, le Seigneur *Kṛṣṇa* donne une liste de valeurs qu'un chercheur de liberté devrait développer s'il veut obtenir un mental pur, tranquille, préparé à l'étude du Vedanta. Nous allons maintenant analyser certaines de ces valeurs dans le but de montrer comment elles peuvent nous aider à suivre notre véritable nature, à éviter les conflits et avoir un mental tranquille.

La non-violence

Ahimsā devient mon attitude quand je comprends que je ne devrais blesser personne puisque je n'aime pas non plus être blessé. Si vous avez de la considération pour vous-même, vous en aurez pour les autres. L'être humain est insensible aux autres quand il est insensible envers lui-même. Par exemple, je ne peux pas insulter les autres quand je n'aime pas être l'objet d'insultes. Le changement doit intervenir en moi-même et non pas dans les autres. Si nous savons qu'en agissant d'une certaine manière, nous allons souffrir, nous nous arrêterons d'agir de la sorte. Celui qui est éveillé, sensible et qui fait attention à lui-même sera également sensible et attentif vis à vis des autres; il ne les traitera pas d'une manière dont il n'aime pas lui-même être traité. Nous ne sommes plus nous-mêmes quand nous blessons les autres parce que nous n'avons pas assimilé l'importance de ne pas être blessé. Nous tentons d'échapper à ce que nous sommes et nous n'apprenons donc pas. Nous continuons à blesser les autres de nombreuses fois car nous n'avons toujours pas appris ce que c'est que d'être blessé. La non-violence peut se définir comme une certaine sensibilité, du respect envers les droits et les points de vue des autres, inclus le monde animal et végétal. Dans la nature, la vie se nourrit de la vie, mais blesser volontairement l'autre au-delà de nos besoins est *himsā*, violence.

Nous pouvons faire du mal à quelqu'un avec le corps, les mots ou la pensée. La non-violence au niveau du corps physique est aisée mais sa pratique au niveau de la parole est plus difficile. Il est dit que nous devons dire la vérité sans blesser les autres, la dire de façon plaisante, et que cette vérité doit être pour le bien ou utile aux autres.¹ Ainsi, la vérité peut être dite si elle ne blesse pas les sentiments des autres. Cette règle permet de maîtriser certaines paroles inutiles.

La non-violence au niveau des pensées consiste à ne pas entretenir de pensées mauvaises ou négatives à l'égard des autres. Cela est encore plus difficile que la non-violence aux deux autres niveaux.

La pratique de la non-violence me rend sensible à l'égard de moi-même, et me rend responsable. La sensibilité est une force de l'être humain.

L'absence d'orgueil

¹ *Anudvegakaram vākhyam satyam priyam hitam ca yat (B.Gīta, XVII-15)*

Amānitvam est l'absence de fierté et d'orgueil. Une personne fière exige qu'on la respecte. Elle a des talents et des compétences mais elle demande aux autres de la reconnaître comme telle et de la respecter. Ce désir de respect vient d'un sentiment personnel d'infériorité. Je veux maintenir les autres sous ma domination en affichant un air de supériorité. Mon bonheur dépend alors du respect que me donnent les autres. Si ce respect ne m'est pas donné, cela produit en moi de la colère et de l'agitation. Je devrais savoir que le respect donné en réponse à une demande n'est pas sincère. Une personne haut placée est bien sûr saluée par les gens autour d'elle mais dès qu'elle perd le pouvoir, nous voyons immédiatement le changement d'attitude de son entourage. Le respect devrait s'imposer de lui-même et non pas être imposé. Une personne comme le Mahatma Gandhi serait respectée qu'elle soit ou non au pouvoir car une telle personne impose le respect en tant que personne et non du fait de son rang ou de son autorité, qui sont au fond accessoires. Quand je comprends cela, je n'impose pas que l'on me respecte ; je suis alors en paix avec moi-même. Si je demande du respect je serai sans cesse tourné vers les autres car je me soucierai en permanence de savoir qui me respecte et qui ne me respecte pas. Vous n'aurez pas le temps de penser à autre chose. Le respect s'impose naturellement si vous possédez une certaine qualité, comme une fleur qui est simplement elle-même et attire le respect par son parfum.

Je suis content de ce que je suis. Si cela attire le respect, c'est bien. Si cela n'attire pas le respect, cela ne dérange pas la paix de mon mental, car je suis content de ce que je suis et non de ce que les gens pensent de moi. Je devrais être satisfait de moi-même. Cette attitude d'humilité m'aide à maintenir une disposition tranquille d'esprit et me permet d'être à l'aise avec moi-même.

L'absence de prétention

Dambhitvam veut dire prétendre être ce que l'on n'est pas et *adambhitvam* veut dire l'absence de prétention. Alors qu'une personne fière attend que l'on la respecte pour ce qu'elle est, quelqu'un de prétentieux fait croire qu'il est plus que ce qu'il est en réalité. Il ou elle prétend être quelqu'un d'important en faisant étalage de ses vêtements, son maquillage, sa façon de parler, et ainsi de suite. Il ou elle ment pour couvrir ses insuffisances et les fait apparaître au lieu de cela comme des compétences. Il est courant de voir des gens qui mentent au sujet de leur âge, de leur salaire, de leurs compétences, etc. pour maintenir une certaine image d'eux-mêmes qu'ils ont construite ou pour garder certaines relations. Cette attitude provient d'une non acceptation de soi, d'un sentiment d'insuffisance, qui conduit à attribuer une valeur fautive à ce statut. Un homme qui ment aux gens à son propre sujet doit se souvenir de ses différents mensonges et les avoir en tête constamment. Il manipule les gens en permanence. En disant des mensonges et en prétendant être différent de ce qu'il est en réalité, il crée une division à l'intérieur de lui-même. Il est sans cesse éloigné de lui-même. S'il ne peut même pas espérer être avec lui-même, comment pourrait-il un jour réfléchir au Soi ? En fait, celui qui fait face à ce qu'il est et accepte ses limitations évite la désintégration de sa personnalité.

L'accommodation

Suivre *ahimsā* ou la non-violence fait de nous des personnes sensibles. La sensibilité est une aptitude à déceler des variations subtiles de son environnement et donc plus une personne est sensible, plus elle peut être perturbée par le comportement des autres. Les autres ne peuvent généralement pas faire ou être ce que nous attendons d'eux et donc une personne sensible va à

coup sûr réagir au comportement des autres. Il devient donc nécessaire de suivre une autre valeur, *kṣānti* ou l'accommodation ou la patience, la tolérance. C'est une attitude grâce à laquelle nous sommes capables de maintenir une certaine tranquillité du mental même s'il y a une raison d'être perturbé. *Kṣānti* consiste à s'accommoder des fautes et des limitations des autres.

Nous devrions avoir à l'esprit que chacun de nous se bat contre ses propres limitations et essaye de contenir son mental. Dans cette lutte, chacun de nous réagit au monde. De telles réactions ne devraient pas être prises avec trop de gravité. Une fois que la cause de la réaction de la personne en face de moi est comprise, ce qui surgira est de la sympathie et non de la colère. Chaque situation doit être examinée du point de vue de l'autre personne. Alors il naîtra une attitude de sympathie vis à vis de l'autre. Puisque j'apprécie que l'on soit accommodant avec moi, je devrais l'être avec les autres. *Kṣānti* nous aide à maintenir une attitude équilibrée, un mental tranquille.

La rectitude

Ārjavam est l'absence de machination, d'intrigue ou de ruse. C'est la droiture, la sincérité et la franchise qui ne sont possibles que pour celui qui conserve un alignement entre la pensée, la parole et l'action. Cela est possible pour celui qui est honnête, qui s'accepte comme il est, qui reconnaît à la fois ses limitations et ses compétences. *Ārjavam* lui permet de rester centré en lui-même.

L'assimilation des valeurs

Je ne peux pas abandonner quelque chose qui est précieux. Je suis une valeur car elle est moi-même. Admettons que vous n'avez pas mangé depuis trois jours et que vous remarquez un morceau de pain dans une poubelle. Allez-vous plonger votre main dans la poubelle pour prendre ce morceau de pain ? Vous ne le ferez pas. Vous préférez rester affamé que de manger ce pain ; vous avez acquis au moins cette notion d'hygiène et ce sentiment de dignité. Vous ne rendez service à personne en refusant de prendre ce pain de la poubelle. Ce serait différent si votre refus avait pour but de faire plaisir à votre père ou quelqu'un d'autre.

Les gens ne suivent pas *satya*, *ahimsā*, etc. car il y a d'autres valeurs qu'ils ont mieux assimilées et qui leur sont opposées. Il n'y a donc aucune chance pour *satya*, etc. Un conflit surgit dans mon mental car mon comportement est opposé à ma nature. D'autre part, j'ai acquis la valeur qui m'a conduit à refuser de prendre le pain dans la poubelle, elle a été assimilée et je la suis donc en dépit du fait que mon estomac demande de la nourriture. Il n'y a aucun conflit dans mon mental quand j'agis selon cette valeur assimilée, bien que ma faim ne soit pas apaisée. De la même manière, il n'y a aucun conflit quand je découvre la valeur de la valeur, quand la valeur est importante à mes propres yeux et dans ma vie.

Je peux suivre *ahimsā*, la non-violence quand je comprends clairement que puisque je veux que personne ne me fasse du mal, je ne peux faire de mal à personne. « Je ne ferai de mal à personne » ou « je ne devrais faire de mal à personne » est la réponse à une obligation, un commandement. « Je ne peux faire de mal à personne » est une valeur que j'ai assimilée. « Il est impossible pour moi de mentir » est une valeur assimilée. Si quelqu'un qui est exposé au Vedanta depuis longtemps ne change pas de façon appréciable, c'est que ces valeurs

flottent vaguement dans leur mental ; elles ne sont pas intégrées, ou assimilées. Si je dis : « Je serai droit », c'est que je me plie aux désirs de quelqu'un. Si je ne peux être autrement que droit, franc, c'est une valeur que j'ai assimilée.

Si j'ai besoin d'un aide-mémoire pour dire la vérité, cela ne marchera pas quand cela ne m'arrangera pas de dire la vérité. Des valeurs qui sont affichées sur un tableau au dessus de mon bureau ne font de moi qu'une personne médiocre car je continue à me soumettre aux exigences de quelqu'un ; cela fait de moi une personne frustrée.

Une valeur est assimilée quand nous pouvons la suivre naturellement. Au début, nous devons utiliser notre volonté pour dire la vérité car le faire implique probablement un certain sacrifice. Mais quand la valeur est suivie sans relâche et quand l'importance de la paix du mental qui en résulte est comprise, dire la vérité devient naturel. Alors nous ne pouvons que dire la vérité. Ce n'est plus une valeur ; cela devient notre propre nature. Chacune des valeurs devrait être assimilée de cette manière.

Étant donné que chacune de ces valeurs n'a qu'un seul objectif, nous permettre de rester avec nous-même, aucune valeur ne peut être suivie de façon isolée. Dire la vérité nous demandera d'être sans prétention et pratiquer la non-violence nous demandera d'être accommodant. Toutes les valeurs sont reliées entre elles. En fait, elles ne forment qu'une seule valeur, la valeur que nous accordons à un mental simple et tranquille, que nous regardons sous des angles différents.

Chacune des valeurs vous renvoie à vous-même. La vie devient simple. Un mental qui possède ces valeurs sous une forme assimilée est un mental pur. C'est un mental qui peut apprécier le fait qu'il est *ānanda*, quand ce fait lui est révélé ou enseigné. Une personne qui dispose de ce type de mental est un *adhikārī*, celui est qualifié, préparé à apprendre et à comprendre le Vedānta.

6. LA DISTRACTION

Les obstacles

Les obstacles qui m'empêchent d'être ce que je veux être, me refusent d'être moi-même, sont *āvarana* (l'ignorance), *mala* (l'impureté) et *vikṣepa* (la distraction). Afin d'écartier *āvarana* qui me couvre la vision de moi-même, je mène *vicāra*, une investigation, un examen avec l'aide de *śruti* ou les Écritures. *Vicāra* est une investigation sur la nature du soi, du monde et aussi sur le créateur du monde. Les trois aspects doivent être analysés et compris car chacun d'eux est lié aux deux autres. Cela est possible seulement quand le mental jouit d'une certaine pureté, d'une maturité; c'est à dire qui est relativement libéré de l'impureté des *rāga* et *dveṣa*. Pour obtenir une telle pureté, le meilleur moyen dont nous disposons est le *karma yoga*.

« Celui qui L'adore au travers de son devoir personnel obtient la purification de son mental. » Tout ce qu'il faut faire doit être fait avec une attitude d'adoration, avec l'attitude de devoir. Avec cette attitude, les *rāga* et *dveṣa* accumulés consciemment et inconsciemment sont neutralisés avec le temps. C'est en cela que consiste la purification du mental. L'élimination des *rāga* et *dveṣa* du mental par une attitude juste vis à vis de l'action est la *sādhana* qui nous prépare à avoir une connaissance claire et ferme.

Venons en maintenant au troisième facteur, la distraction ou le manque de stabilité du mental.

Le mental n'est pas un problème

La nature du mental est de changer et de changer rapidement. Il est normal que certains se plaignent que leur mental n'arrête pas de changer. Si le mental ne change pas rapidement, la cognition de l'objet précédent ne disparaîtrait pas rapidement du mental, et la cognition de l'objet suivant n'aurait pas lieu car cela ne s'accorderait pas avec le caractère rapidement changeant des objets externes. Un objet crée une forme mentale correspondant à l'objet ou *vritti*; c'est cela que nous voyons, et c'est de cette manière que la perception se produit. Quand je vois un ami, la pensée de l'ami se produit. Si je vois alors un buffle marcher derrière cet ami, la pensée du buffle doit se produire. Mais si la pensée de l'ami ne s'en va pas rapidement, les deux pensées vont être entremêlées et il y aura une confusion dans la perception de cet ami avec celle du buffle.

Si le mental ne se déplace pas rapidement, vous ne pouvez pas avoir de perception distincte des formes. Le mental doit non seulement changer mais aussi changer rapidement et de façon complète, sans laisser aucune trace de la cognition précédente. C'est seulement à cette condition qu'il peut y avoir une perception d'un objet tel qu'il est. Le mental doit être toujours neuf. La connaissance ne peut pas avoir d'autres attributs que celui de l'objet qui est perçu. La cognition doit être fidèle, en accord avec l'objet, car dans le cas contraire, aucune

connaissance juste ne peut se produire. C'est seulement à cette condition qu'une mémoire fidèle est possible car nous pouvons nous souvenir d'un objet dans sa forme première.

La nature changeante du mental est donc une bénédiction. La perception n'est pas non plus un problème car l'être humain possède des organes des sens et les objets des sens correspondants existent dans le monde. Cela aussi est une bénédiction. Si nous voulions un mental qui soit insensible à la perception, il ne serait d'aucune utilité pratique. Quand je vois à présent le ciel, les étoiles, le soleil, il n'y a aucun problème. La pensée en elle-même n'est pas un problème puisque chaque objet crée une pensée correspondante et la pensée du ciel n'est pas un problème. Ni penser, ni analyser ou comprendre ne sont des problèmes. La mémoire n'est pas un problème ; le problème surgit uniquement quand nous ne disposons pas d'une mémoire fidèle. Ainsi, un mental changeant, les perceptions, les pensées et les souvenirs ne posent pour aucun d'entre eux de problème à l'être humain. Ce qui constitue le problème est autre chose, c'est l'incapacité du mental à rester tranquille quand vous le voulez.

Le problème est la pensée mécanique

Nous ignorons la direction des mouvements du mental. Le mental semble posséder une manière bien à lui de se déplacer et je n'ai aucune maîtrise sur ses mouvements. La perception ou la pensée n'est donc pas un problème mais le manque de vigilance, le manque de maîtrise sur les mouvements du mental et mon ignorance de ces mouvements est le véritable problème. La pensée semble se produire toute seule, nous n'avons aucun contrôle sur la direction que va prendre notre pensée. Prenons l'exemple d'une conversation avec un ami. Vous allez discuter une heure durant de nombreux sujets mais vous n'êtes pas conscients des virages que prend le mental quand il passe d'un sujet à un autre. Vous semblez prêter attention au temps mais pas au contenu de votre conversation. Vous êtes conduit d'un sujet à un autre. Il n'y a rien de mal à changer de sujet ou à discuter mais vous devez être conscients des liens, comment un sujet mène-t-il à un autre. La plupart du temps, vous ne pouvez pas vous souvenir de tous les sujets dont vous avez discuté. Parfois, vous ne pouvez même pas vous souvenir de la manière dont la conversation a débuté. Les changements de sujets ont lieu non pas volontairement mais parce que le cycle de la conversation a tourné tout seul, tout comme vous prenez des virages inconsciemment et prenez des routes différentes. Cela est vrai de toutes nos activités dans notre vie, nous ne faisons que laisser les choses se produire par accident et non délibérément.

Un mental distrait n'est pas efficace. Un mental relativement dénué de distraction, capable de travailler de façon continue vers le but que nous nous sommes fixés est une nécessité, même pour nos activités habituelles comme la poursuite de la richesse, de la réputation ou du pouvoir. Si le mental se laisse distraire par lui-même ou s'il est secoué, ballotté par des petites déceptions au cours de notre poursuite, nous ne pouvons rien accomplir. La distraction du mental est le plus grand problème au cours de la méditation. Le mental part rapidement à la dérive. Quand nous commençons à penser à Dieu, nous pensons à tout sauf à Dieu ! Bien que nous commençons bien, le mental se déplace vers d'autres sujets en dépit de notre volonté. Cela se produit aussi dans notre vie quotidienne. Cela arrive même aux orateurs, aux enseignants, etc. Une personne avec un mental distrait n'est pas *yukta*, n'a pas la maîtrise de lui-même. Le problème n'est pas d'arriver au silence du mental, mais plutôt l'absence de maîtrise de la direction des mouvements du mental. Le caractère mécanique du mental est le problème.

Si vous êtes vigilant durant la journée et conscient des liens qui existent d'un sujet à l'autre, vous êtes conscient libre de changer de sujet comme vous le désirez. Aussi longtemps que c'est vous qui conduisez la voiture, il n'y a aucun problème, mais ne laissez pas la voiture vous conduire, car un accident sera inévitable. Le mental n'est qu'un instrument dans vos mains et vous devez vous en servir, vous devez en être maître. Mais cela ne semble pas être le cas. C'est comme le chien que ma voisine emmène avec elle tous les matins pour se promener ; au début, elle promène le chien et bientôt c'est le chien qui la promène. Si nous laissons le mental faire ce qu'il veut, nous perdons toute volonté, toute conscience des mouvements du mental. Cela devient mécanique. Ce n'est pas la pensée ou la perception qui est le problème mais le caractère mécanique des mouvements de notre pensée. La chance seule fait que les choses arrivent. Un moment de silence et de paix n'arrive que par chance.

Le silence est la nature du mental

Le silence est la nature fondamentale du mental qui jouit de la capacité de penser. Quand le mental ne pense pas, il n'est que silence. Nous n'avons pas besoin de penser ou de faire quoi que ce soit pour le silence. Par exemple, si pendant cette conférence, vous recevez les mots comme ils viennent, vous ne pensez pas et le mental est silencieux. La seule chose à faire est de ne rien faire. D'un autre côté, il y a quelque chose à faire pour être agité, pour être triste ; vous devez penser à un sujet ou une chose ou une personne, ce qui va vous troubler et vous ne cessez de ruminer et d'amplifier ces pensées. Le silence est la nature du mental quand vous n'avez rien d'autre à quoi penser. Alors qu'est-ce qui est naturel : le silence ou l'agitation ? Le silence est naturel. La souffrance ou la tristesse est quelque chose qu'il faut élaborer, construire. Aussi agité que nous soyons, nous devenons silencieux de temps à autre, car le silence est la nature du mental.

La distraction

Je n'ai donc rien besoin faire ou d'élaborer de particulier pour être silencieux car le silence est ma nature. Désirer être moi-même n'est pas un problème. Ce sont les mouvements indisciplinés de la pensée, les dérives du mental d'un sujet à un autre qui sont le problème. Cela porte le nom de *vikṣepa* ou distraction. Il n'y a pas de *vikṣepa* sans caractère mécanique. Si le mental est agité, il peut devenir silencieux, mais dans ce cas le mental n'est qu'agitation. Arjuna dit au Seigneur *Kṛṣṇa* : « Le mental n'est qu'agitation, et il est turbulent, puissant et ne capitule pas. »¹

Je veux penser à une chose et le mental m'engage dans autre chose et je vais dans son sens. S'il m'en informe et puis s'en va, c'est très bien. Mais il part sans mon consentement. Si je parvenais à me souvenir qu'il est parti sans ma permission, je pourrais le surveiller mais il me fait oublier moi-même et m'embarque avec lui. Le mental semble m'hypnotiser, m'endormir et puis partir. C'est uniquement quand le mental revient de lui-même à l'objet de méditation, au hasard de son cheminement tortueux, que je me réveille et réalise que j'étais perdu.

La plupart d'entre vous doivent faire de la méditation. Vous connaissez la posture de méditation, etc. Mais le plus souvent, à la fin de la méditation, vous êtes plus tendu, agité, coupable que lorsque vous avez commencé à méditer. La méditation ne semble que vous

¹ *Cañcalam hi manah kṛṣṇa pramāthi balavadḍṛdam (B.Gīta, VI-34)*

révéler votre impuissance. Vous souhaitez répéter un *mantra*, et vous finissez par répéter tout sauf le *mantra*. Après une demi-heure de méditation, vous êtes furieux et vous rendez les autres responsables de votre échec, comme le danseur qui ne sait pas danser blâme la piste de danse. Le véritable problème est le caractère mécanique de votre mental.

Quand le mental s'en va, je l'accompagne. Ou alors je tombe de sommeil car je ne suis pas conscient de ce qui arrive. On conseille à celui qui médite de ramener le mental chaque fois qu'il s'échappe. Mais le ramener et le maintenir silencieux est plus vite dit que fait. Quand le mental s'échappe, je ne suis pas là pour l'attraper et le ramener. Je fais un tour du monde puis je reviens. La méditation devient quelque chose de fatiguant et tous les jours je développe de plus en plus de culpabilité, de tension. Je suis encore plus en colère et plus frustré. Nous devons donc procéder par étapes et voir comment nous pouvons petit à petit parvenir à maîtriser notre mental.

7. UPASANA OU LA MÉDITATION

La pensée mécanique

La distraction est due principalement au caractère mécanique des mouvements de notre pensée. Si je suis conscient de ce qui arrive dans le mental, mes pensées ne seront plus mécaniques. Quand je perds prise sur les mouvements de ma pensée, cela se passe sans que je sois conscient de ce qui arrive. Toute forme de réaction, inclus la réaction psychologique, est mécanique, non délibérée. L'action est délibérée ; la réaction ne l'est pas. Quand vous frappez volontairement une personne à cause de qu'elle vous a fait, c'est une action bien que ce ne soit pas une action convenable. Mais quand vous frappez cette personne sans aucune délibération, vous n'avez aucun contrôle sur cette action et cela revient à une réaction. Il y a un choix quand vous agissez mais aucun choix quand vous réagissez. Une réaction psychologique naît mécaniquement, impulsivement et la faculté de choix n'entre pas en jeu à ce moment là. Si vous agissez délibérément, vous pouvez disposer d'un choix et vous pouvez modifier le cours de l'action si nécessaire.

L'être humain est doté de la faculté de choisir ses actions mais cela n'arrive pas quand vous réagissez, quand vous agissez mécaniquement. Vous êtes un être conscient qui dispose de la faculté de choix. Toutes les actions devraient avoir l'assentiment de la raison ou de la faculté de choix. Chacune de vos actions devrait avoir l'autorisation, devrait disposer de la signature de votre raison. Votre action peut être déraisonnable, mais dans ce cas vous pouvez en tirer une leçon. Une action délibérée peut être un instrument de changement mais nous ne changeons pas malgré nos expériences de la vie, car la plupart du temps nous n'agissons pas mais réagissons. Tout peut arriver quand vous perdez le contrôle de vous-même. Après le moment de colère, qui est la réponse manifestée au niveau physique d'une réaction psychologique, vous regrettez ce qui est arrivé. Si je persiste à réagir sous le coup de la jalousie ou de la colère dans ma vie, je deviens un automate, un robot qui est réglé pour réagir d'une certaine façon. Tout le monde peut me mettre en colère en un rien de temps car tout le monde sait comment je vais réagir. Même s'il a la grâce de disposer de la faculté de choix, l'être humain perd son humanité et devient un robot. Et il n'agit pas comme une machine ou comme un être conscient en permanence. Il est parfois délibéré et parfois mécanique et personne ne peut prédire comment il réagira. Il devient une créature imprévisible car il n'y a aucune raison derrière ses impulsions.

L'auto-suggestion

Vikṣepa provient donc de notre incapacité à contrôler ce qui arrive dans notre mental. La plupart du temps nous réagissons, et nous réagissons à nouveau à nos réactions, ce qui crée une chaîne de réactions. Si nous assimilons ce qui fait défaut, nous pouvons en tirer une leçon et nous améliorer la fois suivante. Supposons que vous formiez le vœu de ne pas vous mettre en colère aujourd'hui, c'est une auto-suggestion, cela peut marcher à la condition que vous soyez convaincu que la colère est un ennemi à éviter. La colère se produit à cause d'un automatisme, et elle surgira malgré votre résolution de ne pas vous mettre en colère, car cet

automatisme existe en vous depuis longtemps. Après que la colère ait été exprimée et que les dégâts aient été faits, vous réalisez que vous vous êtes mis en colère. Plutôt que de le regretter, vous pouvez espérer avoir plus de chance la fois suivante. Puisque vous avez réalisé la valeur d'être libre de la colère, vous ne devriez pas avoir de regrets. Sinon l'auto-suggestion va également surgir en même temps et vous allez réaliser que vous vous êtes mis en colère. Avant que la colère ne montre sa face hideuse, vous pouvez la voir arriver et vous êtes prêt à la recevoir. Vous pouvez recevoir la colère avec un sourire sur votre visage.

La pleine conscience, une *sādhana*

Il est nécessaire de devenir pleinement conscient pour éviter la colère. Et cela inclut de nombreuses autres choses. Tout comme les autres pieds d'un berceau sont tirés vers vous quand vous le tirez par un pied, de nombreuses choses sont abordées quand vous abordez la colère, car toutes les réactions proviennent du caractère mécanique de la pensée. La *sādhana* consiste en cela et non pas seulement à s'asseoir dans un coin et méditer. Il y aura certes un résultat pour tout ce que vous faites mais il ne sera pas appréciable car vous le faites de façon intermittente, accessoire. Nous ne pouvons pas compartimenter la vie en important et accessoire. La vie est une série d'expériences et ces divisions sont dénuées de sens. Nous ne pouvons pas diviser notre vie en affaires, famille, matériel, spirituel, etc. La vie est un tout qui ne peut pas être compartimenté. Chacun de nous est une combinaison de matérialiste, spirituel, etc. et tout doit donc être pris soit légèrement soit gravement. Rien n'est plus profond ou plus profane qu'une autre. Dans le sens où Brahman est la substance de toute chose, tout est profond et dans le sens où tout est *mithyā*, dépourvu de réalité absolue, tout est profane. Une personne est spirituelle quand elle s'efforce de résoudre les problèmes de façon délibérée tandis que celle qui a un mental qui ne connaît pas de repos ne sait pas ce qui est en train d'arriver. Si chacun des virages du mental est noté, le caractère mécanique disparaît. Si nous sommes attentifs aux diverses réactions qui se produisent tous les jours, la vie quotidienne devient consciente.

Dans la vie quotidienne, la pensée mécanique se manifeste dans toutes les activités. C'est pourquoi certaines recommandations sont données dans les Écritures même pour des activités telles que manger, travailler, dormir, etc. Nous devons devenir conscients dans toutes ces activités, et faire exactement ce qui est demandé. C'est la pleine conscience qui est importante et non pas seulement le fait d'observer une règle. Par exemple, il est bien de se lever à quatre heures le matin mais si nous sommes endormis le restant de la journée, il n'y a aucun intérêt à se lever tôt le matin. Nous devons trouver notre propre heure afin d'être alerte durant la journée. Certaines recommandations sont aussi données au sujet de la nourriture : « Remplis la moitié de ton estomac avec de la nourriture, un quart avec de l'eau et laisse le quart restant pour le mouvement de l'air. »¹ Le Seigneur *Kṛṣṇa* dit aussi dans la Bhagavad Gīta : « Celui qui est conscient quand il mange et quand il se déplace, celui qui est conscient dans l'activité, celui qui est conscient dans le sommeil et dans la veille, pour celui-là le *yoga* écarte la souffrance. »² Le *yoga* ou la *sādhana* a un sens seulement quand la pleine conscience est maintenue pendant toutes les activités ; en faire trop ou ne rien faire ne sert à rien.

¹ *ardham āsanasya savyañjanasya tṛtīyamudakasya ca vayoḥ sañcaraanārtam tu caturthamavaśeṣayet*

² *Yuktāhāravihārasya yuktaceṣṭasya karmasu yuktasvapnāvabodhasya yogo bhavati duḥkahā (B.Gīta VI-17)*

La méditation - La posture

La méditation devient plus aisée quand le mental est relativement libéré des *rāga* et *dveṣa*, en résultat d'une vie de *karma yoga* et de valeurs, et libéré de la distraction, en résultat d'une vie alerte. Certaines indications sont données dans la Gita au sujet du siège et de la posture de la méditation, mais elles ne sont que des indications et non des règles. Il est dit : « Installez vous dans un endroit qui ne soit ni trop haut ni trop bas, étendez une natte, une peau de daim et une pièce de tissu (pour se prévenir de l'humidité) »³. Il est aussi dit : « Asseyez-vous dans une posture dans laquelle la tête, le cou et le tronc sont alignés et le corps et le mental stables. »⁴ Aucune posture précise n'est indiquée, mais si nous sommes capables de nous asseoir dans une posture donnée pendant quarante-cinq minutes, le corps ne devient pas une source de distraction pendant la méditation. Cela peut être accompli avec le temps.

Invoquer le Seigneur

Après vous être assis pour méditer, placez les mains sur l'abdomen, rassemblez les doigts, relaxez le corps, fermez les yeux et détournez le mental des objets des sens. Le mental est dégagé des engagements extérieurs et est disponible pour ce que vous voulez faire. Avec un mental calme et tranquille, invoquez le Seigneur ; appréciez Celui de qui tout provient, par Qui tout est soutenu et Celui vers qui tout revient.

Le Seigneur est invoqué durant la méditation. Toute chose est la manifestation du Seigneur puisqu'Il est la cause efficiente et matérielle de la création toute entière. En fait nous pouvons choisir n'importe quelle forme ou symbole pour invoquer le Seigneur. Mais pour des raisons pratiques nous invoquons le Seigneur au travers d'un objet dénué de *rāga* et *dveṣa*. La forme sous laquelle j'invoque le Seigneur importe peu car *sahasranāma* (les mille noms) de toute déité décrit en réalité le Seigneur de Qui provient la création, par Qui elle est soutenue et vers Qui elle retourne.⁵ Nous parvenons en général à apprécier le Seigneur au travers de la présence d'une forme donnée à cause de nos *samskāras* ou notre éducation. Dans la cas contraire, il est nécessaire que quelqu'un nous explique ce que représente la forme choisie. Un *sādhu* (un saint) ou un enfant deviennent souvent des objets d'adoration car ils n'ont pas de *rāga* et *dveṣa*. Toute autre personne ou tout objet peut devenir un objet d'adoration s'ils sont au-delà des *rāga* et *dveṣa*. Ainsi, nous choisissons un objet ou une forme qui est dénué de *rāga* et *dveṣa* et au travers duquel nous invoquons le Seigneur à cause de notre *samskāra*.

En invoquant le Seigneur, celui qui est un *rāgī* et *dveṣī* (l'ego fier qui entretient des *rāga* et *dveṣa*) se soumet, s'abandonne. En appréciant le Seigneur comme le fondement de la création, le soi de toute chose, l'omniscient et l'omnipotent, il se produit un abandon au Seigneur. Celui qui se soumet est l'ego, c'est à dire le *rāgī* et *dveṣī*. L'affirmation de l'ego

³ *Śucau deśe pratiṣṭhāpya sthīramāsanamātmanah
nātyucchritam nātīnīcam cailājīnakūśottaram (B.Gīta VI-11)*

⁴ *Samam kāyāsīrogrīvam dhārayannacalam sthīrah (B.Gīta VI-13)*

⁵ *Yato va imāni bhūtāni jāyante yena jātāni jīvanti, yat prayantya bhisamviśanti (Taittiriya Upaniṣad III-1-1)*

revendicatif est éliminée et ce qui reste est un ego qui est en adoration, rempli de prières et de dévotion.

La prière mentale

L'étape suivante consiste à offrir une prière mentalement. Fixez le mental sur la forme que vous avez choisie. Offrez votre prière mentalement. Dans la tradition religieuse hindoue, *Śivamānasapūjā* (l'adoration mentale de *Śiva*) de *Śankarācārya* est un exemple typique de prière mentale. Le premier verset dit : « Le siège incrusté de bijoux, le bain d'eau fraîche, les vêtements divins décorés de diverses pierres précieuses, la pâte de santal parfumée de *kasturi*, des guirlandes de fleurs comme *jātī*, *campaka*, *bilva*, etc., l'encens et l'offrande de la lampe ; O Seigneur de tous les êtres, O Océan de compassion, accepte avec grâce ce rituel d'adoration que j'ai élaborée dans mon mental. » Nous honorons le Seigneur comme nous le ferions pour un invité que nous respectons. Créez donc un autel dédié au Seigneur dans votre mental. Offrez Lui le meilleur, l'offrande pouvant être aussi élaborée que vous le souhaitez. Dans le verset suivant, *Śankarācārya* dit : « Le *pāyasam* (pudding) dans un bol d'or et incrusté de bijoux, les cinq variétés de nourriture incluant le riz et le lait caillé, le fruit de l'arbre plantain, l'eau sucrée, divers légumes cuits, l'eau pure parfumée de camphre et le *tambula*, tout ceci a été préparé et T'est présenté mentalement, O Seigneur, accepte-les avec grâce. » Voyez de façon vivante tout ce que vous offrez ; rien n'est pris comme allant de soi. Chaque action est prise en compte comme si vous y étiez. L'adoration mentale se termine par une prostration dans laquelle le corps tout entier tombe devant le Seigneur.

Japa, la répétition d'un mantra

L'étape suivante est *japa* ou la répétition d'un *mantra*. A cause de la distraction ou *vikṣepa*, le mental passe d'un objet à l'autre par association. Une pensée mène à une autre car tout dans la création est relié au tout le reste ; le pot-l'argile-la terre-les éléments-la création. Par exemple, le mental va passer de la répétition du *mantra*, *om namaḥ śivāya*, à une personne qui s'appelle *Śivarām* et de là passe à mon absence du bureau, puis à ma maison, à mon fils, à son mariage, à l'astrologue et ainsi de suite. Il est possible que le mental revienne au *mantra* mais personne ne sait à quel moment. Un objet peut déclencher n'importe quelle schéma de pensées. Les schémas de pensée sont construits dans le mental et le mental ne cesse d'aller d'une pensée à une autre sans en être conscient.

Bien que les objets soient nombreux et que de ce fait, les pensées soient en mouvement constant, il y a toujours un espace entre deux pensées. Nous ne remarquons pas cet espace car le flot de la pensée est rapide. Mais il y a une pause entre deux pensées quand il n'y a aucune pensée tangible. Suis-je présent quand il n'y a aucune pensée ? Oui, je suis présent sous la forme d'un état dénué de pensée ; sans forme, silence, conscience, je suis. Dans cet espace j'existe en tant que silence, *śānti*, paix. Maintenant je suis une pensée, puis le silence. Je suis ainsi pensée, silence, pensée, silence, c'est ainsi que vont les pensées. Si je suis le silence avant la pensée, silence après la pensée, ne suis-je pas également le silence pendant la pensée ? Suis-je en réalité la pensée ou le silence ? Si je suis pensée, la pensée devrait toujours exister, car je suis toujours présent. La pensée ne devrait pas changer. Mais les objets de pensée ne cessent de changer pendant que je suis une entité constante qui connaît les pensées que j'entretiens. Et il n'y a aucune différence dans le silence d'ensembles différents de pensées. Je suis donc le silence même quand je pense. Du point de vue du mental, je suis

pensée, mais sans pensées je suis le silence. Je suis le silence, libre de toute distraction, mais du fait du caractère mécanique de la pensée, je suis distrait du silence et me perd moi-même dans mes pensées.

Afin d'éviter la pensée mécanique et de faire mien ce silence, je fais quelque chose de particulier ; la répétition du nom du Seigneur. Dans le *japa*, nous répétons le même *mantra* encore et encore, non pas mécaniquement mais consciemment. Prenons par exemple le *mantra om namaḥ śivāya* (Hommage à Śiva, le Bienveillant, qui est Om ou Brahman, la cause de l'univers). Chantez mentalement ce *mantra* et ne le répétez pas sans voir le silence entre deux chants. Quand les pensées sont différentes, une chaîne est créée, mais il ne peut pas y avoir de chaîne de pensées quand les pensées sont identiques. Dans le *japa*, le même nom ou *mantra* est répété pour éviter la possibilité d'une construction, d'une association et le développement de nouveaux schémas de pensée. Chacun des chants est complet et il n'est pas nécessaire qu'il soit suivi d'autre chose. C'est ainsi que la chaîne de l'association est brisée par la répétition de la même pensée. Quand le *japa* est exécuté avec la connaissance des Écritures ou *śāstra*, le silence peut vous appartenir. En étant conscient du silence entre deux chants successifs, vous évitez d'être mécanique et vous allez découvrir que le mental demeure naturellement à l'intérieur du silence. Si vous faites constamment votre le silence entre deux chants, vous allez réaliser que les chants sont pris en sandwich entre le silence qui est premier et dernier. Le schéma pensée-silence-pensée se transforme en silence-pensée-silence. Et il y a silence quand je ne pense pas. C'est le silence naturel et le silence demeure. Si une pensée s'élève, vous pouvez revenir au *mantra*. Revenez au *mantra* quand une pensée différente surgit. Ce procédé de *japa* vous permet de vous familiariser avec vous-même, être à l'aise avec vous-même, qui êtes le silence, la plénitude.

La méditation me fait demeurer avec moi-même. Le *japa* lui-même devient une méditation car il me conduit à moi-même. Il détruit le caractère mécanique du mental, m'oriente vers moi-même et me fait demeurer avec moi-même. L'ego est détruit par le nom du Seigneur et par l'attitude de dévotion et d'abandon qui lui est associé. Le Seigneur *Kṛṣṇa* dit : « Parmi les *yagna*, je suis *japa yajña* ⁶. » La distraction, l'agitation du mental est éliminée par *japa*.

⁶ *Yajñānām japa yajñaḥ asmi* (B.Gīta X-25)

CONCLUSION

Le but unique que chacun de nous cherche à atteindre dans sa vie est d'être libre, complet. La liberté étant la nature véritable de chaque être humain, ce qui me refuse cette liberté est l'ignorance de la nature du Soi. L'ignorance de Soi est donc l'obstacle principal qui me prive de moi-même. Elle peut être écartée par la connaissance du Soi qui s'obtient par *vicāra* ou la recherche de Soi au travers de l'analyse des enseignements des Écritures qui me sont exposés par l'enseignant. C'est la *sādhana* principale pour connaître le Soi, pour obtenir la liberté.

Si l'ignorance du Soi était le seul obstacle, écouter l'enseignant devrait me permettre de l'écarter. Dans la plupart des cas, nous sommes incapables de voir clairement la signification des mots malgré une exposition prolongée aux Écritures avec l'aide d'un enseignant. Étant donné que la vision que j'ai de moi-même est à l'extrême opposé de ce que révèlent les Écritures, le mental déforme les mots de l'enseignement sous une forme différente de leur intention et leur sens originels. Cela provient de deux obstacles additionnels et secondaires qui sont aussi présents dans le mental. Ils sont *mala* ou l'impureté du mental sous la forme de *rāga* et *dveṣa*, et *vikṣepa* ou la distraction ou agitation du mental. Deux *sādhana* secondaires sont recommandées pour éliminer ces deux obstacles secondaires. Ces moyens sont le *karma yoga* et les autres valeurs pour l'élimination de *mala*, et *upāsana* ou la prière et *japa* pour l'élimination de *vikṣepa*.

Par le *karma yoga* et les valeurs ou *dharma*, je détruis les impuretés et par la prière et *japa*, je détruis la distraction et l'agitation. Ces deux moyens secondaires pris ensemble sont aussi importants que le moyen principal. La réflexion ou *vicāra* continue d'être poursuivie avec l'étude des *sāstras* et finalement *āvaraṇa* ou l'ignorance est aussi éliminée. Par ces *sādhana*s, je prends soin de tous les problèmes de limitation et de souffrance et parviens à connaître et apprécier que je suis l'être complet, illimité que j'ai cherché toute ma vie.