



LA VALEUR DES VALEURS

Swami Dayananda Saraswati

Traduit de l'anglais par Surya Tahora

vedanta
Le Yoga de l'Objectivité

www.discover-vedanta.com

LA VALEUR DES VALEURS

Swami Dayananda Saraswati

Traduit de l'anglais par Surya Tabora

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 Saraswati', with a long horizontal flourish extending to the right.

Swami Dayananda Saraswati

Préface de l'édition anglaise

Une valeur est une valeur pour moi quand je réalise que la valeur de la valeur est importante à mes yeux. C'est de cette manière que Swami Dayananda définit ce qu'est une valeur. Nous ne sommes pas en mesure d'appliquer dans notre vie des valeurs telles que la vérité, la non-violence, etc. parce que nous n'avons pas saisi le bénéfice subtil qui nous revient quand nous suivons les valeurs. Nous devons d'abord reconnaître la valeur des valeurs pour pouvoir ensuite les appliquer dans notre vie.

L'essentiel de ce livret est de nous montrer la valeur des valeurs. Nous devons analyser quels sont les gains et les pertes consécutifs au suivi d'une certaine valeur dans notre vie ce qui demande une compréhension plus profonde du but de la vie. Nous devons nous interroger sur nos schémas de pensée actuels et nous pencher sur les critères que nous utilisons pour évaluer l'importance d'une valeur. Sri Swamiji nous montre pourquoi ce que nous considérons comme des gains ne sont pas véritablement des gains et il nous explique aussi ce que nous manquons en transigeant sur les valeurs. Sri Swamiji nous révèle également la manière dont les conflits naissent dans notre mental quand nous n'avons pas assimilé les valeurs morales, éthiques et spirituelles que nous ont transmises nos aînés et les orthodoxes, représentant la tradition, sans la compréhension raisonnée et pragmatique dont nous avons besoin pour suivre ces valeurs. Ce livre nous transmet un éclairage inestimable sur le fonctionnement du mental de l'homme, sur le fondement logique de la nécessité des valeurs et aussi sur la manière de les appliquer. Chacun de nous suit certaines valeurs, de façon consciente ou non, et nous pensons donc que ce livre sera d'une grande aide que nous soyons engagés ou non dans une recherche spirituelle. Les jeunes qui se posent des questions trouveront ce livre particulièrement utile puisqu'il parle du pourquoi et du comment mettre en pratique les valeurs dans la vie.

Ce livre est basé sur les conférences données à des étudiants aux Etats-Unis sur cinq versets du chapitre XIII de la Bhagavad Gita dans lesquels le Seigneur *Kṛṣṇa* enseigne à Arjuna les vingt valeurs nécessaires pour préparer le mental à la connaissance du Soi. Cela montre bien que des valeurs comme *amanitvam* (absence d'orgueil), *adambhitvam* (absence de prétention), *ahimsā* (non-violence), etc. ont effectivement le pouvoir de nous mener à la découverte de l'accomplissement de notre vie. Mais ces valeurs ne sont pas seulement nécessaires à un chercheur spirituel. Elles le sont également pour celui qui veut être heureux dans sa vie. Ces valeurs trouvent leur application dans notre vie de tous les jours et sacrifier ces valeurs pour autre chose, par manque de compréhension, nous coûte le bonheur que nous recherchons.

Nous espérons que les lecteurs trouveront, dans ce livre hors du commun, une aide précieuse à la compréhension de la vie, à la résolution des conflits de leur mental et de ce fait obtiendront plus de paix et de bonheur dans leur vie.

Swami Vidadatmananda

TABLE DES MATIERES

1. LES VALEURS ET LE VEDANTA.....	1
<i>La connaissance nécessite trois facteurs</i>	<i>1</i>
<i>Le mental doit être derrière les organes des sens.....</i>	<i>1</i>
<i>Le mental doit être préparé.....</i>	<i>2</i>
<i>Les mots : un moyen de connaissance</i>	<i>2</i>
<i>Jñānam prépare le mental pour le Vedanta.....</i>	<i>3</i>
2. LES VALEURS UNIVERSELLES : ORIGINE ET FONCTION.....	5
<i>Les valeurs éthiques ne peuvent pas être rejetées.....</i>	<i>6</i>
<i>Les valeurs sont-elles seulement mithyā, apparentes ?</i>	<i>6</i>
<i>Valeurs et conflit.....</i>	<i>7</i>
<i>Vivre en marge ne résout pas le conflit.....</i>	<i>7</i>
<i>Comment les valeurs entraînent un conflit</i>	<i>7</i>
<i>Une valeur : aime l'argent !</i>	<i>8</i>
<i>Une demi-valeur : plus un irritant qu'une norme de conduite</i>	<i>9</i>
<i>La division entre le penseur et l'acteur</i>	<i>10</i>
<i>Quelle est l'origine de la valeur d'une valeur situationnelle ?</i>	<i>11</i>
<i>Quand une valeur n'est pas sujette à un choix</i>	<i>11</i>
<i>Voir la valeur d'une valeur.....</i>	<i>12</i>
<i>L'expression de notre vie dépend de notre système de valeurs</i>	<i>13</i>
3. LES VINGT VALEURS DE JNĀNAM	14
AMĀNITVAM	16
<i>Quelle est l'origine de mānitvam ?</i>	<i>16</i>
<i>Demander du respect entraîne de la souffrance</i>	<i>17</i>
<i>La souffrance vient d'un ego surdéveloppé</i>	<i>17</i>
<i>La souffrance est comme une « blessure de singe »</i>	<i>17</i>
<i>Les compétences devraient parler d'elles-mêmes.....</i>	<i>17</i>
<i>Mānitvam est remis à sa place par la vision de son caractère absurde.....</i>	<i>18</i>
<i>Mānitvam n'est jamais justifié par nos réussites</i>	<i>19</i>
<i>Comment voir plus facilement l'absurdité de mānitvam ?.....</i>	<i>19</i>
<i>Mānitvam: mithyā de mithyā</i>	<i>20</i>
ADAMBHITVAM	22
<i>Quelle est la cause de dambhitvam ?.....</i>	<i>22</i>
<i>Dambhitvam demande de la mémoire.....</i>	<i>22</i>
<i>Dambhitvam est un grand problème pour le mental.....</i>	<i>23</i>
<i>L'acceptation de soi prépare le mental pour l'étude du Vedanta.....</i>	<i>23</i>
AHIMSĀ	25
<i>Le végétarisme : une expression d'ahimsā</i>	<i>25</i>
<i>Toutes les créatures cherchent à vivre sans souffrir.....</i>	<i>26</i>
<i>La nourriture végétale : un choix éthique et rationel de régime alimentaire.....</i>	<i>26</i>
<i>Ahimsā nécessite d'être vigilant et sensible</i>	<i>27</i>
KSĀNTI.....	28
<i>Les relations humaines demandent de l'accommodation</i>	<i>28</i>

<i>Pour kṣānti, moins d'attentes ou d'exigence</i>	28
<i>Répondre à la personne, et non à l'acte</i>	29
<i>Les réactions mécaniques empêchent l'acceptation</i>	30
<i>Kṣānti-Ahimsā : les qualités d'un saint</i>	30
ĀRJAVAM	31
<i>La non-rectitude entraîne une personne divisée</i>	31
ĀCĀRYOPĀSANAM	32
ŚAUCAM	34
<i>Pratipakṣa bhāvanā nettoie le mental</i>	34
<i>Bannir la contrariété, le ressentiment en voyant le saint</i>	35
<i>Aśaucam de l'égoïsme</i>	35
<i>Aśaucam : l'auto-condamnation</i>	36
<i>L'aśaucam de la jalousie</i>	38
<i>Pratipakṣa bhāvanā : un acte quotidien</i>	39
STHAIRYAM	40
ĀTMAVINIGRAHA	41
INDRIYĀRTHEṢU VAIRĀGYAM	43
ANAHANKĀRA	46
JANMAMRTYUJARĀVYĀDHIDUKHA-DOSANUDARŚANAM	48
ASAKTI	50
ANABHIṢVANGAḤ PUTRADĀRĀGRHĀDIṢU	54
NITYAM SAMACITTATVAM IṢṬĀNIṢṬOPAPATTIṢU	55
MAYI CA ANANYAYOGENA BHAKTIH AVYABHICĀRINĪ	58
VIVIKTA DEŚA SEVITVAM	61
ARATIḤ JANASAMSADI	63
TATTVAJNĀNARTHADARŚANAM	65
<i>La connaissance de soi : dans quel but ?</i>	65
<i>La connaissance est le seul moyen d'obtenir la liberté</i>	67
ADHYĀTMĀJNĀNA NITYATVAM	69
<i>L'acquisition de la connaissance : écoute, réflexion, contemplation</i>	70
<i>La vision du Vedānta : soi-même</i>	72
<i>Les mots du Vedānta : à aborder avec confiance</i>	72
<i>Vedānta : le pramāṇa pour une connaissance irréfutable</i>	73
<i>La « vérité » de l'éléphant des aveugles</i>	74
<i>Śraddhā : suspendre tout jugement en attendant la découverte</i>	75
<i>L'écoute est primordiale, la réflexion et la contemplation des aides</i>	76
<i>L'écoute et la réflexion dissipent les doutes ; la contemplation affaiblit les habitudes de pensée</i>	77

4. LES VALEURS DE JNĀNAM : PREPARATION A L'« ECOUTE », LA REFLEXION, LA CONTEMPLATION 80

CONCLUSION

La valeur quotidienne des valeurs ; la véritable sainteté 82

1. LES VALEURS ET LE VEDANTA

On trouve dans le treizième chapitre de la Bhagavad Gita, certains versets traitant de ce que nous pouvons appeler les « valeurs ». La Gita appelle ces valeurs *jñānam*, ce qui veut dire habituellement connaissance. Cependant *jñānam* n'est pas dans ce contexte la connaissance de soi qui est à la fois le moyen et le but de l'enseignement du Vedanta. *Jñānam* est utilisé ici plutôt dans le sens de l'ensemble des qualités du mental en présence desquelles la connaissance du Soi peut avoir lieu, quelles que soient la compétence de l'enseignant et l'authenticité de l'enseignement.

La connaissance nécessite trois facteurs

Trois facteurs sont nécessaires de manière générale pour qu'une connaissance puisse avoir lieu :

- celui qui connaît, le sujet
- l'objet à connaître
- le moyen de connaissance

Nous pouvons comprendre cette affirmation en analysant nos expériences de tous les jours. Prenons par exemple la connaissance d'un son :

- je, celui qui connaît, dois être là pour entendre le son
- le son, à connaître, doit se produire
- mes oreilles, le moyen, doivent être capables de l'entendre

Ces facteurs sont tous évidents, mais il est utile d'analyser le troisième facteur. Le premier facteur ne présente pas de problème : il est clair que si je ne suis pas présent (à portée du son), je ne l'entendrai pas. Le deuxième facteur est aussi évident : s'il n'y a pas de son, je ne l'entendrai pas. Le troisième facteur n'est pas aussi simple : si je suis à portée du son et que le son se produit effectivement (selon le témoignage valide d'autres personnes entendant se trouvant à proximité) et si malgré tout je n'ai pas entendu de son, je dois remettre en question le fonctionnement de mon moyen de connaissance, c'est à dire de mes oreilles.

Le mental doit être derrière les organes des sens

Si je ne réussis pas à entendre un son donné, si les tests acoustiques démontrent que mes oreilles sont capables d'entendre ce son, le problème doit être à un autre niveau. Où ? Mon attention était peut-être ailleurs. Ce qui signifie que mon mental n'était pas derrière mes oreilles de façon attentive. J'étais présent, le son s'est produit, mes oreilles étaient là et elles étaient opérationnelles, mais mon mental lui n'était pas là derrière mes oreilles pour que je parvienne à entendre le son. Par conséquent je dois ajouter quelque chose à ma compréhension de ce qui constitue un moyen de connaissance approprié. Afin d'être capable d'obtenir la connaissance d'un objet donné, il est indispensable qu'il y ait non seulement un

organe des sens en état de marche, approprié à la perception de cet objet (les yeux pour la vision, les oreilles pour l'audition, etc.) mais il faut aussi qu'un mental attentif, qui fonctionne, soit derrière cet organe des sens. Ainsi, les organes des sens ne constituent pas à eux seuls le *pramāṇa*, le moyen de connaissance, pour une connaissance perceptuelle de base. Les organes des sens associés avec le mental sont le *pramāṇa*. Quand l'ensemble de ces facteurs, y compris le mental, est présent, la connaissance a lieu.

Le mental doit être préparé

Quand tous ces facteurs sont présents, la connaissance a-t-elle systématiquement lieu ? Supposons que je désire apprendre le calcul différentiel. Je trouve un enseignant compétent dans ce domaine, qui est un bon pédagogue - il a la capacité de communiquer ce qu'il sait. Il me parle du calcul en français, une langue que je maîtrise. Pour illustrer ses cours, il écrit des nombres et des lettres sur un tableau. Je suis physiquement capable de voir ce qu'il écrit sur le tableau et je désire sincèrement apprendre le calcul différentiel. Je viens régulièrement aux cours. L'enseignant donne son cours, j'écoute et je regarde. Mon mental est derrière mes oreilles et mes yeux. Malgré tout cela, je n'arrive pas à saisir quoi que ce soit du calcul différentiel. Pourquoi ? Parce que ma formation de base en mathématiques est très légère. En fait, je ne suis même pas certain si $7 + 4 = 9$ ou 12 ! Il me manque clairement les bases, la préparation nécessaire à l'apprentissage du calcul différentiel.

Il faut donc ajouter un autre élément à notre compréhension de ce qu'est un moyen de connaissance. Nous avons vu qu'un moyen de connaissance doit être approprié, effectif et doit être soutenu par un mental attentif. Il faut ajouter à présent une autre condition : le mental, au moins dans une certaine mesure, doit être non seulement capable de fonctionner et être attentif mais doit aussi être préparé. Afin d'aborder l'étude du calcul différentiel, il est indispensable d'acquérir certaines bases en mathématiques. C'est seulement à cette condition que la connaissance du calcul différentiel peut être abordée avec profit et maîtrisée.

Les mots : un moyen de connaissance

Aucune préparation particulière n'est requise pour une connaissance perceptuelle de base si ce n'est, peut-être, de demander au mental d'être attentif. Quand l'objet est là, quand les yeux sont ouverts, quand le mental est derrière les yeux, l'objet est vu et la connaissance visuelle de l'objet intervient sans aucune préparation particulière. Cependant pour une connaissance telle que le calcul différentiel, une certaine préparation est toujours nécessaire. En effet, cette connaissance est acquise non pas au travers de la simple perception mais au travers de mots utilisés par un enseignant compétent qui expose un certain raisonnement. Pour que les mots de l'enseignant fonctionnent en tant que *pramāṇa*, en tant que moyen de connaissance approprié, les mots doivent être maniés de façon adéquate par l'enseignant et le mental de l'étudiant doit être préparé.

Le Vedanta est un *pramāṇa*, un *śabda pramāṇa* c'est à dire un moyen de connaissance sous la forme de mots. Quand ces mots sont maniés par un enseignant compétent, ils sont capables de me donner la connaissance du soi. Les mots peuvent donner une connaissance directe ou indirecte, en fonction de l'objet considéré. Si l'objet est hors de portée de mon expérience, les mots ne peuvent donner naissance qu'à une connaissance indirecte. Si l'objet est à portée de mon expérience, les mots peuvent me donner une connaissance directe. Or le Vedanta parle de moi-même, de celui qui est désigné par la première personne du singulier

« je ». Je suis toujours disponible, à portée de moi-même; par conséquent, les mots peuvent me donner une connaissance directe de moi-même.

Pour que les mots d'un enseignement, quel qu'il soit, puissent transmettre une connaissance, ils doivent être compris dans le même sens que celui qui est compris par l'enseignant qui les manie, par celui qui utilise les mots pour communiquer une certaine vision du sujet qu'il enseigne. Les définitions générales ne sont pas suffisantes puisqu'elles véhiculent des interprétations subjectives, du fait même qu'elles sont générales. Pour que les mots servent de *pramāṇa*, leur signification précise et l'intention des mots doivent être dégagées, les significations possibles non intentionnelles doivent être réfutées. Comment un enseignant peut-il accomplir cela ? Il définit un contexte dans lequel les autres significations possibles sont écartées. Quand l'enseignant ne réussit pas à créer de contexte pour les mots qu'il utilise, il ne peut pas transmettre de connaissance. Les mots deviennent seulement une autre forme de conditionnement. Cela se produit souvent quand l'enseignement porte sur le soi. Il est fréquent que les mots comme « infini », « Brahman », « éternel » soient utilisés mais pas expliqués. De tels mots, quand ils sont utilisés, deviennent un nouveau conditionnement qui s'ajoute à la confusion et au manque de clarté de la pensée de l'étudiant.

Cependant, même si vous avez à la fois un enseignant qualifié qui possède la méthodologie de l'enseignement du Vedanta, et un élève appliqué qui cherche la connaissance du soi, la connaissance qu'est le Vedanta ne peut intervenir que si le mental de l'étudiant est suffisamment préparé. Tout comme notre exemple du calcul différentiel pour celui qui apprend encore ses tables de multiplication. Cela ne veut pas dire que le calcul différentiel ou le Vedanta ne peuvent pas être compris. Cela veut dire simplement que la préparation du mental est une nécessité. Le mental, *antahkaraṇa*, est l'endroit où la connaissance intervient. Si la connaissance n'a pas lieu alors que l'objet de la connaissance et le moyen de connaissance approprié sont tous deux disponibles pour celui qui désire cette connaissance, il y a un obstacle. Le seul obstacle dans ce cas est le manque de préparation du mental.

***Jñānam* prépare le mental pour le Vedanta**

Qu'est-ce qui peut préparer le mental à cette connaissance qu'est le Vedanta ? Les disciplines pratiques comme le *prāṇāyāma* (certains exercices de respiration) et les *āsanas* (postures) peuvent se révéler utiles pour calmer un mental agité mais ils ne préparent pas le mental à la connaissance de soi. *Jñānam* selon la Gita, prépare le mental au Vedanta. *Jñānam* peut être défini comme une disposition du mental qui reflète certaines valeurs universelles et certaines attitudes éthiques. Les disciplines pratiques peuvent produire un apaisement du mental au sein duquel les valeurs nécessaires peuvent se développer plus facilement, mais seules la compréhension et l'assimilation des valeurs constituent la préparation du mental. Les valeurs seules préparent le mental, tout le reste est secondaire. En conséquence, la Gita élève ces valeurs au rang de connaissance en les appelant *jñānam*, un mot qui veut dire connaissance.

Cependant, *jñānam* des valeurs et la connaissance qui est la connaissance de soi ne doivent pas être confondus. Ils ne représentent pas la même chose. *Jñānam* est ici la préparation à l'acquisition de la connaissance de soi. Cela ne veut pas dire que si le mental possède les valeurs requises, la connaissance se produira. Mais si elles sont présentes, la

connaissance peut se produire ; et sans ces valeurs, elle ne peut pas se produire. En d'autres mots, on peut dire que :

- une personne qui possède ces valeurs peut ou ne pas avoir la connaissance de soi
- si elle possède ces valeurs, elle peut obtenir la connaissance de soi
- tant qu'elle ne possède pas ces valeurs, elle ne peut pas obtenir la connaissance de soi

2. LES VALEURS UNIVERSELLES : ORIGINE ET FONCTION

Qu'est-ce qu'une valeur ? Le mot « valeur » indique une chose, une situation ou une attitude qui est respectée ou tenue pour précieuse pour une certaine raison. Les valeurs appropriées qui préparent le mental au Vedanta sont certaines attitudes éthiques universelles. En sanskrit, une valeur éthique est appelée *dharma*. *Dharma* est cette norme de conduite qui se base sur la manière dont je souhaite que les autres me voient ou me traitent. Bien que les obligations « dharmiques » de conduite et d'attitude soient présentes dans les Ecritures sacrées, elles ont en fait leur origine dans une éthique pragmatique et de bon sens que les morales religieuses confirment. En d'autres mots, ma norme pour un comportement « correct » ou une « bonne » attitude se fonde sur la manière dont je souhaite que les autres me traitent ou me voient. Ce que j'attends des autres ou ce que j'exige d'eux devient ma norme pour *dharma*, un comportement juste, convenable ; ce que je ne veux pas que les autres fassent est *adharma*, un comportement erroné, inapproprié.

Je veux que les autres me disent la vérité,
Je ne veux pas que les autres me mentent.

Dire la vérité est *dharma* pour moi,
Ne pas dire la vérité est *adharma* pour moi.

Les Ecritures confirment que dire la vérité est un bon comportement,
Les Ecritures condamnent le mensonge comme un mauvais comportement.

Les autres normes de conduite, comme la non-violence, l'humilité, la charité, sont toutes basées sur la même considération : la manière dont je souhaite que les autres me traitent. Ainsi, les normes éthiques ne sont pas simplement arbitraires, créées par l'homme mais se fondent sur l'attention naturelle que nous portons tous sur notre intérêt et notre confort individuel. Les normes éthiques sont naturelles et universelles. Il peut y avoir certaines variations culturelles dans le degré ou l'accent mis sur certaines de ces normes mais les normes fondamentales ont une certaine universalité.

Les valeurs éthiques : universelles dans leur contenu, relatives dans leur application

L'universalité des codes définissant un comportement acceptable, c'est à dire l'universalité des normes éthiques générales, n'implique pas que ces normes soient absolues. *Dharma* et *adharma* sont relatifs. Il y a des situations où ce qui est considéré comme éthique devient non éthique. Le fait qu'une norme puisse être relative ne veut pas dire non plus qu'elle soit purement subjective. Bien qu'elles soient relatives dans leur application, les normes éthiques de base ont un contenu universel. Nous avons tous une réaction identique quand nous sommes blessés, abusés ou quand nous sommes trompés et écrasés. Les normes éthiques sont

basées sur un consensus entre les êtres humains vis à vis de ce qui est une conduite acceptable ; ce consensus n'est pas réfuté par le fait que les normes peuvent être sujettes à interprétation dans certaines situations. Même une valeur aussi clairement marquée que la non-violence vis à vis de moi-même est modifiée par les circonstances quand je décide de me soumettre de plein gré au scalpel du chirurgien. Cette suspension de ma valeur pour la non-violence vis à vis de moi-même est dépendante de la situation et n'affecte pas la valeur fondamentale que j'accorde à la non-violence à l'égard de moi-même ou sa généralisation, la valeur générale que j'accorde à la non-violence à l'égard de tous les êtres.

Bien que mes normes ou mes valeurs de conduite et d'attitude ne soient pas subjectives en elles-mêmes, mon interprétation de ces valeurs peut être très subjective. Mes valeurs sont universelles dans leur contenu mais relative et dépendante de la situation dans l'application que je ferai d'elles. J'appliquerai par exemple invariablement et de façon absolue la valeur de vérité aux paroles des autres ; vis à vis de mes propres paroles, mon application sera beaucoup moins systématique et toujours dépendante de la situation. De façon générale et en pratique, j'appliquerai les valeurs plus régulièrement et plus absolument aux autres qu'à moi-même. Après tout, l'origine de mes valeurs réside dans la manière dont je veux que les autres me traitent, ce qui devient ma norme pour un « bon » comportement. Je trouve naturel que les autres observent les normes éthiques, afin d'en être le bénéficiaire. Il me semble moins facile d'être régulier dans l'application de ces normes à mon propre comportement.

Les valeurs éthiques ne peuvent pas être rejetées

Est-ce que je peux nier l'importance des valeurs ? Non, je ne peux pas éviter la question des valeurs car nul individu vivant dans ce monde ne peut éviter d'être en relation avec les autres. Et cela vient de notre souci de ne pas être blessé ou dérangé par les autres. Et c'est même l'origine d'une règle d'or chez les criminels : ne soyez jamais un dénonciateur ou un indicateur. Le fait que personne ne puisse échapper aux valeurs peut être compris quand nous considérons le cas d'un tueur à gages. Même un tueur à gages expérimenté, un tueur sans pitié, ne désire pas être tué. Il ne peut pas être au-delà de la valeur de non-violence, il peut seulement défier cette valeur, ce qui crée un conflit même chez quelqu'un d'insensible. Les valeurs ne peuvent pas être rejetées ou écartées, et elles ne peuvent pas non plus être défiées en toute impunité. Si je ne réussis pas à me conformer à une valeur donnée, je me mets dans une situation de conflit avec moi-même. Je sème une graine de culpabilité qui est suffisante pour provoquer en moi des insomnies, de la peur et un conflit intérieur. Même le plus petit mensonge entraîne des problèmes, comme lorsque nous mentons au sujet de notre âge. Dire son âge véritable peut sembler quelque chose de simple et de futile, mais même les petits mensonges s'impriment à l'intérieur de nous-mêmes comme autant de conflits.

Les valeurs sont-elles seulement *mithyā*, apparentes ?

Pour ceux qui ont déjà été un peu exposés à l'enseignement du Vedanta, la question suivante peut se poser: un comportement qui viole les normes de comportement, c'est à dire un « mauvais » comportement n'est après tout que *mithyā*, n'a qu'une réalité apparente, il n'est pas absolument réel. Comme les valeurs ne sont qu'apparentes, elles doivent être rejetées comme n'étant pas nécessaires.

La réponse à ce type d'argument est la suivante: « Si tu peux rejeter toutes les bonnes actions et les bonnes choses comme *mithyā*, apparentes, dans ce cas, d'accord. Tu *peux également et tout aussi bien* rejeter les mauvaises actions et les choses mauvaises. » Quand je peux voir le bien et le mal comme étant tous deux *mithyā*, les valeurs ne me posent pas de problème. Si je sais clairement ce qui est réel et ce qui est apparent, mes actions dans le monde relatif ne peuvent que s'avérer spontanément bonnes, car je n'ai rien à gagner ni rien à protéger. C'est cette connaissance claire du soi que je recherche. Mon mental doit être préparé par les valeurs appropriées afin d'être prêt à découvrir cette connaissance. Rien ne peut se produire si j'écoute l'enseignement du Vedanta avec un mental rempli de conflits, quand j'ai rejeté ou défié certaines valeurs.

Valeurs et conflit

Personne ne veut que son mental soit en conflit. Un mental en conflit n'est pas un mental que l'on désire avoir. Une fois que les conflits sont présents, les problèmes mentaux sont inévitables : l'auto condamnation, des regrets, une culpabilité, un sentiment d'échec sont les produits d'un conflit mental. Les conflits naissent quand je suis incapable de vivre selon mes valeurs, que j'ai consciemment ou inconsciemment acceptées. Les normes sociales ont un contenu universel, et je ne peux pas échapper à leur influence. Mon désir naturel d'être bien et en sécurité me contraint à instaurer des normes pour le comportement des autres, en établissant un code de conduite éthique qui se retourne vers moi-même. La codification par la religion du consensus éthique de la société en une table rigide de lois, « tu dois faire ceci », et d'interdits, « tu ne feras pas cela » rend ma conformité à ces normes encore plus difficile. Quand je ne peux pas vivre selon mon système de valeurs, je suis en conflit avec moi-même et je souffre d'un sentiment de culpabilité.

Vivre en marge ne résout pas le conflit

La marginalité du comportement de la génération hippie des années soixante en Occident apparaît avant tout comme une tentative d'échapper aux conflits. A l'époque de la guerre du Vietnam, le choc entre les valeurs traditionnelles non assimilées et les valeurs personnelles et relatives était particulièrement violent pour la jeune génération. La réponse de nombreux jeunes était une expérience visant à faire du « pas de valeurs » leur valeur fondamentale. Les valeurs traditionnelles étaient condamnées et un style de vie basé sur « l'individualité », « l'expression de soi » et « la spontanéité » était proposé en remplacement. Cela n'a pas marché. C'est vrai que les valeurs ont entraîné un conflit mais les valeurs ne peuvent pas être rejetées en bloc si simplement, comme nous l'avons vu. Le contenu universel des valeurs peut être rejeté seulement si je ne me soucie pas de la manière dont les autres se comportent avec moi. Si je veux que les autres se conduisent d'une certaine manière envers moi, je n'ai pas d'autre choix que d'adhérer à un système de valeurs.

Comment les valeurs entraînent un conflit

Mes valeurs ne produisent en moi aucun conflit quand je me conforme à un système de valeurs de la même manière dont j'attends que les autres s'y conforment. Cependant, le problème se pose quand je veux que les autres se comportent d'une certaine façon et que, pour des raisons qui me sont propres, je ne suis pas capable ou je ne veux pas me comporter moi-même de cette façon. Je suis en conflit avec moi-même quand j'ai une valeur et quelque chose m'empêche d'exprimer cette valeur. Qu'est-ce qui entrave l'expression de ces valeurs

générales ? Les valeurs individuelles dépendantes de la situation où je me trouve, liées à un désir personnel puissant de réaliser un but particulier, peuvent contrarier l'expression des valeurs générales, quand ces valeurs générales ne sont pas devenues pour moi des valeurs *personnelles* pleinement assimilées.

La valeur universelle accordée à la véracité nous fournit un bon exemple d'une norme générale qui le plus souvent est seulement à moitié assimilée :

Valeur :	Dis la vérité ! Je veux que les autres me disent la vérité (origine universelle) Les autorités me disent de dire la vérité (origine imposée) Les parents disent « dis la vérité » La société dit « dis la vérité » La religion dit « dis la vérité » La véracité fait partie de mon système de valeurs
Assimilation :	La valeur (ou l'importance) de la véracité des autres est tout de suite évidente pour moi Je peux voir que de fausses informations qui me sont données peuvent être dommageables ou me nuire La valeur (ou l'importance) de la véracité des autres est devenue personnelle et est assimilée La valeur (ou l'importance) de ma véracité n'est pas tout de suite claire à mes yeux Je ne vois pas ce que je peux gagner à dire la vérité La valeur (ou l'importance) de ma véracité est imposée ou rendue obligatoire Elle m'est imposée par mes parents Elle m'est imposée par la société Elle m'est imposée par ma religion
Résultat :	Cette valeur est partagée en deux : moitié personnelle et moitié imposée.

Une valeur : aime l'argent !

Enfant, quand j'avais trois ans, j'avais ramassé un morceau de papier. Il était vert, imprimé, et très coloré. J'ai commencé à jouer avec, comme je le faisais avec n'importe quel morceau de papier. Maman m'a dit : « Non, c'est de l'argent ! ». « Ah bon, argent ? Argent ? » ai-je répondu. Mais je ne savais pas ce qu'était cet « argent ». Je ne cessais de répéter : « Argent, argent, argent. » Ensuite quand je voyais ce morceau de papier vert, je savais que c'était de « l'argent », que je ne devais pas toucher, mais je ne savais pas ce qu'était l'argent.

Un jour, quand je suis devenu un peu plus grand, Maman m'a emmené faire des courses à l'épicerie avec elle. J'ai vu sur le comptoir plein de chocolats et de bonbons. J'ai étiré la main : « Donne-moi des bonbons ! » Le monsieur derrière le comptoir a haussé les sourcils et a regardé Maman. Je me demandais pourquoi il ne me donnait pas ces bonbons alors qu'il en

avait tant. Puis Maman a ouvert son porte-monnaie et en a tiré un morceau de papier vert qui s'appelait « argent ». Quand elle a donné cet argent à l'épicier, il a souri et m'a tendu un paquet de bonbons. Je n'avais pas compris ce qui s'était passé, mais j'étais content d'avoir eu mes bonbons. La fois suivante que nous sommes allés à la boutique, elle a donné l'argent et l'homme m'a donné des chocolats. Un autre jour que nous faisons des courses, j'ai voulu avoir un ballon. De l'argent est sorti et le ballon était à moi.

Oh, je commence à comprendre! Si on donne de l'argent, on peut avoir des bonbons, des chocolats, et même des ballons. C'est une grande découverte pour un jeune enfant. J'ai appris que l'argent peut acheter des choses, toutes sortes de choses. Il n'y a pas beaucoup de gens qui comprennent le système monétaire mais tout le monde sait que l'argent permet d'acheter!

Plus tard en grandissant, je suis parvenu à apprendre tout ce que l'argent permet d'acheter : des maisons, des voitures, et même des gurus et des dieux. Rien ne permet d'acheter plus que l'argent. Dès que je comprends la puissance de l'argent, tout ce que l'argent permet d'acheter, je dispose d'une valeur personnelle bien comprise et assimilée pour l'argent.

Une demi valeur : plus un irritant qu'une norme de conduite

Quand une valeur universelle est divisée en deux – une valeur personnelle vis à vis de ce que j'attends des autres et une valeur imposée pour ce que j'attends de moi-même – un conflit est toujours possible. Une valeur personnelle est suivie spontanément pour elle-même. Une valeur imposée est sujette à des compromis quand elle fait obstacle à la réalisation d'un but personnel fortement désiré. Quand une demi valeur générale et éthique cède devant une valeur assimilée, la demi valeur ne disparaît pas. Elle reste en nous comme un irritant. Le plus souvent, ce que j'appelle es valeurs éthiques ne sont que des irritants à l'intérieur de moi-même. Cela est vrai même pour le criminel le plus endurci, le récidiviste invétéré qui semble totalement insensible aux normes éthiques de conduite. Quel que soit le choix qui est fait ou le nombre de fois qu'il est fait, la voix de la demi valeur qui reflète un contenu naturel et universel n'est jamais entièrement réduite au silence.

Par exemple, la plupart d'entre nous a une valeur personnelle bien assimilée pour l'argent ; mais quand il s'agit de dire la vérité, notre valeur est souvent générale et à demi assimilée. Qu'arrive-t-il en cas de conflit entre la valeur pour l'argent et la valeur pour la vérité ? Qu'arrive-t-il dans une situation où en disant un mensonge, je peux gagner 500 Euros de plus ? Disons que quelqu'un me propose de m'acheter un objet au même prix que son prix d'achat initial. Il m'a coûté 1000 Euros mais je peux facilement dire que je l'ai acheté 1500 Euros. Ce petit mensonge me fera gagner 500 Euros de plus. Je sais ce que ces 500 Euros de plus peuvent m'apporter, ce que je pourrai m'acheter avec. De l'autre côté, je ne vois pas très clairement quel bénéfice m'apportera le fait de dire la vérité dans cette situation. Est-ce que je dois dire la vérité ou mentir ? Quelle valeur va l'emporter ? Vraisemblablement, ce sera la valeur pour l'argent qui l'emportera. Mais dans le même temps, quelque chose ne cessera de murmurer à l'intérieur de moi : « Dis la vérité, dis la vérité ! »

Il se peut que je mente mais je ne serai pas à l'aise, car je ne suis pas capable d'éviter ce qui arrive quand je mens. Qu'arrive-t-il ? Tout d'abord, il y a un conflit, puis il y a de la culpabilité. Je peux ignorer la culpabilité mais je ne peux pas l'éviter car je ne peux pas

échapper à cette demi valeur pour la vérité. La culpabilité est un grand irritant, plus que les piments ! C'est un irritant très puissant. Une fois que je me sens coupable, je ne peux pas être à l'aise avec moi-même. Obtenir un résultat immédiat aux dépens d'une valeur générale peut me procurer un bien-être passager, mais cela augmente à long terme mon mal-aise en s'ajoutant à toutes les culpabilités, petites et grandes, que j'ai pu accumuler.

La division entre le penseur et l'acteur

La culpabilité est-elle la seule conséquence d'une décision d'ignorer les normes éthiques générales ? Non. Je crée également une division penseur-acteur à l'intérieur de moi-même. Par exemple, quand je mens, je deviens quelqu'un qui parle : parler est une action et en tant que personne qui parle, je suis un acteur, une personne qui agit. Dans le même temps, je sais ce dont je parle. Je suis conscient que ce que je dis est quelque chose de contraire à la vérité. Par conséquent, je, la personne qui sait, suis dans une position et je, celle qui agit, dans une autre. Par mon mensonge, je crée une division, une scission entre le je qui est conscient et le je qui agit. Tout le monde est tenté de mentir à des questions comme: Quel est votre âge ? Combien gagnez-vous ? Quels diplômes avez-vous ? Quand je réponds par le mensonge à ce genre de questions, je crée une division en moi-même, le penseur étant une personne et l'acteur une autre. Je n'ai pas de personnalité bien intégrée. Je me suis divisé en un penseur « idéal » qui accorde de la valeur à un certain type d'action et un acteur « présent » qui agit autrement. J'ai créé en moi-même un conflit du même genre que Dr Jekyll et Mister Hyde. Il est difficile d'accomplir quoi que ce soit quand on vit avec Jekyll et Hyde. C'est même impossible. Cette division penseur-acteur fait des dégâts même pour des petites choses. Le penseur décide de se lever 30 minutes plus tôt le matin pour faire de l'exercice. L'acteur arrête le réveil et dort 45 minutes de plus. Le penseur débute un régime. L'acteur se sert une deuxième fois. Je me dis que je suis un incapable, que je ne peux pas faire ce que je veux faire et que je ne suis pas celui que je veux être.

Je ne peux profiter pleinement de rien quand je suis « désintégré ». Même les plaisirs de la table ne peuvent être appréciés à moins que le mental ne se consacre pleinement au fait de manger. Cette relation entre le penseur et l'acteur est peut-être plus reconnue dans les traditions culturelles indiennes qu'en Occident. En Inde, la mère apprend à l'enfant : « Mange, ne parle pas. Quand tu es en train de manger, mange. Tu parleras après. » En Occident où on parle en mangeant, seule la première bouchée est appréciée. Manger devient alors mécanique. On parle et mange, puis quand on découvre qu'il n'y a plus rien à manger, on en déduit que le repas a été bon et que l'on a mangé suffisamment. Le penseur n'était pas conscient qu'il était en train de manger, tout préoccupé qu'il était à penser à ce qu'il fallait dire. Cette manière de manger est mécanique et souvent incontrôlée, tandis que l'acte de manger peut être, quand le penseur est présent, un rituel d'une grande beauté.

La qualité de ma vie s'en ressent à chaque fois que je me « désintègre », que je suis divisé. Je dois être intégré, entier, m'appartenir à moi-même, être moi-même pour être en mesure d'apprécier la beauté de la vie, et être présent pour pouvoir en profiter. « To be together » est une excellente expression en anglais qui traduit une compréhension intuitive du problème de la division. Si mes valeurs universelles ne sont que des demi valeurs, elles pourront toujours détruire le fait que je sois « together » en entraînant une division en moi, quand elles capituleront devant une valeur situationnelle immédiate.

Quelle est l'origine de la valeur d'une valeur situationnelle ?

Comment se fait-il qu'une valeur individuelle et situationnelle ait le pouvoir de vaincre la moitié imposée d'une valeur universelle et de produire des sentiments de culpabilité et des divisions en moi-même ? Nous avons vu que l'origine des valeurs éthiques vient de mon désir naturel que les gens me traitent d'une certaine façon, logique qui est alors étendue à l'obligation que j'ai moi-même de traiter les autres de la même manière. Quelle est l'origine d'une valeur situationnelle ? Prenons la valeur de l'argent. Qu'est-ce qui donne à l'argent une telle importance à mes yeux pour que je sois prêt à dire un mensonge pour en gagner ? Dans l'exemple que nous avons donné plus haut (où en rendant la vérité plus « flexible », j'obtiens 500 Euros de plus), qu'est-ce que je gagne qui rend ce mensonge si précieux à mes yeux ? L'argent a-t-il une telle valeur qu'il vaut bien un mensonge ?

Je ne peux pas manger de l'argent ni admirer sa beauté ni lui parler ou encore l'utiliser pour m'abriter de la pluie ; l'argent en lui-même n'est pas ce qui m'attire. Mais grâce à l'argent, je peux m'acheter à manger, des vêtements, des objets à regarder. L'argent en lui-même n'a pas de valeur, mais la valeur de l'argent semble provenir de son pouvoir d'acheter. Cependant, si j'échouais sur une île déserte, le pouvoir de l'argent ne me servirait à rien. Il semble donc que ce sont les choses elles-mêmes que l'argent peut acheter qui donnent de la valeur à l'argent, et non son simple pouvoir d'acheter. Pourquoi ces choses ont-elles de l'importance ? Elles ont de la valeur pour moi-même, pour mes plaisirs, ma sécurité, mon confort. Toutes ces choses sont importantes pour mon confort personnel.

Qu'est-ce qui définit « mon confort » ? Est-ce le moi « avec des objets de confort » qui est important pour moi ou le moi « qui se sent confortable », à l'aise ? Y-a-t'il une différence entre les deux ? Il y en a une. Parfois, mon estomac peut être confortablement rempli, je ne suis pas sous la pluie, je ne suis pas à l'étroit dans mes vêtements, le radiateur marche et ma chaise est confortable, mais je ne suis pas à l'aise avec moi-même. Ce qui est important à mes yeux ce n'est pas seulement le *confort extérieur* mais *d'être confortable à l'intérieur*. J'espère toujours que les objets de confort supplémentaires que l'argent peut me procurer me rendront plus confortable avec moi-même. J'achète des objets de confort par amour pour moi, et non par amour pour les objets de confort. Je n'achète pas de chaise en plus parce que les autres chaises de la pièce se sentent seules, j'achète une chaise parce que d'une manière ou d'une autre, je pense qu'avoir une chaise fera que je me sentirai mieux dans mon corps, dans ma fierté de posséder cet objet ou les deux. Les objets de confort ont un seul but: moi-même. Je me choisis des objets de confort pour que je me sente « moi-même » bien.

Ainsi, quand j'ignore mes valeurs obligatoires, ma valeur pour la véracité et quand je dis un mensonge qui me permettra de gagner de l'argent, cela vient du fait que j'ai conclu que l'argent ajoutera à mon bien-être ; et je ne vois par dans l'exemple considéré ce que je gagnerai à dire la vérité. Cela est vrai pour tous mes autres choix situationnels. Tout ce que je choisis, tout ce à quoi je prête de la valeur résulte du fait que je pense qu'il y a une relation entre cette chose et me sentir bien. L'origine de la valeur d'une valeur situationnelle est dans le bien-être que j'espère obtenir grâce au choix que je ferai sur cette même base.

Quand une valeur n'est pas sujette à un choix

Quand je vois clairement qu'un certain choix me fera souffrir, je ne fais pas ce choix. Puisque je cherche le confort, si je vois que parmi deux possibilités de choix, l'une va me

causer de l'inconfort, cette option est abandonnée. Mon action devient dépourvue de tout choix. Je n'ai plus aucun choix comme c'est le cas devant la question : « Veux-tu être heureux ou malheureux ? » Quand je deviens absolument convaincu qu'agir de façon contraire à une valeur générale me fera souffrir, mon adhésion à cette valeur ne repose donc sur aucun choix. Si dire la vérité est une valeur pour moi et que je suis complètement convaincu que la non-vérité produira de la souffrance, il ne se posera plus d'autre choix pour moi que de dire la vérité. Dire la vérité devient naturel, spontané, ma valeur *personnelle et assimilée*.

Toute valeur, quand elle devient ma valeur personnelle, ne me laisse plus aucun choix. Je n'ai même pas à y penser. La conduite initiée par une valeur personnelle devient une action sans réflexion de ma part. Les questions d'hygiène quotidienne sont un bon exemple de valeurs personnelles assimilées : même si j'ai très faim, je n'envisagerai pas de prendre de la nourriture provenant d'une poubelle pour la manger ; je ne me lancerai pas non plus dans un débat matinal et quotidien avec moi-même pour décider si je dois me brosser les dents et prendre un bain. Me conformer à ces valeurs ne crée aucune sorte de conflit en moi.

Voir la valeur d'une valeur

Une valeur, toute valeur, universelle ou situationnelle, est une valeur pour moi quand je vois la valeur de cette valeur; son prix, son importance pour moi. Moi, le moi confortable, est l'origine de mes valeurs. Je ne réussis pas à me conformer à une valeur universelle seulement quand je ne vois pas clairement sa valeur pour moi. Je fais des choix situationnels opportunistes quand je pense que de tels choix feront que je me sentirai bien.

Pour revenir aux 500 Euros que je peux gagner par un petit mensonge, quel est le résultat net de ce mensonge pour moi ? Ce petit mensonge qui s'ajoute à ses camarades dans mon mental pourrait me coûter cher (à mon moi confortable). Les objets que je pourrais m'acheter avec les 500 Euros acquis grâce au mensonge ne pourraient pas remplir leur fonction à cause de la culpabilité et de la division que je ressentirai. La culpabilité vient du fait que j'ai une demi valeur pour la vérité qui suffit à créer un problème en moi quand je l'ignore. La division vient du fait que je *sais* que je suis dans l'obligation de dire la vérité et que je *fais* autre chose. Une fois que j'ai de la culpabilité, une fois que je suis divisé, je ne peux plus être bien avec moi-même.

Pour que je puisse apprécier les objets de confort, je dois être là pour les apprécier pleinement. Mais quand je suis divisé par la culpabilité, je suis rarement disponible si ce n'est avec mon anxiété, mes regrets et mes sentiments de culpabilité. Ne reconnaissant pas le problème tel qu'il est, je cherche de nouveau d'autres objets de confort pour rendre supportable mon malaise intérieur; ou alors je cherche le moyen de déconnecter ce mental conflictuel et toutes ses culpabilités. Quand je dis un mensonge, j'augmente mon malaise vis à vis de moi-même alors que ce que je m'efforce d'obtenir par ce mensonge, c'est d'augmenter mon bien-être. Cela est valable pour tous mes choix qui entrent en conflit avec une norme universelle éthique. La recherche du bien-être a entraîné le choix conflictuel. Le bien-être obtenu ne peut être apprécié à cause de la culpabilité et de la division entraînées par le conflit. Quand je vois clairement ce fait, je peux voir la valeur, l'importance que cela a pour moi, d'appliquer les normes éthiques universelles à moi-même. Ma demi valeur pour les valeurs universelles peut devenir alors une valeur entière.

L'expression de notre vie dépend de notre système de valeurs

Ma vie n'est que l'expression de mon système de valeurs et de son assimilation. Mes actions ne sont que l'expression de ce à quoi j'accorde de la valeur. Je suis de temps en temps les valeurs des autres, quand cela me convient ; mais si je n'ai pas assimilé les valeurs des autres, elles sont que de simples valeurs imposées et elles ne reflètent pas *mon* système de valeurs. Elles sont plus une source de conflit qu'une norme de comportement et sont toujours sujettes à des compromis. Seules des valeurs assimilées sont mes valeurs personnelles. Les valeurs assimilées reflètent ce qui a de la valeur pour moi. Une valeur personnelle assimilée ne nécessite aucun choix de ma part. Si je souhaite que certaines valeurs non assimilées fassent partie de mon système de valeurs, je dois réfléchir attentivement à leur sujet avant de les suivre jusqu'à ce que je sois convaincu qu'elles ont de la valeur pour moi. Me conformer à ces valeurs deviendra alors spontané pour moi. Pour que l'expression d'une valeur devienne spontanée pour moi, je dois *voir* sa valeur dans ma vie personnelle.

Etre d'accord sur la forme avec des valeurs obligatoires et faire semblant d'en être convaincu n'est pas très utile, comme le montre l'histoire des perroquets et du chasseur. Une assemblée de perroquets clament de leur arbre : « Attention au filet du chasseur ! » Un perroquet vieux et sage qui a vu un chasseur s'approcher déclenche l'alarme. Mais le troupeau de perroquets stupides n'a pas regardé vers le sol pour localiser le chasseur, comprendre la réalité de la situation et appliquer à eux-mêmes les paroles prononcées par le vieil oiseau. Au lieu de cela, ils restent perchés gaiement sur les branches de l'arbre à répéter des paroles qui sont dénuées de tout sens pour eux-mêmes : « Attention au filet du chasseur ! ». Alors même que le filet s'est abattu sur eux, pris dans ses mailles, se débattant et se tortillant, ils crient encore à tue-tête : « Attention au filet du chasseur ! »

Quand j'affiche haut et fort mon système de valeurs, et quand je ne vois pas ce que je peux gagner personnellement à les suivre, je me place moi-même dans une situation dangereuse quand il faudra que j'exprime ces valeurs dans ma vie, tout comme les perroquets dans leur arbre répétant sans aucune attention leur avertissement. Des valeurs recommandées ou obligatoires deviennent des valeurs assimilées, personnelles seulement quand je vois clairement la valeur qu'elles ont pour moi et que je les assimile en toute connaissance de cause.

Pour la personne qui a des valeurs éthiques assimilées, la vie devient très simple. Aucun conflit n'obscurcit son mental. Pour elle, l'enseignement du Vedanta est comparable à la rencontre d'une étincelle et de pétrole. La connaissance s'enflamme en un éclair.

3. LES VINGT VALEURS DE JNANAM

Les valeurs nécessaires pour préparer le mental à la connaissance sont exposées dans la Bhagavad Gita. Le treizième chapitre de la Gita débute avec cette demande d'éclaircissement en trois points qu'Arjuna adresse à son enseignant, le Seigneur *Kṛṣṇa* :

Arjuna wāca
Prakṛtim puruṣam caiva kṣetram kṣetrajñameve ca
Etadveditumicchāmi jñānam jñeyam ca keśava

Arjuna dit :
 O Seigneur, je voudrai en savoir plus au sujet de *prakṛti* et *puruṣa*, *kṣetra* et *kṣetrajña*, *jñānam* et *jñeyam*.¹

En réponse au troisième point de sa demande, le Seigneur *Kṛṣṇa* donne une liste de 20 qualités du mental qu'Il appelle *jñānam* ou connaissance :

Amānitvam adambhitvam ahimsā kṣāntirāṅjavam
Ācāryopāsanam śaucam sthairyam ātmavinigrahaḥ (VII)

(1) *Amānitavam* – l'absence d'orgueil (2) *Adambhitvam* – l'absence de prétention (3) *Ahimsā* – la non violence (4) *Kṣāntiḥ* – l'accommodation, l'acceptation (5) *Āṅjavam* – la droiture (6) *Ācāryopāsanam* – servir, s'abandonner à l'enseignant (7) *Śaucam* – la pureté (8) *Sthairyam* – la constance, la résolution (9) *Ātmavinigrahaḥ* – la maîtrise du mental

(VII)

Indriyārtheṣu vairāgyamanahāṅkāra eva ca
Janmamṛtyujarāvvyādhiduḥkadosānudarśanam (VIII)

(10) *Indriyārtheṣu vairāgyam* – l'absence de désir passionné envers les objets des sens (11) *Anahāṅkāraḥ* – l'absence relative d'ego (12) *Janmamṛtyu-jarā-vyādhi-duḥka-dosānudarśanam* – voir les limitations de la naissance, de la mort, de la vieillesse, de la maladie et de la souffrance. (VIII)

¹ *Prakṛti* est la matière, ce qui est inerte, non conscient et *puruṣa* est l'esprit, ce qui est conscient.

Kṣetra est le champ, c'est à dire le corps ou ce qui est inerte et *kṣetrajña* est le connaisseur du champ, c'est à dire ce qui est conscient du corps.

Jñānam est la connaissance et *jñeyam* est ce qui doit être connu.

Asaktianabhiṣvangaḥ putradāragṛhādiṣu
Nityam ca samacittatvam iṣṭāniṣṭapapattiṣu

(IX)

(13) *Asaktiḥ* – le non attachement (14) *Anabhiṣvangaḥ putra-dāra-gṛhādiṣu* – l’absence d’attachement excessif envers le fils, l’épouse, la maison, etc.

(15) *Nityam ca samacittatvam iṣṭāniṣṭa-upapattiṣu* – l’égalité du mental devant le désirable et l’indésirable (IX)

Mayi cānanyayogena bhaktiravyabhicāriṇī
Viviktadeśasevitvamaratijanasamsadi

(X)

(16) *Mayi-ananya-yogena-bhaktiḥ avyabhicāriṇī* – une dévotion inébranlable envers Moi due à la reconnaissance de ne pas être séparé de Moi (17) *Viviktadeśasevitvam* – l’amour de la solitude (18) *Aratiḥ-jana-samsadi* – une absence de besoin de la compagnie des gens

(X)

Adhyātma-jñānanityatvam tattvajñānārthadarśanam
Etajñānamiti proktamajñānam yadatonyathā

(XI)

(19) *Adhyātma-jñāna-nityatvam* – la constance dans l’étude de la connaissance du Soi (20) *Tattva-jñāna-arthadarśanam* – conserver à l’esprit le but qui est la connaissance de la Vérité. Ceci est déclaré comme étant la connaissance et ce qui lui est opposé est l’ignorance.

(XI)

Comme nous l’avons vu, le mot « connaissance » utilisé ici ne veut pas dire la connaissance du soi mais se rapporte à ces qualités du mental (ou vertus, valeurs) d’un chercheur qui doivent être présentes pour qu’il soit préparé à la connaissance du soi. La connaissance du soi est indiquée dans ce verset par *jñeyam* – ce qui doit être connu. *Jñānam* désigne les qualités du mental qui doivent être présentes pour que la vérité, le *vastu* (ce qui est absolument réel) puisse être connu.

Nous avons vu dans le chapitre précédent que les valeurs doivent être découvertes et comprises (*vues* comme étant précieuses par celui qui leur accorde de la valeur) pour avoir une valeur personnelle et non pas simplement être imposées de l’extérieur. Le terme *jñānam* est donc assez juste. La liste des valeurs qui constituent *jñānam* est longue mais les valeurs sont reliées les unes aux autres et elles définissent une disposition harmonieuse du mental à l’intérieur duquel la connaissance peut se produire. Chacun des termes utilisés par le Seigneur *Kṛṣṇa* met en lumière une certaine attitude, dont la valeur doit être découverte personnellement afin que cette attitude puisse devenir une qualité naturelle du mental du chercheur.

AMANITVAM

Amānitvam est la première valeur de la liste. *Amānitvam* vient du mot sanskrit *mānaḥ* qui veut dire un respect de soi, une estime de soi qui va jusqu'à l'orgueil ou la vanité. *Mānaḥ* veut donc dire une opinion exagérée de soi-même. *Mānaḥ* n'implique pas que la personne soit dépourvue de qualifications ou de compétences mais plutôt que les qualifications de cette personne, quelles qu'elles soient, sont au premier rang de sa préoccupation et que, selon elle, elles méritent le respect et l'attention des autres. Celui qui a *mānaḥ* est un *mānī*. L'addition de *tvam* à *mānī* forme le nom abstrait *mānitvam* désignant l'essence de cette qualité et qui signifie une demande exagérée de respect ou une vénération excessive de soi. Le préfixe *a* apporte la négation du sens du mot ; *amānitvam* indique donc l'absence de vénération, d'adoration exagérée de soi-même.

L'estime de soi, quand elle se base sur des faits, n'est pas une qualité qui puisse causer des problèmes. Au contraire, c'est une qualité appréciable. Le problème se pose seulement quand le respect de soi est exagéré et va jusqu'à la vénération de soi-même. Quand le respect de soi est exagéré, cela n'affecte pas seulement mon attitude envers moi-même de façon indésirable, mais cela s'exprime dans la demande que j'ai envers les autres pour qu'ils me montrent, ce que je considère comme m'étant dû, du respect. Quand j'attends ou quand j'exige que les autres me respectent, c'est la porte ouverte à de nombreuses perturbations dans mon mental. Le respect que je demande me sera rarement accordé selon les conditions que j'ai fixées, s'il m'est jamais accordé. La personne à qui je fais une telle demande n'y réagira pas ou pourra, si elle souffre elle-même de *mānitvam*, réagir avec hostilité ou par une demande de respect encore plus grande. Cela pourrait bien entendu entraîner de la souffrance au niveau émotionnel, un conflit et un mental troublé de par et d'autre.

Quelle est l'origine de *mānitvam* ?

Qu'est-ce qui me pousse à demander aux autres de me respecter ? Cela ne vient pas de la considération que j'ai pour mes qualités ou mes compétences, même si elles sont réelles et nombreuses. Cela vient plutôt d'un doute profond qui affleure dans mon mental à l'encontre de mes qualités personnelles. Si je suis absolument certain de posséder dans une large mesure les qualités que je revendique, je n'ai aucun besoin de demander aux autres de me respecter pour ces qualités. Aussi étrange ou compliqué que soit mon nom, je ne demande pas que les autres de me respecter car je sais parfaitement l'épeler. En fait, ce serait même insultant. Cette aptitude va de soi et ne me préoccupe pas.

Mānitvam survient car j'ai des doutes sur mes qualités, mes compétences. Il semble que je ne m'accepte pas moi-même. Cette demande de reconnaissance montre que j'ai besoin de l'appui des autres pour pouvoir sentir que je suis quelqu'un. Cette exigence vient d'un sentiment de vide intérieur, du fait que je ne suis pas prêt à m'accepter moi-même tel que je suis, car je crains secrètement de ne pas être assez bien. Bien que j'affirme tout haut mes qualifications, je ne suis que trop conscient de mes limitations, j'ai peur de les reconnaître ou je crains que les autres ne les découvrent. Je veux que l'on réagisse non pas à mes

limitations, mes défauts mais à mes compétences, mes qualités, et non pas à mes seules qualités mais à mes qualités telles que je les vois, moi, embellies et magnifiées.

Demander du respect entraîne de la souffrance

Le respect envers les autres vient de plusieurs raisons. Parfois le respect est donné à une personne uniquement parce qu'elle est dans une position dominante. Dans de tels cas, le respect s'évanouit aussitôt que cette position prend fin. D'autres fois, le respect est donné car il y a une véritable reconnaissance des qualités de l'autre. Cependant, ce respect est lui soumis aux caprices de celui qui le donne, le respect qu'il lui convient de donner un jour peut très bien ne plus lui convenir le lendemain. Celui qui montre du respect peut aussi arrêter de le faire parce qu'il ne lui est pas rendu. S'il a un ego qui a besoin aussi d'une approbation exagérée, il peut sans doute penser qu'accorder du respect sans aucun retour est rabaissant pour son ego et il arrête donc de le faire. Une relation dans laquelle il y a une demande de respect réciproque de ce genre se transformera selon toute vraisemblance en un combat perpétuel, féroce et acharné. Demander cette forme de respect conduit en général à souffrir, à se sentir froissé ou blessé.

La souffrance vient d'un ego surdéveloppé

La souffrance survient uniquement en présence d'un ego surdéveloppé. Toute forme de souffrance, après réflexion, provient seulement de la fierté, d'un ego boursoufflé. Un ego boursoufflé signifie une importance disproportionnée, excessive attachée à mon savoir, mes sentiments, mes possessions, mes actions, mon apparence. L'attente, l'exigence d'une certaine attitude des autres à mon égard, de reconnaissance de ma valeur, pour qu'il me voient comme je veux qu'ils me voient, provient de l'importance excessive accordée au « Je-penseur et acteur ». Quand les autres n'y répondent pas, alors il y a de la peine et de la souffrance. Un ego meurtri qui a été rabaissé a tendance à passer beaucoup de temps à ruminer et à planifier la manière dont il va donner une leçon à celui qui l'a blessé. Comme un ego plein de fierté accumule pas mal de blessures, la liste de ceux qui méritent de recevoir une leçon risque d'être longue ! Pour une personne de ce genre, s'asseoir tranquillement pour méditer est impossible. Au firmament du mental de la personne à l'ego blessé, les étoiles brillantes sont tous les gens qui l'ont blessé ; et c'est sur ces gens qu'il va passer du temps à méditer !

La souffrance est comme une « blessure de singe »

Il y a un proverbe qui dit qu'un cœur blessé est comme une blessure de singe, qui ne guérit pas et s'ouvre sans cesse. Un mental blessé peut sembler avoir cicatrisé, mais soudainement le visage s'assombrit alors qu'une blessure ancienne revient à la mémoire, et la blessure s'ouvre à nouveau. Tout comme les nuages obscurcissent le soleil, l'ombre de la tristesse s'approche progressivement, de plus en plus près. Il n'y a pas de place pour le Vedanta dans le mental d'une personne qui panse sans cesse ses blessures ; et celui qui demande que les autres le respectent accumule de nombreuses blessures à panser.

Les compétences devraient parler d'elles-mêmes

Il est bien d'avoir des compétences et de les utiliser ; mais on devrait laisser les compétences parler d'elles-mêmes. Mon attitude vis à vis de mes réussites devraient être comme celle du buisson vis à vis de ses branches fleuries en plein épanouissement. En pleine

ville ou dans la nature sauvage, qu'on le voie ou non, qu'on l'admire ou non, le buisson est en pleine floraison. Aucun trac publicitaire n'est envoyé pour annoncer sa floraison. Que quelqu'un soit là pour l'apprécier ou non, les fleurs s'épanouissent de couleurs et de parfums. Le buisson fleurit simplement parce qu'il est fait pour fleurir. Il ne demande aucun respect et n'en tire aucune gloire. Il s'épanouit parce qu'il doit s'épanouir. C'est de cette manière que je dois être vis à vis de ce qui m'a été donné et de mes compétences. Ces qualités ont fleuri en moi, pourquoi, je ne le sais pas. Je dois seulement les utiliser du mieux que je peux car il semble que c'est ce que je suis supposé faire. Les gens qui accordent de l'importance à ces qualités peuvent les considérer avec un certain respect si les circonstances s'y prêtent. Les gens pour qui elles n'ont aucune valeur vont certainement ne leur prêter aucune attention. Je ne devrais pas faire de différence entre ces deux attitudes. Je devrais laisser le soin à mes actions d'attirer elles-mêmes le respect de ceux qui peuvent et veulent bien m'en accorder mais je ne devrais jamais exiger ou attendre de respect de la part des autres.

***Mānitvam* est remis à sa place par la vision de son caractère absurde**

Comment puis-je avoir l'attitude de *amānitvam* ou l'absence de *mānitvam*, l'absence de demande démesurée de respect vis à vis des autres ? *Amānitvam* est le résultat de la perte de *mānitvam*. Je ne possède pas *amānitvam* parce que *mānitvam* est devenue une valeur pour moi, même si, évidemment, je ne pourrais jamais l'admettre. *Mānitvam* est une valeur pour moi parce que je pense qu'en recevant des autres beaucoup de respect, je me sentirai bien à mon propre égard. *Mānitvam* cessera d'avoir de la valeur à mes yeux quand je verrai clairement que pour moi-même cette supposition est fautive, et que de plus elle est inefficace.

Récapitulons les raisons qui font que *mānitvam* est inefficace :

- tout le monde n'accordera pas la même importance à mes qualités ou à mes compétences.

- tout le monde ne sera pas capable de me montrer du respect (même si mes qualités ont de la valeur), à cause des besoins de leur ego individuel.

- l'expression du respect sera conditionnée par la convenance, l'humeur et les caprices de celui qui le fera. A cet égard, on peut remarquer également la chose suivante : il n'est souvent pas facile de décoder l'attitude de quelqu'un d'autre à partir de son comportement. Si je suis obsédé par la quantité de respect que je dois recevoir de quelqu'un, je peux perdre énormément de temps à tenter d'analyser ses mots et ses gestes, et pourtant ne pas savoir quelle est son attitude véritable à mon égard. Des manières courtoises peuvent dissimuler une réelle valeur pour les qualités de l'autre personne. Un rejet peut masquer une attitude de véritable respect qui est obscurci par la jalousie ou la concurrence. Me préoccuper des attitudes respectueuses des autres est donc un gaspillage de temps énorme. En effet de nombreux facteurs, qui n'ont aucun rapport avec la valeur réelle de mes qualités, peuvent influencer l'attitude des autres et je serai incapable de décrypter à coup sûr et dans tous les cas leur attitude à partir de leur comportement ou de leurs paroles.

Par conséquent, si je prends le temps d'analyser les facteurs qui entrent en jeu, je verrai clairement que demander que les autres me respectent ne peut absolument pas m'apporter beaucoup de confort ou de satisfaction, malgré la réalité de mes qualités. En plus de cela, je comprendrai encore mieux l'absurdité du fait de demander du respect si j'examine les bases des qualités ou des compétences pour lesquelles je demande du respect.

***Mānitvam* n'est jamais justifié par nos réussites**

Mānitvam est présent quand que je ne comprends pas la nature de la réussite. Je tire gloire de ce que j'ai accompli parce que je me considère comme l'auteur des actions, comme celui est à l'origine de ces compétences ou de ces dons. Il n'est pas nécessaire de réfléchir beaucoup pour dissiper complètement cette illusion. La réflexion peut débiter avec mon corps physique. Pour toute compétence ou tout don, il doit y avoir un corps qui le manie, l'utilise. Je ne suis pas l'auteur de ce corps qui m'abrite. Il m'a été fourni avec un certain potentiel ou une prédisposition. Même si je souscris à la croyance de la réincarnation et que je considère que ce corps est un véhicule façonné par mes *karmas*, je ne peux ni affirmer être l'auteur des lois spécifiques qui ont produit ce corps ni avoir la connaissance de ces lois. Que ce corps spécifique soit le reflet des actions de mes vies passées ou des actions subtiles de mes parents (prières pour avoir un enfant intelligent et en bonne santé) au moment de la conception de cette vie, je n'en sais rien. De plus, je ne peux pas faire remonter l'origine de ce corps à un corps initial ou originel par une succession de corps reliés par une loi de cause à effet. Mon individualité apparente (*jīvatva*) qui réside pour le moment dans cet *upādhi* (corps) particulier est *anādi* (dénué de commencement) comme la création elle-même, dont ce corps fait partie, je ne suis pas l'auteur de la création, ni l'auteur de mon corps. Finalement, quelles que soient les capacités qui m'ont été données, je peux utiliser, exploiter ces capacités mais je ne les ai pas créées.

En ce qui concerne l'exploitation de ces capacités, la compétence seule n'est le plus souvent pas le seul facteur conditionnant le succès ou l'échec. Quand je me penche sur ce que j'ai pu accomplir, je me rends compte que cela a été rendu possible aussi bien par certaines opportunités dont j'ai bénéficiées que par mon effort personnel. Je ne peux pas revendiquer d'avoir créé ou maîtrisé ces opportunités ; elles m'ont été données. Je me suis trouvé au milieu de certaines circonstances favorables pour pouvoir grandir et apprendre ce que j'avais besoin d'apprendre. J'ai rencontré la personne qu'il fallait ; il s'est trouvé que j'ai lu le bon livre ; j'ai bénéficié de l'entourage adéquat ; quelqu'un est venu à moi avec le bon conseil au bon moment. Il y a de si nombreux facteurs derrière une réussite ! Je ne peux réellement pas dire que j'ai créé ne serait-ce que l'un d'entre eux. Quand je regarde les faits, je dois voir que toute réussite que je revendique comme étant mienne n'est pas due à ma seule volonté ou à mes seules compétences, mais qu'elle est due à certaines choses qui m'ont été données et certaines opportunités qui m'ont été fournies. Par conséquent, il n'y a aucune place pour *mānitvam* quand je vois la nature de la réussite pour ce qu'elle est. Je devrais être reconnaissant de toutes les capacités dont je semble disposer. Le fait de demander aux autres de me respecter s'évanouit quand j'en vois l'absurdité.

Comment voir plus facilement l'absurdité de *mānitvam* ?

Si je prends la position d'un enquêteur dénué de passion, prêt à déceler et analyser *mānitvam* chaque fois qu'il se manifeste inopinément, *mānitvam* disparaîtra bientôt de mon mental. Si je le reconnais tel qu'il est au moment où il apparaît et si je l'examine avec attention jusqu'à en réaliser l'absurdité dans ces circonstances, la valeur que je lui accorde se dissipera après quelques introspections de ce type. Lorsque j'en verrai véritablement l'absence

de fondement, je n'aurai plus le sentiment qu'il me sert à quoi que ce soit, et il se détachera de moi.

Pour qu'elle soit efficace, je dois mener cette analyse de *mānitvam* sans auto condamnation, sans regret, et je dois essayer de voir les choses telles qu'elles sont. Si quelqu'un n'arrive pas à réagir envers moi de la manière dont j'aurais souhaité qu'il le fasse, je dois simplement observer mes propres réactions sans y réagir. A partir de cette position d'observateur, je vois l'absence de bon sens de mes attentes dans toute son absurdité. Je vois également que ce que je veux n'est pas que les autres me manifestent du respect pour le respect en lui-même, mais qu'en fait j'espère que cette expression de respect fera que je me sentirai plus à l'aise, mieux avec moi-même. Je vois que mon véritable problème est ce sentiment plus profond de n'être pas à la hauteur, de doute que je nourris vis à vis de moi-même. Ce sentiment n'est pas amélioré mais est même aggravé par l'attitude de *mānitvam*.

Mānitvam : mithyā de mithyā

Beaucoup de choses sont *mithyā*. En fait, toutes les choses perceptibles sont *mithyā*. *Mithyā* est ce qui jouit d'une réalité relative (dépendante de quelque chose d'autre pour son existence) et non absolue. Cette réalité dépendante ou *mithyā*, qui caractérise la création est généralement traduite en français par le mot « apparente » afin d'indiquer que cette réalité n'est pas absolue mais sujette à la négation.

Toutes les choses objectivables dans la création sont *mithyā*, apparentes ; elles ont un début et une fin et elles peuvent se réduire (en réductions de plus en plus fines et progressives) en constituants élémentaires. Mais les choses « apparentes », bien que sujettes à négation, jouissent tout de même d'un certain degré de réalité.

Mānitvam, au contraire, c'est à dire l'ego qui se manifeste sous la forme de *mānitvam* ou d'orgueil, ne jouit même pas d'une réalité apparente. L'ego n'est même pas *mithyā* ! Quand je cherche où est mon ego, il n'est pas là. Il disparaît. Il s'évanouit tout simplement. Je trouve qu'il n'existe pas de chose telle que l'ego. Il n'est pas nécessaire de faire appel à la connaissance de soi pour découvrir que l'ego n'existe pas en tant que tel. Une analyse attentive et dénuée de passion de l'origine de mes compétences et de mes capacités, ainsi que de l'histoire des réussites que je revendique, annulera l'ego. Elle portera un coup définitif à cette revendication remplie d'orgueil que certaines de mes réussites ne viennent que de moi.

Mānitvam, l'ego, l'orgueil, est le *mithyā* de *mithyā*. Quand je verrai cela, quand je verrai que l'ego ne peut même pas être considéré comme ayant la grâce de posséder une réalité dépendante, quand je verrai que *mānitvam* est un mythe, il s'évanouira tout simplement. Quand *mānitvam* disparaît, ce qui reste est *amānitvam*. *Amānitvam* n'est pas produit, c'est *mānitvam* qui est éliminé. *Amānitvam* est très naturel. Quand je possède *amānitvam*, je deviens quelqu'un de simple, sans complexités.

Mānitvam, l'orgueil, l'ego surdéveloppé, s'en va tout simplement quand nous voyons son caractère absurde. Il n'est facile pour personne d'appliquer un conseil comme « abandonne l'orgueil ou l'ego ! ». Un ego rempli de fierté est très commun, même s'il est

dénué de tout sens. L'ego est un problème, en particulier dans la société occidentale où l'individualisme est quelque chose qui est très valorisé.

L'importance donnée à l'individualisme rend les gens encore plus fiers et plus enclins à ressentir les blessures qui font de pair avec l'orgueil. Malgré cela, l'ego ne sera pas banni tant que je ne l'aurai pas remis à sa place par la connaissance. A la lumière de la connaissance, l'ego, l'orgueil, *mānitvam* devient dénué de sens. L'ego n'est pas abandonné. L'ego s'en va. L'ego s'en va à la lumière d'une certaine compréhension. La connaissance de soi n'est pas nécessaire pour saisir l'absurdité de l'ego. Si je vois son caractère absurde, je serai alors capable de maintenir l'ego au niveau minimal et opérationnel nécessaire à la conduite de mes affaires quotidiennes. Je jouirai aussi d'*amānitvam*, la qualité d'un mental propice à la découverte du soi.

ADAMBHITVAM

Adambhitvam est la disposition d'un mental dénué de *dambha*. *Dambha* est une attitude qui s'exprime de façon assez similaire à *mānitvam*, c'est à dire qu'elle se manifeste sous forme de glorification de soi. Cependant, les bases de son expression est différente. La vanité de *mānitvam* a pour fondement des accomplissements et des capacités réels, alors que la demande de gloire, de renommée, résultant de *dambha* se base sur de prétendus accomplissements et des talents fabriqués. *Dambha* est la prétention ou le fait de faire semblant, de feindre. Le *dambhī* est un individu qui revendique des accomplissements qui ne sont pas les siens ou prétend posséder des talents qu'il ne possède pas réellement.

Dambha consiste à revendiquer bruyamment sa part de gloire pour quelque chose qui n'existe pas, ou à donner délibérément l'impression que je suis quelqu'un que je sais ne pas être. Lorsque je m'habille comme si j'étais riche alors qu'en fait mon compte en banque est à découvert et que je fuis tous mes créanciers, c'est une expression de *dambha* par *veśa*, par le vêtement. Quand je demande à être reconnu comme un érudit en faisant allusion à des articles ou des livres qui ont été publiés ou sont sur le point de l'être et quand tout ce que j'ai jamais écrit consiste en des lettres à ma famille pour lui demander des prêts, c'est une expression de *dambha* par *bhāśā*, par les mots.

Quelle est la cause de *dambhitvam*?

Si je laisse *dambhitvam* s'exprimer, c'est parce que je pense que j'impressionnerai les autres grâce à tout ce que je prétends et qu'ils se comporteront alors envers moi de telle façon que je me sentirai bien. *Dambhitvam* surgit car je ne me sens pas bien vis à vis de moi-même. Je ne m'accepte pas tel que je suis. Je veux être quelqu'un d'autre. Je ne me trouve pas acceptable. Je me présente comme je souhaiterai être ou de façon à impressionner les autres, que je veuille ou non être réellement comme cela.

Dambhitvam demande de la mémoire

Nous avons vu les raisons pour lesquelles *mānitvam*, cette demande de respect basée sur la vanité, l'orgueil, est une attitude absurde. Ces raisons s'appliquent aussi à *dambhitvam*. Je ne dispose d'aucun moyen pour obliger les autres à réagir favorablement à mes accomplissements, que ces accomplissements soient réels ou factices. Dans le cas de *dambhitvam*, il est facile de voir que je ne peux pas me vanter d'être l'auteur de ces accomplissements dont je fais étalage devant tout le monde, puisqu'ils sont prétendus et non réels. De plus, *dambhitvam* est particulièrement absurde car elle est incapable de procurer un bien-être, un confort égal à *mānitvam* et produit même une énorme tension. Elle produit de la tension car le *dambhī* doit toujours être sur ses gardes, il doit se garder d'être découvert.

L'ami : Où étais-tu ? Je ne t'ai pas vu en ville depuis plusieurs jours.

Dambhī : J'étais à la capitale. Le Premier Ministre voulait des données régionales sur le projet de réforme fiscale.

Quand la femme du *dambhī* apparaît, il doit rapidement conclure la conversation avant que sa femme ne révèle que le *dambhī* avait quitté la ville seulement pour aider son beau-frère à déménager. *Dambhitvam* a pour corollaire la nécessité d'être toujours vigilant et d'avoir une longue mémoire. La vérité quant à elle n'exige pas de mémoire particulière.

Dambhitvam est un grand problème pour le mental

Le mental étant ce qu'il est, il a toujours une petite tendance à *dambhitvam*. J'ai toujours tendance à me présenter comme meilleur que je ne le suis. Cette attitude ne contribue pas à développer un mental capable de recevoir l'enseignement du Vedanta. Tout *dambhitvam* est un engagement à la fausseté, au mensonge. Un mental qui se voue à la fausseté ne peut pas être un mental heureux, tranquille et disponible pour apprendre. Plus spécifiquement, un mental qui manifeste *dambhitvam* n'est pas réceptif, n'est pas prêt à accueillir l'enseignement du Vedanta. Quand je souffre de *dambhitvam*, je ne m'accepte pas moi-même et je m'évertue à donner une image de moi que je sais pertinemment être fausse, alors que tout l'enseignement du Vedanta consiste à me reconnaître tel que je suis. Le but du Vedanta est la connaissance de la vérité de moi-même. Si je me rejette fondamentalement moi-même comme l'indique l'attitude de *dambhitvam*, il sera difficile pour moi d'accepter et d'assimiler la connaissance de la vérité de moi-même. La vérité du soi que le Vedanta me révèle est que je ne manque de rien. Le Vedanta me montre que la multiplicité de la création n'est qu'apparente, *mithyā*, et que la réalité de moi-même est l'illimité, la plénitude. Mais pour me préparer à cet enseignement qui va me révéler que je suis l'illimité, je dois disposer d'un mental qui m'accorde son consentement, et m'accepte, comme il pense que je suis maintenant avec toutes mes limitations apparentes.

L'acceptation de soi prépare le mental pour l'étude du Vedanta

Pour être prêt à étudier le Vedanta, je devrais être capable de m'accepter moi-même tel que je pense que je suis et être décidé à me présenter aux autres tel que je suis. Je devrais m'aimer moi-même mais avoir dans le même temps un désir profond de trouver la liberté absolue qui n'est pas sujette aux limitations qui semblent m'asservir. Je devrais être dénué de tout sentiment d'auto condamnation. Je devrais m'aimer tout simplement. Mais comme je sais que ce sentiment de servitude n'est pas réel, je désire m'en libérer. Si je souffre de *dambhitvam*, il est quasiment impossible d'avoir ce désir de liberté. Mon engagement vis à vis de la fausseté et le rejet, le refus profond de mon soi relatif peut même falsifier mon désir de liberté.

Quand *dambhitvam* disparaît, le mental jouit de *adambhitvam*, d'une absence d'hypocrisie et de prétention. Avec un telle disposition du mental, je deviens une personne véritable, vraie. Une personne vraie est une personne simple. Une personne complexe est fausse. Une personne simple peut très bien avoir quelques problèmes. Elle peut se mettre en colère. Elle peut faire des erreurs. Cependant, dans sa simplicité et sa franchise, elle est

capable de se débarrasser de sa colère et d'apprendre de ses réactions. Quelqu'un de faux qui se voue à la prétention ne peut pas apprendre, il ne peut que se cacher et être sous tension.

Quand je vois véritablement la futilité et l'absurdité de *mānitvam* et *dambhitvam*, ces valeurs négatives se détacheront et tomberont d'elles-mêmes de moi et me laisseront avec un mental qui sera le reflet d'*amānitvam* et d'*adambhitvam*, l'absence d'orgueil et de prétention. Il n'y a pas d'écriture ni de maître qui puissent aider un individu avec un mental dominé par l'orgueil et la prétention ; un mental simple, qui s'en tient à la réalité des faits est le type de mental qui est préparé à découvrir la vérité du soi.

AHIMSĀ

Ahimsā vient du verbe sanskrit « *hims* » qui signifie « faire mal, blesser ou faire du tort ». *Ahimsā* signifie « la non-violence, l'absence de préjudice » et reflète mon désir fondamental de vivre en l'absence de blessure, de souffrance ou de menace de quelque sorte que ce soit. Même les pensées peuvent causer de la peine. Si je sais que quelqu'un nourrit des pensées blessantes à mon égard, cela me touche et me fait mal bien que ces pensées ne soient pas exprimées en paroles ou en actes. *Ahimsā* veut dire s'efforcer de causer le moins de violence possible à autrui que ce soit en acte, *kāyena*, en parole, *vācā*, ou en pensée, *manasā*.

Pourquoi ne devrais-je pas blesser d'autres êtres ? Parce que je ne veux pas être blessé moi-même. L'éthique issue du sens commun me dicte que je ne peux pas faire à l'autre ce que je ne veux pas que l'on me fasse. *Ahimsā*, la non-violence, devient alors une valeur pour moi. *Ahimsā* est un simple *dharma* issu du sens commun, confirmé par les Veda et par toutes les Ecritures mais sujet à interprétation. Si un acte blessant, au sens littéral, est accompli pour le bien d'un autre, comme l'incision du scalpel du chirurgien, ce n'est pas *himsā*. Dans un monde relatif où toute forme de vie se nourrit d'une autre, une *ahimsā* absolue n'est pas possible. C'est donc une valeur qui doit tout particulièrement être comprise et interprétée.

Le végétarisme : une expression d'*ahimsa*

Le végétarisme est un exemple d'application de la valeur d'*ahimsā*. De nombreux arguments en faveur d'une nourriture végétarienne peuvent être avancés, mais l'argument principal est tout simplement *ahimsā*. En Inde, où il y a plus de végétariens que n'importe où dans le monde, le végétarisme se base purement et simplement sur l'injonction védique: *Himsām na kuryāt* : Ne fais pas violence à quiconque !

Quel mal peut-il bien avoir dans le fait de manger un œuf plutôt qu'une aubergine, à manger un steak plutôt qu'une citrouille ? Toute forme de vie a besoin de nourriture sous une certaine forme. Une forme de vie se nourrit d'une autre. Ce qui est une tragédie pour l'oiseau est de la nourriture pour le chat. Puisque c'est ainsi, pourquoi est-ce que les êtres humains ne mangeraient-ils pas aussi de la viande ? Parce que l'être humain n'est pas dans la même catégorie que le « chat mangeur de canari » qui n'a aucun choix. L'être humain ne peut pas se servir de l'exemple du chat pour justifier ses actes. Pour le chat et les autres formes de vie non humaines, il ne se pose pas de problème de choix pour ce qu'ils vont avoir à manger au dîner. Ils choisissent d'instinct la nourriture qui leur est adaptée. Ils sont nés préprogrammés, savent ce qui leur convient et doivent seulement trouver leur nourriture. Ce n'est pas le cas de l'être humain qui est conscient de lui-même et exerce son libre arbitre par le choix qu'il réalise parmi les différents moyens qui peuvent lui permettre de réaliser les buts de sa vie, y compris la satisfaction de son besoin élémentaire, la nourriture. N'étant pas préprogrammé, l'être humain doit choisir le type de nourriture qu'il mange.

On peut donner plusieurs autres arguments en dehors d'*ahimsā* pour défendre le végétarisme. Il est un bien meilleur régime alimentaire qu'un régime basé sur la consommation de viande. Il est prouvé que la dentition et le système digestif humain sont plus adaptés à un régime alimentaire basé sur les fruits, céréales et légumes qu'un régime carné. Il y a des études statistiques qui montrent que les végétariens, comme les Adventistes du Septième Jour, ont moins de maladies dégénératives, vivent plus longtemps et jouissent d'une vieillesse plus vigoureuse que leurs voisins mangeurs de viande. Malgré tout le pouvoir persuasif de ces arguments, l'argument de fond en faveur du végétarisme reste la valeur représentée par *ahimsā*.

Toutes les créatures cherchent à vivre sans souffrir

Il est facile de comprendre que tous les êtres vivants accordent de la valeur à la vie. Tout ce qui vit tente de rester en vie même les plantes et les formes de vie les plus simples. Mais il est également évident que tous les êtres ne semblent pas avoir le même niveau relatif de conscience, la même capacité consciente à percevoir ce qui peut être une menace à leur vie ou la même capacité à se battre pour préserver leur vie. Les créatures du royaume animal sont plus proches que les plantes de l'être humain car elles sont conscientes de ce qui peut menacer leur vie et parce qu'elles combattent pour rester en vie. Les animaux, les oiseaux, les poissons, toutes les créatures douées de mobilité s'enfuient à mon approche quand elles comprennent que j'essaie de les attraper pour les plonger dans ma marmite. Quand je réussis à les attraper elles se débattent et poussent des cris. Par conséquent, il est impossible que je ne sache pas qu'elles ne veulent pas souffrir, qu'elles veulent vivre. Aucune créature douée de mobilité ne veut servir de repas pour moi.

Puisqu'il m'a été donné un libre-arbitre pour choisir ce que je mange afin de me maintenir en vie, je dois trouver une norme qui puisse me guider dans ce choix. Le libre-arbitre dont j'ai été doté implique la responsabilité de suivre une norme éthique pour l'exercice de ce libre-arbitre. Quelle est la norme dharmique issue du sens commun pour le choix de ma nourriture ? Le Veda me dit : *Himsām na kuryāt*. Mon bon sens me dit que je ne devrais pas mettre « quelqu'un » dans mon assiette pour mon dîner puisque je ne veux pas me retrouver dans l'assiette de « quelqu'un ». Qui est un « quelqu'un » ? Ces créatures vivantes qui ont les moyens de me fuir, de crier pour protester ou de se battre contre moi, sont plus « quelqu'un » que les plantes qui sont enracinées à un endroit et m'abandonnent tranquillement leurs fruits pour ma nourriture, la plupart du temps sans y laisser leur propre vie.

La nourriture végétale : un choix éthique et rationnel de régime alimentaire

A la lumière des recherches qui indiquent qu'un régime végétarien équilibré est complet et bon pour la santé, l'utilisation de viande dans mon régime alimentaire ne peut pas être justifié par des arguments de carence nutritionnelle. Si je choisis de manger de la viande, ce choix doit être seulement basé sur une préférence personnelle. Satisfaire une préférence est juste s'il n'y a pas de motif éthique plus grand de ne pas la satisfaire. Pour ce qui concerne le fait de manger de la viande, il y a une raison éthique forte pour ne pas satisfaire une telle préférence, si cette préférence ou ce goût existe.

Puisque je ne veux pas servir de repas à un animal, je ne ferai pas d'un animal mon repas. Se nourrir de végétaux plutôt que de viande est le choix qui convient pour les raisons suivantes :

-de nombreuses plantes semblent être conçues pour céder ce qu'elles produisent à titre de nourriture pour les autres formes de vie sans avoir à sacrifier leur propre vie.

-même si l'usage détruit effectivement la plante, les plantes sembleraient avoir une appréciation moins consciente du danger ou du mal qui leur est fait que les animaux.

Si malgré tout ceci j'insiste pour avoir de la viande dans mon régime, je devrais me mettre sur le même niveau que les autres animaux carnivores pour que cette décision ait une base éthique. Pour être au même niveau qu'eux, je devrais chasser et tuer ma proie à mains nues sans l'aide d'aucune arme, m'exposant ainsi à la possibilité de me trouver dans l'assiette de « quelqu'un » pendant que je cherche des créatures à mettre dans mon assiette. Si je n'ai pas la volonté de faire cela, utiliser des animaux pour me nourrir sera non éthique et entrera en conflit avec ma demi valeur pour la non-violence. Mon incapacité à prendre le risque d'encourir le même sort révèle que cette demi valeur est importante à mes yeux.

***Ahimsā* demande d'être vigilant et sensible**

La valeur d'*ahimsā* demande une vigilance de tous les jours et une attention, une sensibilité dans tous les domaines de ma vie. C'est une valeur qui trouve aussi bien son expression dans mon attitude envers les plantes qu'envers les êtres humains et les animaux. La destruction gratuite de la vie végétale indique un manque de sensibilité pour la valeur que représente *ahimsā*. Je m'efforce de ne pas détruire ou causer du tort aux éléments de de la création, création dont je fais, moi aussi, partie. Je n'écrase, lacère, déracine, ou n'abats pas les plantes. Je suis attentif, vis à vis de mes frères humains, aux paroles aux actes ou même à mes pensées qui peuvent faire du mal. Ma compréhension des sentiments des autres devient plus aigue, plus fine. Je parviens à voir, au delà de mes propres besoins, les besoins de ceux qui m'entourent. Je traite toutes les choses et tous les êtres avec de la sensibilité et avec la compréhension de ce que nous avons en commun dans l'existence.

Avec une telle attitude je deviens une personne plus consciente, plus alerte avec un mental sensible et rempli de bonté et de sainteté, un mental qui est prêt à entendre et comprendre la vérité du Vedanta. *Ahimsā* est une des valeurs les plus importantes pour obtenir la connaissance de Soi.

KSANTI

Le mot sanskrit *kṣānti* est souvent traduit par «capacité d'endurer ou de subir les difficultés ». Mais ces expressions ont une connotation négative de « souffrance résignée », alors que *kṣānti* est une attitude positive et non une résignation douloureuse. Une meilleure traduction serait « accommodation, adaptation, acceptation ». L'attitude de *kṣānti* signifie que j'accepte calmement et joyeusement les comportements et les situations que je ne peux pas changer. J'abandonne l'attente ou la demande, l'exigence qu'un individu (ou une situation) devrait changer pour se conformer à ce que je pense être plaisant, agréable pour moi. Je m'adapte et accepte gaiement les situations et les gens.

Les relations humaines demandent de l'accommodation

Cette valeur doit être construite sur la base d'une compréhension de la nature des gens et des relations humaines. Je ne trouverai jamais réunie en une seule personne toutes les qualités que j'apprécie ou toutes les qualités que j'ai en aversion. Toute personne s'avère être un mélange de choses que je trouve attirantes et d'autres que je trouve non attirantes. J'aurai également le même effet sur les autres. Personne ne pourra me trouver totalement attirant ou aimable. Quand je reconnais ces deux faits, je verrai que chaque relation va demander une certaine accommodation, une acceptation de ma part. Peut-être que je ne voudrai pas ou que je ne serai pas capable de changer afin de satisfaire les attentes que les autres ont vis à vis de moi. Les autres ne voudront ou ne pourront pas non plus changer dans le but de répondre à toutes les attentes que j'ai à leur égard. Je ne pourrai jamais trouver de relation qui ne nécessite pas d'accommodation, d'acceptation.

Les relations dans lesquelles j'ai une forte aversion envers une personne nécessitent plus particulièrement *kṣānti* de ma part. Si je peux changer la personne ou mettre une certaine distance entre elle et moi sans éviter ou échapper à mon devoir, tout va bien. Mais si je ne le peux pas, je dois alors m'en accommoder et l'accepter joyeusement. Cela signifie que je dois prendre cette personne telle qu'elle est. Je ne peux demander ni au monde ni aux gens de changer pour que je puisse moi être heureux. Il n'est simplement pas possible d'obliger les gens à changer pour qu'ils se conforment à l'image, l'idéal que j'ai construit pour eux. Il est parfois possible que certains changent ou essaient de changer un peu pour moi mais je ne peux pas compter là-dessus. Car le plus souvent, quand je veux que les autres changent, ils veulent impérativement que je change moi aussi. Cela aboutit à une impasse.

***Kṣānti* : moins d'attentes ou d'exigences**

Quand j'examine mes processus mentaux, je réaliserai probablement, à ma propre surprise, que je manifesterai *kṣānti* plus facilement à un abruti insupportable qu'à mon meilleur ami. En effet, c'est parce que je n'attends rien de sage ou d'intelligent d'un idiot alors que je m'attends de mon ami qu'il se comporte selon certaines normes que je considère comme convenables. Un abruti incurable ne pourra jamais me décevoir mais tout autre

individu que lui pourra me décevoir à un moment ou un autre. Cela ne devrait pas être le cas. Pour ce qui concerne mes attentes, je devrais mettre tout le monde dans la même catégorie que celle de l'abruti incurable. Personne ne devrait jamais être capable de me décevoir mais devrait seulement pouvoir me surprendre. Et mon attitude devrait consister à être prêt à accepter et à m'accommoder de toutes les surprises !

Je devrais donc accepter les gens de la même manière que j'accepte les objets inertes, c'est à dire en les prenant tels qu'ils sont. Je n'aime pas me faire brûler par un soleil d'été mais je ne demande pas au soleil d'arrêter de briller. J'apprécie cette bénédiction que représente un soleil à la fois brillant et chaud et je comprends que je ne peux pas « éteindre » la lumière du soleil, qu'il soit béni ou non. Je ne demande pas aux abeilles de devenir des abeilles sans dard et je ne haïrai pas les abeilles si par hasard je me retrouve sur le chemin d'une abeille et qu'elle me pique. J'apprécierai toujours la place qu'occupent les abeilles et le miel qu'elles fabriquent.

Cependant, je me rends compte que l'attitude que j'ai à l'égard des insectes ou des objets inertes est plus difficile à avoir avec des gens. Je suis capable de me conduire de façon convenable avec un objet inerte ou un animal sauvage car je ne m'attends pas à ce qu'ils changent. Par contre, j'attends, j'espère que les gens puissent changer pour devenir plus agréables à mon égard. Mon mental est constamment troublé par ces demandes de changement, je veux que les autres soient toujours en accord avec mes désirs, mes exigences, mes attentes. En fait, il est possible que les êtres humains ne soient pas non plus capables de changer. Souvent, les êtres humains ne sont pas en mesure de changer soit par manque de volonté soit parce qu'ils ne le veulent pas. Quand quelqu'un ne change pas, bien qu'il veuille changer, c'est qu'il n'a pas une volonté assez forte. Il n'y a rien à faire d'autre que de s'accommoder et d'accepter ce genre d'individu. Quand quelqu'un ne change pas parce qu'il ne veut pas essayer de changer, on peut essayer de le convaincre que ce changement est quelque chose de désirable ou souhaitable. Et si on n'arrive pas le convaincre, eh bien acceptons-le, accommodons-nous de lui ! Que pouvons-nous faire d'autre ? De toutes les manières, l'univers est vaste. La variété le rend encore plus intéressant. Il y a assez de place dans l'univers pour accepter tout le monde.

Répondre à la personne et non à l'acte

Dans le but de découvrir la valeur que peut représenter l'accommodation pour moi, je devrais être attentif à la personne qui est derrière l'acte. Généralement, c'est quand je réagis au comportement de la personne, que je réponds à ses actes, que je trouve difficile d'être conciliant ou accommodant. Quand j'essaie de comprendre le motif dissimulé, la cause cachée derrière l'acte, je me mets dans une position où je peux répondre à la personne et non à l'acte et ma réponse à cette personne peut alors être accommodante. J'essaie de voir ce qui est derrière cet accès de colère ou cette flambée de jalousie ou cette attitude dominatrice et je réponds à la personne et non à ses actes. Si je ne peux pas voir ce qui est derrière ses actes, je garde au moins présent à l'esprit le fait que de nombreuses raisons inconnues de moi déterminent, conditionnent toute action émanant de cette personne. Avec cet état d'esprit, je trouverai qu'il est naturel d'être accommodant. Dans une situation où ma réponse est dirigée vers la personne plutôt que contre son comportement, je me rendrai compte que je reste calme. En fait, la résolution de tout conflit entre deux personnes est presque toujours le résultat d'une appréciation, d'une compréhension qu'elles ont l'une de l'autre en tant que personnes plutôt qu'une réaction irréfléchie à un comportement.

Les réactions mécaniques empêchent l'acceptation

Afin d'être libre de répondre à la personne, je dois être libéré, être dénué de réactions mécaniques. Je dois choisir mon attitude et me décider à agir délibérément. Une réaction est un comportement mécanique, non délibéré de ma part. C'est une réponse conditionnée qui est empruntée à mes expériences passées, une réponse qui n'a pas l'accord, la sanction de ma volonté. C'est à dire qu'il s'agit d'une réponse que je ne mets pas en rapport, que je ne confronte pas au système de valeurs que j'essaie d'assimiler, mais que je laisse simplement se produire. Parfois, mes réactions peuvent être des actions ou des attitudes qu'après réflexion, j'autoriserais. D'autres fois, mes réactions peuvent très bien être complètement contraires aux attitudes auxquelles je choisirais de me conformer ou aux actions que je choisirais de faire. Les réactions peuvent aller contre toute ma sagesse, ce que j'ai appris et contre mes expériences passées ; ces facteurs se voient relégués à l'arrière-plan et la réaction se produit. Tout ce que j'ai appris dans le passé ne m'est d'aucune utilité. Je peux avoir lu les Ecritures du monde entier, je peux avoir étudié à fond tous les systèmes éthiques, je peux être un consultant en relations humaines avec des diplômés reconnus, mais quand il s'agit de réaction, ma réaction sera aussi mécanique que celle des autres. La sagesse, les études, l'expérience ne compteront plus du tout. Par conséquent, jusqu'à ce que mes valeurs éthiques soient parfaitement assimilées, et forment une base d'où proviendront spontanément les attitudes et les actions justes, je dois éviter les réactions grâce à une attention, une vigilance et choisir de façon délibérée et après réflexion mes attitudes et mes réactions. Quand j'évite que les réactions se produisent, je suis libre de choisir mes actions et mes attitudes, je peux choisir d'être accommodant dans mes pensées, mes paroles et mes actes.

Kṣānti - *Ahimsā* : les qualités d'un saint

Kṣānti, l'accommodation, la tolérance, l'acceptation est une qualité pleine de beauté. Parmi toutes les qualités, ce sont *ahimsā* et *kṣānti* qui constituent les qualités d'un saint. Les qualifications minimales d'un saint sont ces deux qualités. Il n'est pas nécessaire d'avoir de la sagesse ou d'avoir étudié les Ecritures pour être un saint mais il faut posséder ces deux valeurs. Un saint est quelqu'un qui ne fait jamais de mal ou de tort à quelqu'un d'autre par ses actes, ses paroles ou par ses pensées de manière consciente. Un saint accepte les gens, « bons » ou « mauvais », simplement comme ils sont. C'est quelqu'un qui a une capacité infinie à accepter, à éprouver de la compassion et à pardonner. Ces qualités, l'accommodation, l'acceptation, le pardon, la compassion sont toutes incluses dans la qualité qui porte le nom de *kṣānti*. Un saint a toujours *kṣānti*, une capacité infinie pour l'indulgence, la compassion. Il répond à la personne et non à l'action. Il voit les « mauvaises » actions comme étant des erreurs nées d'un conflit intérieur et a de la compassion pour la personne qui commet de telles actions. L'attitude de *kṣānti* développe et élargit le cœur. Le cœur devient si vaste qu'il accepte tous les gens et toutes les circonstances simplement comme elles sont, sans aucun désir, sans aucune demande ni exigence qu'elles soient différentes. C'est cela *kṣānti*.

ARJAVAM

Ārjavam signifie « droiture ». Quand il est utilisé comme une valeur, la « droiture » ou *ārjavam* est identique au mot français rectitude (du latin *rectus*, droit) qui est une conduite en accord avec ses propres standards éthiques. *Ārjavam* veut donc dire un alignement entre la pensée, la parole et l'acte. Quand il y a *rjubhāva* (droit comme une flèche) entre l'acte physique et la parole, ou entre la parole et la pensée, cet alignement est appelé *ārjavam*.

Qu'est-ce l'alignement entre la pensée, la parole et l'acte ? Quand je pense une chose et dit une deuxième chose et fait autre chose ou quand je pense une chose et fait même une troisième chose, tout cela constitue un non-alignement entre mes pensées, mes paroles et mes actes. Eviter ce fossé, cette division entre la parole et l'acte, la parole et la pensée, et l'acte et la pensée, est *ārjavam*. *Ārjavam* peut être considéré comme une extension de *satya vacanam*, la véracité de la parole. *Ārjavam* couvre un domaine plus large et inclut non seulement *vacanam*, la parole mais les pensées et aussi les actes. Pour *ārjavam*, mes actes doivent être fidèles à mes paroles, et mes paroles fidèles à mes pensées.

La non rectitude entraîne une personne divisée

Qu'elle est l'importance de l'alignement entre la pensée, la parole et l'acte ? Je me désintègre, je ne suis plus une personne entière quand je ne suis pas « aligné, droit ». Quand il y a conflit entre mes valeurs (mes pensées), mes paroles et mes actes, je souffre d'une division destructrice à l'intérieur de moi-même. Je suis fragmenté, je ne suis plus rassemblé, « ensemble » avec moi-même. S'il y a un fossé entre moi, le penseur, et moi, l'acteur ou celui qui parle, le résultat est un mental agité et troublé par la culpabilité et les conflits. Ce type de mental n'est pas un instrument tranquille, réceptif et prêt à étudier ou à accomplir quoi que ce soit. Pour un tel mental, la connaissance du soi est à dix mille lieues. Pour être préparé à écouter l'enseignement du Vedanta, il faut être un, rassemblé et non divisé. C'est pourquoi *ārjavam*, l'alignement de la pensée, la parole et l'acte est inclus parmi les valeurs de *jñānam*.

ACARYOPASANAM

Ācāryopāsanam veut dire « servir l'enseignant ». C'est une valeur profondément enracinée dans la culture indienne. Sa force et son universalité à l'intérieur de la culture illustre un grand respect pour la connaissance et pour l'enseignant qui transmet cette connaissance.

Ācāryopāsanam est aussi utilisé pour souligner certains aspects de la relation entre l'enseignant et l'étudiant. *Gurukula vāsa*, vivre avec l'enseignant pendant une certaine période dans un *gurukula* et apprendre de lui, est appelé *ācāryopāsanam*. «Méditation sur l'enseignant» est l'autre sens plus littéral de *ācāryopāsanam*. *Ācārya* veut dire enseignant et *upāsanam* signifie méditation. Ces deux mots forment le mot composé sanskrit *acaryopāsanam*. La méditation sur l'enseignant veut dire méditer sur l'enseignement en gardant toujours l'*ācārya*, l'enseignant (qui symbolise la vision de l'enseignement) dans son cœur.

Le « service et l'abandon, la soumission », est toutefois le sens le plus courant d'*ācāryopāsanam*. C'est dans ce sens que le Seigneur *Kṛṣṇa* utilise ce terme quand il parle à Arjuna. Dans ce sens, *ācāryopāsanam* demande à être suivi et appliqué avec une certaine discrimination. Il faut être attentif au choix de l'enseignant qui recevra le « service et l'abandon ». L'expression de *ācāryopāsanam* peut conduire à l'exploitation de celui qui accorde de la valeur à cette valeur si l'enseignant n'est pas un individu responsable.

Servir l'enseignant implique un état d'esprit dirigé tout entier vers l'enseignant, un état d'esprit caractérisé par l'abandon, la soumission de l'ego individuel, la subordination des préférences et aversions personnelles, une volonté de donner sans demande de retour et une attitude générale de respect et de dévotion. *Ācāryopāsanam* signifie donc un immense abandon de sa personne. Ce type de soumission, d'abandon à une autre personne devrait être réalisé seulement si la personne à qui l'on se soumet n'a aucun besoin de cette soumission, aucun besoin de ce service, aucune envie de quelque type que ce soit de bénéficier de cette attitude d'*ācāryopāsanam*. Seule une personne qui a une vision claire, solide de la vérité du soi est dépourvue de ces besoins. Elle peut être un véritable enseignant, un enseignant qui peut révéler la connaissance du soi, ce qui est le fondement de toute connaissance, et à qui l'étudiant peut se soumettre, s'abandonner complètement sans crainte d'être exploité. Ainsi quand le Seigneur *Kṛṣṇa* dit à Arjuna qu'*ācāryopāsanam* est une des valeurs constituant *jñānam*, nous comprenons que l'enseignant aux pieds duquel s'abandonne l'étudiant doit être un enseignant totalement dépourvu de tout besoin de service et doit être d'une telle intégrité que c'est l'étudiant, et non l'enseignant, qui bénéficiera de cette soumission.

Ce qui est significatif dans *ācāryopāsanam*, c'est plus la volonté ou le souhait de servir que de servir réellement. Le désir de servir signifie une attitude intérieure qui consiste à être prêt à servir qu'il nous soit ou non demandé de servir. Cela signifie une acceptation joyeuse de toutes les sortes de services qui me sont demandés, une attitude dans laquelle rien de ce qui m'est demandé n'est considéré comme trop grand ou insignifiant. Je suis prêt à faire des

petites choses. Je suis aussi disposé à faire des grandes choses. Dans le service, ce qui est grand est petit et ce qui est petit est grand. Je suis tout simplement disposé à faire tout ce qu'il m'est possible de faire. Dans cette relation d'étudiant à *guru*, il n'y a pas de « donner pour recevoir » comme c'est le cas dans d'autres relations. Il y a seulement un don de la part de l'étudiant. L'étudiant est béni, sanctifié par cette attitude totale de service dans laquelle rien n'est demandé. L'enseignant devient un autel devant lequel il peut s'abandonner, se prosterner.

Le Seigneur *Kṛṣṇa* dit à Arjuna au début de la Gita:

*Tadviddhi praṇipātena pariprasnena sevayā
Upadekṣyanti te jñānam jñāninastattvadarśinaḥ*

Sache qu'en te prosternant, en posant des questions et par le service,
le sage qui connaît la vérité te transmettra cette connaissance.

Bhagavad Gita, Chapitre 4, verset 34

C'est cette description du « statut de disciple » que contient le terme *ācāryopāsanam*. Quand l'enseignant est fidèle à son nom et que la nature du service est comprise, l'abandon de *ācāryopāsanam* est une attitude pleine de beauté, qui bénit l'étudiant et rend son mental réceptif à la connaissance. Le respect pour l'enseignant est de plus un élément essentiel dans la poursuite dans toute discipline de connaissance.

SAUCAM

Śaucam est la propreté à deux niveaux : *bāhya*, la propreté extérieure et *āntara*, la propreté intérieure. *Bāhya śaucam*, la propreté extérieure est une valeur universelle qui va de soi. Il est aisé de comprendre l'intérêt de la propreté extérieure pour moi-même et mon entourage. Un corps propre, des vêtements propres, une habitation propre rendent la vie plus agréable. De plus, c'est une discipline quotidienne qui demande une certaine attention et une vigilance du mental.

Āntara śaucam, la propreté intérieure, est moins bien connue. *Antara śaucam* est la propreté de *antaḥkaraṇa*, du mental. Qu'est-ce que l'*aśaucam* du mental ? Qu'est-ce qui rend le mental non propre, impur ? La jalousie, la colère, la haine, la peur, l'égoïsme, l'auto condamnation, la culpabilité, l'orgueil, la possessivité, toutes ces réactions négatives et le climat de désespoir et de ressentiment qui est présent quand elles surgissent, sont *aśaucam*, la non propreté, l'impureté du mental. Chaque jour, un peu de poussière se dépose sur ma peau, quelques taches maculent mes vêtements, mon bureau devient un fouillis. De la même manière, dans mes relations avec les gens et dans différentes circonstances, mon mental accumule tous les jours *aśaucam*. En fonction de mes *rāga* et *dveṣa* (goûts et dégoûts qui produisent des désirs et aversions), des taches d'envie se déposent, une marque d'exaspération s'installe, des traînées de possessivité apparaissent, et par dessus tout se répand la fine poussière de l'autocritique, de la culpabilité et de l'auto condamnation.

Tous les jours, je nettoie mon corps, je lave mes habits, mets de l'ordre dans mon bureau. C'est une discipline quotidienne, *āmarāṇam*, jusqu'à la mort. Jusqu'à ce que mon corps disparaisse, je dois faire cela. Chaque jour, jusqu'à ce que mon identification erronée avec le mental disparaisse par la connaissance du soi, mon mental doit être nettoyé. Quand ce lavage quotidien n'est pas fait, à l'intérieur ou à l'extérieur, l'accumulation rend la tâche beaucoup plus difficile.

Pratipakṣa bhāvanā nettoie le mental

Comment nettoyer le mental ? Quel est le détergent du mental ? Il en existe un, *pratipakṣa bhāvanā*. *Prati*, un préfixe sanskrit, veut dire « opposé, contraire à » ; *pakṣa* est « position, point de vue ». *Bhāvanā* est la pensée ou un « état de pensée ». *Pratipakṣa bhāvanā* est donc « le point de vue opposé ». La pratique de *pratipakṣa bhāvanā* consiste à prendre délibérément le point de vue opposé, à entretenir des pensées opposées aux pensées impures par un acte de volonté.

Cette « pensée opposée » doit être accomplie même si mon attitude négative semble être justifiée. Quelqu'un peut accomplir une action non convenable qui m'insulte ou me blesse. Un certain ressentiment s'installe dans mon mental. L'action peut être sans aucun doute possible non convenable, mais le ressentiment, la souffrance m'appartient de toutes les manières ; c'est l'*aśaucam* de mon mental. Quand il lui est permis de prendre racine, ce

ressentiment peut grandir en s'intensifiant et aboutir à de la haine, un état mental douloureux et perturbant. Comme je vois quelle peut en être la conséquence pour moi, je fais appel, chaque fois que je suis en présence de l'objet du ressentiment, à ma volonté pour entretenir des pensées contraires aux pensées négatives qui apparaissent en premier dans mon mental.

Bannir la contrariété, le ressentiment en voyant le saint

En y réfléchissant, je vois qu'une personne que je n'aime pas ou pour qui j'éprouve du ressentiment n'est pas détestée par tout le monde. Je cherche délibérément les raisons pour lesquelles les autres l'apprécient, l'aiment. Je pense aux faits positifs le concernant que je connais : il est gentil avec ses enfants, il fait attention à ses parents, il donne de l'argent aux pauvres. J'essaie de me rappeler de tout ce que je sais de bon, de bien de lui. Si je regarde les gens au plus profond d'eux-mêmes, je trouverai de l'amour. Je suis capable d'aimer. Tout le monde est capable d'aimer. Même le criminel le plus ignoble a en lui des éléments d'amour et de sympathie. Il est possible que la capacité de ce criminel d'aimer soit si obscurcie qu'elle se manifeste uniquement sous la forme de la sympathie qu'il éprouve pour lui-même, quand il écrase par mégarde son pouce d'un coup de marteau. Mais elle existe bien et elle est à découvrir. Manifestes ou non, tout le monde possède ces qualités qui font d'une personne un saint, la compassion, la miséricorde, l'amour, la non-violence. En conséquence, afin de nettoyer le mental du ressentiment, de la contrariété et des aversions qui se solidifient en haine, cherchez délibérément dans l'autre personne ces éléments qui indiquent sa compassion, sa sainteté. Ils sont présents en chacun de nous.

Quand vous portez votre attention sur ce que vous avez aperçu de sainteté, de bonté dans une personne, toutes les autres choses que vous avez observées en elle sont attribuées uniquement à l'erreur, à l'égarement, à l'habitude, à une erreur de raisonnement, un environnement inadéquat, une éducation difficile. Prenez le comme si vous étiez béni de ne pas être dans la même position qu'elle. Avec les mêmes parents, le même environnement, vous aussi pourriez être en train d'accomplir les actes que vous lui reprochez. Voyez derrière les actes, la personne qui possède toutes les qualités de sainteté, car ces qualités sont par nature les qualités de l'être humain. Les qualités de sainteté sont les qualités du soi, les qualités qui constituent véritablement la nature humaine. Les qualités négatives sont secondaires, accessoires, elles vont et viennent.

Quand surgit en vous du ressentiment, de l'aversion, de la haine envers une certaine personne, introduisez les pensées opposées, contraires. Voyez la personne derrière l'action d'un point de vue opposé, et vous allez découvrir en vous-même une certaine sympathie ou de la compréhension pour elle. Votre attitude consistera en *kṣānti*, accommodation à son égard. C'est de cette manière que tout ressentiment, toute haine, qui apparaît est éliminé, nettoyé et mis à l'écart quotidiennement.

***Aśaucam* de l'égoïsme**

L'égoïsme constitue un bon exemple d'*aśaucam* qui cède à la pratique de *pratipakṣa bhāvanā*. Dans le cas de l'égoïsme, les pensées de *pratipakṣa bhāvanā* peuvent être également renforcées par l'action. Quand je vois en moi-même que je ne considère pas, que je ne prête pas attention aux désirs, aux besoins, au bonheur des autres, je peux délibérément me programmer à faire plus dans le sens contraire. Comme cela me rend attentif, alerte aux

besoins et au bonheur de ceux qui sont autour de moi, je peux trouver des moyens d'être prévenant, d'être plein d'égards envers les autres. Chaque fois que je peux faire une action qui compensera une négligence, un oubli ou un acte égoïste, je fais une action qui non seulement apaise et libère mon mental de ce problème mais renforce aussi l'attitude non égoïste que je souhaite développer par cette action délibérée. Quand la décision de changer d'attitude est bien exprimée au niveau physique, c'est à dire confirmée par l'action, il est difficile pour l'habitude négative et contraire de venir s'installer à nouveau en moi.

***Aśaucam* de l'auto condamnation**

Les valeurs éthiques universelles forment, consciemment ou inconsciemment, une matrice d'auto jugement pour toute action ou pensée qui transgresse leurs normes. Chaque fois que je n'arrive pas à respecter une valeur générale, un conflit s'imprime dans mon mental. Le conflit devient culpabilité qui se transforme à son tour en un chœur souterrain d'auto condamnation qui devient un *aśaucam* subtil envahissant tout mon mental.

L'auto condamnation peut être appelée *aśaucam* subtil car, pour beaucoup, il n'est pas du tout évident que l'auto condamnation est *āntara aśaucam*, une impureté mentale. Ceux qui sont inconscients de la vérité du soi peuvent en effet considérer l'auto condamnation comme un aiguillon servant à inciter à « changer de nature ». Ce n'est pas une compréhension correcte ou utile de soi-même et ce n'est pas non plus une compréhension de ce qu'est l'auto condamnation. Ni la condamnation de soi-même ni la condamnation des autres ne peuvent être justifiées. Toutes deux reposent sur une compréhension erronée du soi. Toutes deux produisent une agitation, un trouble dans le mental.

L'auto condamnation peut être contrôlée par *pratipakṣa bhāvanā*, c'est à dire en refusant de me condamner moi-même, et dans le même temps en nourrissant délibérément des pensées qui ne me condamnent pas moi-même. Analyser la nature de l'auto condamnation me permettra de pratiquer *pratipakṣa bhāvanā*. Si j'y réfléchis, je découvrirai sûrement que cet ensemble corps-mental que je nomme « Je », le corps qui exprime l'acte ne peut être condamné. Les mains, les jambes, les pieds, la langue, les différentes parties du corps sont *jaḍa*, inertes. Le corps en lui-même est dépourvu de conscience réflexive ou de volonté indépendante. De la même manière, les sens et les différentes fonctions du corps ne sont pas des processus indépendants, conscients. Puisqu'ils exécutent leur travail de façon non délibérée, que ce soit automatiquement ou sous la direction du mental, ils ne peuvent pas être tenus comme responsables. Le mental ne peut pas non plus être désigné comme étant le coupable. Il n'y a aucun mental, en tant que tel, à blâmer. Le mental n'est pas une entité simple et définissable mais est un agrégat de pensées sans cesse en changement, en mouvement : certaines pensées sont belles, d'autres non, certaines autres utiles, d'autres sans importance. Le mental qui a pensé la pensée qui a conduit à un acte que je condamne est maintenant le mental qui pense la pensée qui condamne le mental qui a pensé précédemment. Ainsi, le mental est un agrégat de pensées présentes à un instant donné, soumis à un processus de naissance et de perpétuation caractérisé par un changement constant. Le mental est seulement un processus qui fonctionne comme un instrument et qui a une certaine utilité. Le mental ne peut pas être condamné. Dans ce cas, qui peut-on condamner ? L'*ātmā* peut-il être condamné ? Je sais par les textes du Vedanta que l'*ātmā* illumine le mental. Mais *ātmā* (le nom donné à la première personne du singulier) est *sat-chit-ānanda* : illimité, éternel,

plénitude consciente, sans forme, libre de toute action. Puisqu'il n'est ni *kartā* (celui qui agit), ni *bhoktā* (celui qui jouit ou expérimente), *ātmā* ne peut être condamné.

Par conséquent, que puis-je condamner ? Juste une pensée. Mais ni mon corps, ni mon mental, ni *ātmā*. S'il y a quelque chose qui puisse être condamné de façon justifiée, ce ne peut être qu'une pensée donnée, née de l'ignorance et de l'erreur, une pensée qui a ordonné une action inappropriée.

Ainsi, si nous analysons correctement l'auto condamnation et si nous réfléchissons à « qui fait quoi ? », le résultat sera non pas la condamnation de soi mais la condamnation, s'il y en a une, de l'acte pour ce qu'il est, tout simplement, et de la pensée particulière née de l'erreur qui est derrière l'acte. Dissiper l'auto condamnation permet au mental d'être libre de découvrir, en tant que valeur personnelle, la norme éthique qui a été transgressée. L'*āśaucam* du regret est écarté. Si « j' » ai fait tel acte, il y a regret. Si c'est une pensée particulière qui l'a fait, je peux m'adresser à moi-même, libéré de toute douleur produite par le regret, pour comprendre ce qui a donné naissance à cette pensée.

En Inde, les jeunes garçons répètent tous les ans pendant une journée donnée ce *mantra* védique 1008 fois :

Kāmo kārśīnamo namaḥ
Kāmo kārṣīt kāmaḥ karoti nāhaṅkaromi
Kāmaḥ kartā nāhaṅkartā
Kāmaḥ kārayitā nāhaṅkārayitā eṣa te kāma kāmāya svāhā

Manyurakārśīnamo namaḥ
Manyurakārṣīnmanyuḥ karoti nāhaṅkaromi
Manyuḥ kartā nāhaṅkartā
Manyuḥ kārayitā nāhaṅkārayitā eṣa te manyo manyave svāhā

Le désir (I') a fait. Salutations (O, Dieu Désir).
 Le désir (I') a fait. Le désir (le) fait. Je ne fais pas.
 Le désir est celui qui fait. Je ne suis pas celui qui fait.
 Le désir a causé l'acte. Je n'ai pas causé l'acte.
 Salutations à toi, Désir.

La colère (I') a fait. Salutations (O, Dieu Colère).
 La colère (I') a fait. La colère (le) fait. Je ne fais pas.
 La colère est celui qui fait. Je ne suis pas celui qui fait.
 La colère a causé l'acte. Je n'ai pas causé l'acte.
 Salutations à toi, Colère.

Krsna Yajur Veda : Taittiriya Aranyaka

La répétition de ce *mantra*, bien que cela ne soit fait qu'une fois par an, est une chose merveilleuse, car il ne contient pas d'auto condamnation, mais dans le même temps il y a là une certaine conscience du fait qu'il y a bien eu quelques actions qui n'étaient pas

convenables, correctes, et il y a la reconnaissance du fait que ces actions avaient leur origine dans le désir, ou dans la colère. La colère est simplement un désir né de l'ignorance ou d'un conditionnement qui a été contrarié. La reconnaissance de l'origine de l'action contribue à une certaine vigilance du mental qui peut alors briser le conditionnement et recevoir la connaissance qui écarte l'ignorance.

L'*asauca*m de la jalousie

En sanskrit, la jalousie est *mātsarya*. *Mātsarya* est défini comme suit :

Parokarṣam dr̥ṣtvā jāyamānaḥ santāpaḥ

Ayant vu l'excellence d'un autre, la souffrance est née.

Dr̥ṣtvā, ayant vu, *utkarṣam*, la supériorité ou l'excellence de quelqu'un, *santāpaḥ*, de la peine ou de la tristesse est née, c'est cela *mātsarya*, la jalousie. De tous les *asauca*m, la jalousie est l'attitude la plus illégitime de toutes parce que, même selon les normes du monde relatif, elle est « irréaliste ». La plupart de nos attitudes/réactions, qui sont considérées comme *asauca*m, ont pour origine soit la poursuite d'un objectif qui peut être accompli au moins en théorie, soit la menace réelle ou imaginaire envers cet objectif. Ce n'est pas le cas de la jalousie. La jalousie est une réaction de tristesse envers un manque dont je conclus qu'il existe quand je me compare à quelqu'un d'autre que je vois comme supérieur. Cette supériorité supposée, quand elle est examinée attentivement, s'avérera toujours être, si jamais elle existe, partielle, non totale. Il est impossible de considérer que l'ensemble des parties et des fonctions qui constitue l'entité qui est l'objet de la jalousie, soit totalement supérieur à celui qui ressent de la jalousie. Quand je suis jaloux, je ne serai jamais jaloux de tous les aspects de l'autre. Quiconque est jaloux de moi ne me considérera jamais comme supérieur à tous les points de vue. Puisque tous les dons qui lui ont été accordés, quels qu'ils soient, et quels que soient également ses compétences, ses possessions et tout ce dont il a été béni, et qui m'inspirent tous de la jalousie, ne peuvent être séparés de l'entité globale, et puisque cette entité complète n'est pas, dans sa totalité, l'objet de ma jalousie, il n'y a pas de lieu, de point où je puisse focaliser ma jalousie.

La jalousie n'a aucune base, mais du point de vue de l'*upādhi* (qui est le niveau d'identification du « je » à un assemblage spécifique des aspects du corps et du mental), personne ne semble échapper à cette peine, ce chagrin particulier. Pour un *jñāni*, pour celui qui connaît la vérité de lui-même (et par conséquent ne s'identifie pas à l'*upādhi*, au complexe corps-mental-sens), il n'y a pas de jalousie. Un *jñāni* n'est pas jaloux car une seconde personne n'existe pas. C'est ainsi que le *jñāni*, qui sait qu'il est *brahman* sans second, et *Parameśvara*, qui est non seulement la totalité de ce qui est apparent mais connaît aussi la vérité de Lui-même, ne connaissent pas la jalousie. Pour les autres, la jalousie existe bel et bien. Car ils se voient comme des entités séparées, ils voient le monde comme étant rempli de millions d'autres entités, qui sont tous les jours autant d'opportunités, réelles ou imaginées, de jugements de supériorité, de comparaisons qui auront pour conséquence une dépréciation d'eux-mêmes qui sera suivie par la douleur de *mātsarya*.

Il est évident que la jalousie n'a pas de fondement. Au niveau le plus élémentaire de l'analyse, je peux voir qu'il n'y a pas de distinction claire entre les entités « sujettes à la

alousie » ou celles qui « causent de la jalousie ». Je suis jaloux de certaines entités ; d'autres sont jalouses de moi. Je peux également voir que personne n'est un objet de « jalousie absolue » : un examen minutieux me révèle toujours des choses dans l'autre que je ne veux pas. Ceux qui sont jaloux de moi rejeteront probablement beaucoup de choses qui sont rattachées à moi. Dans ce cadre relatif, la jalousie est une protestation illégitime envers la nature même de la réalité apparente.

La jalousie, qui est dénuée de tout fondement, touche tout de même en plein cœur l'insatisfaction que j'ai à l'égard de moi-même, mon désir d'être différent, complet, accompli, sans manque. Ce sentiment sous-jacent qui me hante toujours, ce sentiment que je manque de quelque chose, ce besoin de quelque chose pour me rendre complet, nourrit la fantaisie, l'imagination fantasque de la jalousie et lui donne ce pouvoir immense de se développer et d'être plus aiguë au sein de mon mental.

Lorsque je vois que la jalousie est illégitime, elle se prête d'autant plus facilement à *pratipakṣa bhāvanā*. Si la compétence, le don ou la réussite d'un autre cause en moi une flambée de *mātsarya*, je pense alors délibérément : « Je suis heureux de voir quelqu'un avec une telle excellence. Je suis heureux de voir que cette personne est heureuse. » J'admire la personne, j'apprécie la personne. Par les pensées délibérées de *pratipakṣa bhāvanā*, je peux réussir à éliminer la jalousie dès qu'elle survient.

***Pratipakṣa bhāvana* : un acte quotidien**

La jalousie, le ressentiment, l'égoïsme et l'auto condamnation sont quelques exemples d'attitudes qui peuvent être traitées par *pratipakṣa bhāvanā*. Toute attitude qui s'installe dans mon mental et qui s'oppose à la paix, l'accommodation, la non-violence, l'absence d'orgueil et d'autres valeurs similaires, peut être neutralisée en choisissant d'entretenir le point de vue contraire. Cela devrait être fait tous les jours. *Pratipakṣa bhāvanā* est un acte quotidien pour le mental, comme l'est la douche corporelle quotidienne. Les pensées de *pratipakṣa bhāvanā* semblent artificielles de prime abord mais au fur et à mesure que cette acte est accompli jour après jour, elles deviennent réelles et spontanées. Un mental qui est gardé propre, pur de cette manière sera un mental tranquille, joyeux, et alerte. Un mental pur, paisible, et lucide est à l'aise avec lui-même et est prêt à apprendre, à recevoir l'enseignement.

STHAIRYAM

Sthairyam est *niṣṭhā*, « fermeté » ou « stabilité ». *Sthairyam*, qui dérive de la racine *sthā* en sanskrit qui signifie « être debout, se tenir debout » indique la constance, la fermeté, la résolution ou la persévérance. *Sthairyam* est donc :

Karma niṣṭhā, svadharma niṣṭhā

La résolution, la constance dans l'action et dans son devoir personnel.

Un effort personnel résolu en direction des buts que nous nous sommes engagés à atteindre, quels qu'ils soient, ou un effort personnel résolu, ferme envers les devoirs, quels qu'ils soient, que nos responsabilités nous imposent, est *sthairyam*.

Quand il s'agit de faire des efforts en direction d'un but, nous nous trouvons être, pour la plupart d'entre nous, *ārambhaśūrāḥ*, c'est à dire des héros au début. Nous débutons très courageusement, nous sommes au départ résolus comme des lions, mais notre enthousiasme faiblit ensuite. L'énergie héroïque des débuts tombe peu à peu quand l'effort qu'il faudra accomplir se précise ; nous trouvons alors un prétexte quelconque pour échapper à l'achèvement de notre travail. Le manque de constance envers un engagement a pour résultat le non accomplissement des buts fixés. Cela entraîne un sentiment croissant de culpabilité vis à vis de l'incapacité à finir ce qui a été entrepris. *Sthairyam* signifie qu'il devrait y avoir un effort constant, résolu envers ce que vous vous êtes engagé à accomplir jusqu'à ce que cela soit achevé, une persévérance qui ne cède pas devant la paresse et qui n'est pas non plus troublée par la distraction.

Dans le contexte évoqué ici, le Seigneur *Kṛṣṇa* parle des valeurs qui préparent le mental à la découverte de la vérité de moi-même. Le *sthairyam* dont il s'agit est une *niṣṭhā*, une volonté ferme vis à vis de la recherche de la connaissance de soi. Quand mon engagement consiste à obtenir la connaissance de la vérité de moi-même, *sādhana niṣṭhā*, une constance envers les moyens d'accomplir ce but est nécessaire. Je dois m'appliquer constamment aux qualifications secondaires, comme certaines attitudes, l'étude de la langue des Ecritures, et d'autres poursuites similaires, qui vont préparer mon mental à la connaissance de soi.

La connaissance du soi n'est pas une connaissance partielle, elle n'est pas comparable à la connaissance d'un domaine particulier du savoir, mais est quelque chose de total, l'essence totale de tout savoir. Pour atteindre ce but, le but dans lequel tous les autres buts se fondent, un engagement total est mis en jeu. Dans cet engagement total, *sthairyam*, la résolution et la constance doivent être présents.

ATMAVINIGRAHA

Atmavinigraha veut dire la « maîtrise du mental ». Le mot sanskrit *ātmā* est à la base le nom de tout ce qui peut signifier la première personne du singulier « Je ». Dans ce sens, *ātmā* signifie de nombreuses choses qui, en fonction du contexte, possèdent la notion, le sens, de « je ». *Ātmā* peut être utilisé pour désigner le corps physique ou les fonctions vitales de l'organisme. Le mental est aussi appelé *ātmā*; parfois *ātmā* désigne la notion d' « ego » dans le mental, *ahaṅkāra*. *Ātmā* est également *saccidānanda*, la conscience intemporelle, sans limites qui est la vérité du « je ».

D'une façon moins évidente mais dans un sens similaire, le mot français « je », quand il est analysé, désigne des fonctions et des ensembles variés. Il désigne aussi contenu ultime de la notion de « je », selon le contexte dans lequel il est mentionné. « Je suis fatigué » est un je-corps. « J'ai faim » est un je-fonction. « Je connais ceci », « je suis triste », « j'ai décidé de faire cela », sont toutes des activités variées du je-mental. « Je possède ceci », « j'ai fait cela », « j'ai pris plaisir à ça », sont tous je-ego, je-*ahaṅkāra*. Le mot français « je » signifie, quand celui qui parle connaît la nature de lui-même, le simple « je suis » de *saccidānanda*, la plénitude sans attributs. Ici, dans le contexte de l'enseignement donné par le Seigneur *Kṛṣṇa* à Arjuna, *ātmā* est tout simplement le mental ou l'ego, *ahaṅkāra*. Afin d'éviter toute connotation de coercition, de répression ou de refoulement, *vinigraha* qui veut dire « contrainte » ou « restriction » est traduit par maîtrise.

Qu'est-ce que la maîtrise du mental ? Cela consiste-t-il à vérifier ou à contrôler la matière grise, les cellules cérébrales ? Non. Ce qui doit être maîtrisé n'est pas le cerveau. Ce qui doit être maîtrisé est nos modes de pensée. Le mental est un kaléidoscope rempli des couleurs des pensées extravagantes qui apparaissent et disparaissent. Jamais constant, rarement au repos, sujet à des démarrages et des virages brutaux, des idées capricieuses, le mental est fantasque et rempli d'imagination par nature. Mais, je, celui qui pense, ne suis pas obligé de satisfaire les caprices, céder devant les fantaisies. Les caprices et les idées sont nombreux. C'est cela le mental. Mais je suis l'autorité qui donne son consentement, son approbation.

Même en termes relatifs, le mental n'est pas une entité définissable mais seulement un ensemble changeant de pensées façonnées par mes différentes manières de penser. Le plus souvent, ces modes de pensée sont de trois types :

- un mode impulsif, où les pensées non examinées et instinctives tiennent les rênes.
- un mode mécanique, dans lequel un conditionnement passé est le maître absolu.
- un mode délibéré, où ma *buddhi*, la fonction évaluatrice de mon mental, examine consciemment mes pensées, les accepte ou les rejette suivant mon système de valeurs.

Il y a un quatrième mode de pensée, spontané, dans lequel mes pensées, sans aucune délibération, se conforment aux valeurs universelles les plus élevées. Un mode spontané de pensée de ce type se manifeste seulement à un niveau absolu chez celui qui a la connaissance du Soi. A un niveau relatif, cette pensée spontanée reflète le degré auquel les valeurs universelles sont devenues mes valeurs personnelles et assimilées. Dans son essence, la pensée spontanée est un *ātmavinigraha* complet, total. S'agissant de la préparation à la connaissance de soi, nous nous occuperons de l'*ātmavinigraha* relatif.

Ātmavinigraha, la maîtrise de mes modes de pensée, peut être seulement relative puisque la maîtrise absolue requiert la connaissance du soi. Seule la connaissance du soi peut détruire complètement l'emprise des *rāga* et *dveṣa* qui contraignent et conditionnent mes modes de pensée. Quand le Seigneur *Kṛṣṇa* dit à Arjuna qu'*ātmavinigraha* fait partie de *jñānam* préparant à la connaissance du soi, cette qualification doit donc être prise à un niveau relatif. Qu'est-ce qu'une maîtrise relative ? La maîtrise complète est caractérisée par la spontanéité. Si je suis impulsif ou conditionné, je ne suis pas un maître. Si je suis volontaire, délibéré, je ne suis pas un maître absolu. Mais par la délibération, je peux devenir un maître à un niveau relatif. La maîtrise relative est caractérisée par la vigilance, la lucidité et par la réflexion, la délibération. Je possède une maîtrise relative sur ma manière de penser quand je parviens à examiner rationnellement mes pensées et à accepter ou à rejeter ces pensées de façon consciente. Cette maîtrise relative signifie que je soumetts toutes mes réactions impulsives à un examen minutieux, rationnel et que je brise tout ce qui m'entraîne dans un mode mécanique.

Śama, *dama* et *samādhāna* sont des termes sanskrits qui sont souvent utilisés pour préciser les différents aspects d'*ātmavinigraha*. *Śama* est la discipline sur les modes de pensée au niveau où les pensées surgissent, tandis que *dama* indique le choix exercé sur les pensées et les actions au niveau de leur expression par les organes des sens. *Samādhāna* est aussi *cittaikāgratā*, littéralement le caractère pointu du mental, une façon imagée de décrire la capacité du mental à rester (concentré) sur une ligne de pensée donnée, une certaine constance des pensées du mental. *Cittaikāgratā* est la capacité à porter l'attention du mental de façon consistante pendant une période de temps sur une tâche spécifique.

Les qualités de *śama* et *dama* procurent un mental tranquille capable de *samādhana*. *Samādhāna* ou *cittaikāgratā* peut s'acquérir en commençant par utiliser son mental en étant conscient des distractions. *Ātmavinigraha* consiste ainsi à être conscient et alerte, attentif. Si je suis attentif et conscient de ce que fait mon mental, j'ai toujours le choix sur mes modes de pensée. Avec ce choix, je peux changer. Je peux conformer mon comportement aux valeurs. Avec ce choix, je peux apprendre de mes erreurs. Avec ce choix, je peux me tenir à ce que j'ai décidé de faire quand je suis confronté à des distractions. Ce choix exige une attention, une vigilance qui rend possible une maîtrise relative sur mes modes de pensée.

INDRIYARTHESU VAIRAGYAM

Indriya signifie « organe des sens » et *artha*, « objet ». *Vairāgya* vient de *rāga*, « passion ou désir ». Avec le préfixe *vi*, il prend le sens d' « absence de passion », de « détachement », de « non attachement ». *Indriyārthesu vairāgyam* veut donc dire « un état d'absence de passion envers les objets des organes des sens » ou « l'absence de besoin irrésistible pour les plaisirs matériels et les possessions ».

Rāga n'est pas un simple caprice ou une simple préférence : c'est un désir puissant et irrésistible pour quelque chose. Celui qui est libre de tels désirs est appelé *vairāgī* et son *bhāva*, l'état de son mental, est appelé *vairāgyam*, une absence de passion envers les objets des sens. Que veulent dire l'absence de passion, le détachement et le non attachement ? Cela veut-il dire mettre une barrière entre les objets des sens et moi ? Est-ce que je devrais me détourner, ne pas regarder ou écouter quelque chose qui est là et qui peut me fasciner ? Non. L'absence de passion, le détachement n'est pas un état de répression, de refoulement intérieur. C'est un état mental serein caractérisé par une objectivité totale envers les choses du monde, les objets des sens.

Le non attachement n'est pas la suppression du désir. Le non attachement et l'autocensure sont des états du mental qui se contredisent, s'excluent mutuellement. L'autocensure est basée sur la nécessité de dominer et d'écraser une passion qui est présente. Dans le non attachement il n'y a rien qui ne doive être censuré ou supprimé. Il n'y a aucun désir puissant ou irrésistible qui ne domine le mental du *vairāgī*.

Comment le mental peut-il être libre de ce type de désirs dominateurs ? Comment obtenir le non attachement ? Le non attachement s'obtient en voyant seulement les choses pour ce qu'elles sont, en voyant, sans déformation subjective, la relation que les objets ont avec moi, avec mon bonheur et mon bien-être.

L'être humain pense toujours qu'il lui manque quelque chose. Tous mes désirs les plus puissants tournent autour de ce sentiment de manque. « Je veux devenir un individu complet et tel que je suis à présent, je ne suis pas complet » est le sentiment et l'expérience partagée par tous les êtres humains. Comme je me vois comme étant incomplet – insatisfait, pas à la hauteur, inacceptable, mal assuré ou inquiet, anxieux – j'essaie d'apporter une certaine perfection ou complétude à moi-même par la poursuite du plaisir et par l'acquisition de choses. Je me voue corps et âme à deux des poursuites humaines fondamentales, la recherche active de *kāma* et d'*artha*. *Kāma* est le mot sanskrit qui représente toutes les formes de plaisirs des sens. *Kāma* ne désigne pas juste manger et boire, mais manger et boire avidement car c'est un plaisir auquel je ne peux pas résister. *Artha* représente toutes les choses dont je pense qu'elles pourront me procurer de la sécurité, de l'assurance dans la vie : la richesse, le pouvoir, l'influence, la renommée et la célébrité.

En tant qu'être humain, ce désir très puissant et cette recherche, cette lutte pour *artha* et *kāma*, n'a aucune fin aussi longtemps que je me sentirai en insécurité et incomplet et que je penserai qu'*artha* et *kāma* peuvent combler ce manque et mettre fin à mon sentiment d'insécurité, d'inquiétude. Aussi longtemps que je penserai qu'*artha* et *kāma* ont ce pouvoir, je ne serai pas capable d'avoir *indriyārtheṣu vairāgyam*, le non attachement pour les objets des sens. Afin de me libérer de l'emprise de ce désir, *rāga*, le désir pour *artha*, les choses, et *kāma*, les plaisirs, je dois par l'analyse et le discernement reconnaître qu'aucune accumulation de choses ne me rendra jamais l'assurance ou la sécurité, et qu'aucune quantité de plaisirs ne comblera jamais mon sentiment de manque. Je dois découvrir que cette lutte, cette recherche qui vise à combler ce sentiment de manque n'aura jamais de fin. Aucune accumulation de richesse ne sera suffisante pour faire taire l'anxiété intérieure, aucun plaisir ne sera suffisant pour me procurer une satisfaction durable.

Toute acquisition, tout gain de choses – toutes sortes de richesses – implique aussi une perte. Un gain obtenu suite à un effort n'est jamais absolu. Ce type de gain implique une perte concomitante, que ce soit une perte associée au temps et à l'effort dépensé ou une perte de la responsabilité antérieure, ou encore une perte associée à une alternative abandonnée. Le gain implique une perte. Un sentiment durable de sécurité n'est jamais accompli par l'intermédiaire d'*artha*.

Quand j'analyse le plaisir, j'aboutis au même résultat : la poursuite du plaisir ne me procure pas de contentement durable. Je vis, comme les autres êtres humains, dans un monde privé, subjectif dans lequel je vois les objets comme étant désirables, indésirables ou neutres – ni désirés ni non désirés. Quand je réfléchis attentivement, je réalise que ce qui est désiré par moi n'est pas désiré par moi en tout lieu et de tout temps. Ce que je désire n'est pas nécessairement désiré par d'autres personnes. Ce que je désire, ce qui me procure du plaisir, est sujet à changer constamment. Les instants de plaisir exigent la disponibilité ou l'existence au même moment de trois facteurs : la disponibilité de l'objet du plaisir, de l'instrument approprié et opérationnel qui permet de jouir de l'objet, la présence de l'état d'esprit adéquat pour apprécier l'objet. Les moments de plaisir, qui sont dépendants de ces facteurs sans cesse changeants, sont donc occasionnels et passagers. Les objets et les instruments sont limités par le temps, le mental est capricieux, sujet à des sautes d'humeur et à la découverte de la monotonie dans ce qui était autrefois désirable.

L'analyse du plaisir démontre que comme les possessions, le plaisir est incapable de me permettre de trouver la plénitude, la complétude, la satisfaction. Le plaisir se révèle être momentané et capricieux tandis que les possessions, quelle qu'en soit le nombre, ne sont pas équivalentes à la sécurité. Mon *rāga*, mon désir passionné et puissant pour les possessions et le plaisir, est fondé sur la conviction que mon sentiment de manque disparaîtra quand j'obtiendrai *artha* et *kāma*. Quand je vois clairement que ce n'est pas le cas – que dans le meilleur des cas, ce que je peux attendre de l'accumulation des richesses, c'est d'échanger une forme d'anxiété pour une autre, que le maximum que je peux tirer du plaisir est une collection de moments éphémères impossibles à conserver ou à prédire – alors je suis prêt à découvrir en moi-même l'état de *vairāgya*. Cela n'est pas la conséquence d'un refus de moi-même mais d'une découverte qui relâche l'emprise de *rāga* sur moi, je vois que les objets, qu'ils soient recherchés pour le plaisir ou par la sécurité, ne peuvent absolument pas me donner ce que je cherche véritablement. Cette vérité concernant le non attachement doit être bien comprise. Les objets sont utiles, mais aucun d'eux ne peut me donner ce que je veux véritablement. Je vois

que je ne peux trouver de sécurité complète ou permanente ni dans la richesse, le pouvoir ou la célébrité, ni dans l'accumulation de moments de plaisir.

Quand je ne place pas ma sécurité, ma plénitude, ma satisfaction, mon bonheur dans ces objets, ils acquièrent pour moi un caractère objectif. Ils deviennent juste pour moi des objets, que je peux apprécier pour ce qu'ils sont plutôt que pour ce que je peux attendre d'eux de façon subjective. Ils assument une place appropriée, la place qui est la leur, en tant que simples objets, et ne représentent pas pour moi la réponse à mes besoins les plus profonds. Je cesse de leur donner plus de pouvoir qu'ils ne possèdent en réalité. Je vois l'argent comme de l'argent et non comme une garantie contre l'insécurité. Je vois une maison comme une maison et non comme une source de bonheur. Je vois un terrain comme un terrain et non comme un prolongement de moi-même par la propriété.

Je vois ces objets tels qu'ils sont et je ne leur donne aucune autre valeur subjective. Quand les objets sont dénudés des valeurs subjectives que je peux projeter sur eux (qu'ils semblent posséder quand je les considère comme une source de bonheur), je suis objectif à leur égard. Je suis dénué de passion, d'attachement. C'est la disposition, l'état du mental correspondant à *vairāgya*.

Vairāgya est une valeur importante qui doit être comprise correctement. Beaucoup de non-sens est écrit au sujet de *vairāgya*, ce qui conduit à de la confusion. *Vairāgya* est un état du mental produit par la compréhension, pas un état du mental imposé de force par un engagement ou un vœu de négation de soi ou de renoncement. *Vairāgya* ne naît pas de la peur ou d'un effort brutal de volonté mais naît tout simplement de la compréhension. C'est une connaissance qui est produite par l'observation, la réflexion et l'analyse, au cours desquelles je regarde ce que je désire et pourquoi je le désire, et aussi ce que j'accomplis par la satisfaction de mes désirs. La compréhension née de cette analyse ramène le monde à une réalité objective pour moi-même, me libère de l'enchevêtrement, de la confusion de ma subjectivité personnelle, le véritable embrouillamini de mes *rāga* et *dveṣa*, mes désirs et aversions qui me maintiennent attaché à un bonheur dépendant des situations.

C'est ma valeur subjective pour les choses qui transforme un simple objet en un objet complètement différent, particulièrement important pour moi. Je suis asservi par de tels objets. Pourquoi ? Parce que je m'asservis moi-même, et non parce que les objets m'asservissent. Aucune maison ne m'attache. Je suis attaché à cette maison à cause de la valeur subjective que je lui accorde, une valeur subjective basée sur mon manque de compréhension de son incapacité absolue à me donner un jour ce que j'attends d'elle. Les choses ne courent pas après moi pour m'attacher. Je m'attache à elles. Le lien, l'attache est en moi-même – mes valeurs subjectives basées sur mon manque de compréhension de la satisfaction limitée que les choses peuvent me donner. Quand je comprends, l'attache disparaît et je vois les choses comme elles sont. Et cet état de voir, cette vision est appelée *indriyārthesu vairāgyam*, l'absence de passion envers les objets des sens, le non attachement.

ANAHANKARA

Ahaṅkāra est le mot sanskrit qui désigne la notion d'individualité personnelle, c'est à dire le sens individualisé du « je » dans « je fais », « je possède », « je profite de ». *An* est une préfixe négatif qui s'applique au sens du mot qui précède. Par conséquent, *anahaṅkāra* signifie « absence de la notion d'*ahaṅkāra* », liberté de l'identification à un je individualisé.

La destruction totale ou *nāśa* de l'*ahaṅkāra* est la connaissance de soi. Seul celui qui connaît la vérité du soi est complètement libéré de l'*ahaṅkāra* – de l'identification à un Je individualisé. Cette signification d'*ahaṅkāra* (la destruction totale) ne peut pas être l'intention du Seigneur *Kṛṣṇa* parce que *ahaṅkāra* a été inclus ici parmi les valeurs qui préparent le mental à obtenir la connaissance. Par conséquent, on ne peut pas retenir dans ce contexte le sens premier de connaissance de soi pour l'absence de notion de je, *ahaṅkāra*, mais plutôt, le sens relatif qui est un moyen préparatoire pour la connaissance.

Qu'est-ce que l'absence relative d'*ahaṅkāra* ? *Ahaṅkāra* est l'ego. Comment pouvez-vous obtenir une absence relative d'ego ? En comprenant ce qui cause la présence de l'ego. La présence de l'ego est tout simplement le résultat de l'ignorance. L'ego obtient ce statut parce que je ne pense jamais à examiner sa réalité. Le développement de l'ego provient uniquement de l'absence de réflexion de ma part. Quand j'examine clairement, objectivement les revendications de l'ego, l'ego ne peut que se dégonfler doucement. Aucune revendication de l'ego ne peut subsister : aucune revendication que ce soit vis à vis de la connaissance, l'ignorance, le pouvoir, les possessions ou les accomplissements ne peut être légitimée.

Quand la notion du je individualisé émerge à l'enfance, sa caractéristique essentielle est l'ignorance. L'ignorance est le capital avec lequel l'ego-je débute sa vie et je maintiens ce capital et le dépense très attentivement dans les années à venir ! L'ignorance n'est pas ce qui gonfle l'ego. L'ignorance n'est pas quelque chose que je revendique haut et fort. La connaissance, par contre, est une autre affaire. J'affiche joyeusement des prétentions dans ce domaine. C'est une revendication fallacieuse. La connaissance n'est pas quelque chose que j'ai créée, mais que je découvre seulement par la perte de l'ignorance. La connaissance est toujours présente. Personne ne possède ou ne crée la connaissance. Pour être quelqu'un qui a des connaissances, il suffit d'écartier l'ignorance. Je ne peux pas être l'auteur de la connaissance. Je ne peux pas non plus attribuer à *ahankara* un crédit personnel pour la capacité ou la vitesse qu'il aurait à dissiper cette ignorance.

Quand cette notion du je individualisé est parvenu à la conscience de soi, il était accompagné d'un certain corps physique, né d'un jeu particulier de circonstances ou d'un certain environnement, et ces deux facteurs prédéterminés ont conditionné les opportunités d'apprentissage. Les parents, les enseignants, les voisins, les écoles, les expériences variées, ont tous contribué à dissiper mon ignorance. *Ahaṅkāra*, l'ego, n'a créé ni les gens ni les circonstances mais revendique le résultat comme lui appartenant.

Ahaṅkāra, l'ego, et *mānitvam*, la fierté, sont très proches, et sont deux effets presque équivalents issus de la même cause, l'ignorance de la relation existant entre la notion de je et le monde. Nous avons vu précédemment, quand nous avons analysé *mānitvam* que la fierté est une absurdité logique. Bien que je dispose du libre-arbitre qui me permet de choisir mes actions, je n'ai aucun pouvoir sur le résultat de l'action que j'ai choisie. Le résultat que je prévois ne peut pas être plus qu'une probabilité parmi d'autres. Je ne produis pas le résultat. Le résultat de toute action que j'accomplis se produit à la fois comme résultat de moyens dont je ne suis pas le créateur et comme résultat de nombreuses circonstances, présentes et passées, connues et inconnues, et qui doivent tous deux opérer conjointement pour que le résultat en question se produise.

Si mon pied puissant et adroit fait la passe victorieuse dans les dernières secondes d'un match de football, les moyens et les facteurs de circonstance qui s'assemblent pour produire ce geste sont trop nombreux pour que le résultat final soit l'objet de ma fierté personnelle. Je ne suis ni le créateur du jeu ni de mon corps d'athlète. De nombreuses personnes et expériences ont contribué au développement de l'agilité de ce pied qui a tapé dans ce ballon. Je ne suis pas responsable de la dissipation de l'orage qui a fait que le match n'a pas dû être annulé, ou du tremblement de terre qui s'est produit 60 secondes après ma passe –une minute plus tôt, ma passe aurait été gâchée. Je ne peux pas non plus revendiquer des droits sur mon camarade qui a reçu la passe et a converti l'ouverture en but.

La fierté et l'ego, quand ils sont analysés, deviennent si stupides que l'humilité ne peut pas véritablement être considérée comme une vertu. L'humilité est simplement comprendre le monde, y compris moi-même, car je fais partie du monde, tel qu'il est. Quand je comprends les choses telles qu'elles sont, je ne peux ni être fier ni me condamner moi-même. L'auto condamnation est aussi une expression d'*ahaṅkāra*, de l'ego.

Nous avons déjà vu que l'auto condamnation est *āntara āśaucam*, une impureté dans le mental qui doit être nettoyée par la compréhension qu'il n'y a rien que l'on puisse condamner à part une pensée donnée.

Dans la compréhension correcte de moi-même et de ma relation avec le monde, il n'y a aucune place pour la fierté ou l'auto condamnation. Je vois le monde - y compris moi - tel qu'il est : le monde est plein d'opportunités merveilleuses. Par conséquent j'utilise ces opportunités comme une source d'apprentissage, j'utilise ce véhicule, cet assemblage corps-mental-sens du mieux que je le peux. Il a été conçu, fait pour dissiper l'ignorance. Je vois que revendiquer personnellement le crédit de quoi que ce soit est dépourvu de toute substance et est hors de propos. Je prends plaisir à être dans ce monde comme dans un champ où je peux découvrir la connaissance, sans fierté, sans notion d'ego. C'est l'attitude d'*anahaṅkāra*.

JANMAMṚTYUJARAVYADHIDUKHA- DOSANUDARSANAM

Ce long mot, *janma-mṛtyu-jarā-vyādhi-duḥka-doṣa-anudarśanam* est un nom composé sanskrit qui représente une attitude fermement objective envers la vie. *Anu*, l'avant-dernier mot du nom composé, signifie « de façon répétée », ou « encore et encore ». *Anu* est ici le préfixe de *darsanam*, un mot très beau qui veut dire « voir ». « Voir » comme en français désigne aussi « connaître » : quand je vois, je sais, je connais. (« Je vois la solution » signifie « je connais la solution ».)

Qu'est-ce donc *anudarśanam*, ce « voir encore et encore » dont parle le Seigneur *Kṛṣṇa* ? Il s'agit de voir les *doṣa*, les « limitations » les réalités de la vie elle-même, de la naissance à la mort.

La vie commence avec la naissance, *janma*. La mort, *mṛtyu*, l'inséparable frère jumeau de la naissance, arrive main dans la main avec *janma*. Il n'y a pas de naissance qui n'apporte avec elle la mort. Tout ce qui a un commencement, a une fin. Ce qui naît, meurt. La mort, cette vieille femme, vient toujours accompagner la naissance. Pendant que vous êtes occupé à faire des choses, elle attend patiemment. « Très bien, laisse-le, il est occupé. », dit-elle, mais quand elle pense que vous avez assez joué, elle vient. *Janma-mṛtyu* – ils sont en fait les faces opposées d'une même pièce.

Entre *janma* et *mṛtyu*, il y a d'autres *doṣa* à voir. Que sont-ils ? *Jarā*, la vieillesse. Vous pouvez encore être très jeune ou éventuellement fort et plein d'énergie dans votre quarantaine, mais il y a une chose dont vous pouvez être sûr : si *mṛtyu*, la mort vous épargne assez longtemps, *jarā* viendra. Plus vous échappez à *mṛtyu*, plus le temps viendra où votre audition va s'émousser, votre vision sera plus floue, vos pas seront mal assurés, vous ne serez pas à l'aise assis, vous ne serez pas à l'aise couché. Vous aurez des problèmes, des problèmes d'audition, pour vous asseoir, pour manger, pour digérer, pour penser, pour vous souvenir, pour tenir debout, pour marcher. Qu'est-ce donc ? C'est la vieillesse, *jara*, qui vous attend au coin de la rue.

« Bien, d'accord », pouvez-vous dire, « la mort et la vieillesse sont *doṣa*, des limitations qui accompagnent la naissance, *janma*. J'essaierai de me souvenir de cela de temps en temps, mais je suis encore jeune et en bonne santé, ce n'est pas pour tout de suite, c'est dans un bout de temps ! Il y a tellement de choses dont il faut profiter avant que *jarā* et *mṛtyu* ne s'approchent de moi ! »

Vous pouvez être jeune, mais la jeunesse ne permet pas d'échapper à tous les *dosa* de la vie. Les deux autres *dosa*, *vyādhi* et *duḥka*, vont se présenter à vous dès l'enfance, peut-être même avant votre naissance. *Vyādhi* signifie la maladie, et *duḥka*, la douleur, la souffrance.

Vyādhi, la maladie, est quelque chose qui vous accompagne sans cesse. Elle est présente même avant la naissance. Parfois elle se montre, parfois non, mais elle est toujours là – une ombre dans votre vie. Aujourd’hui, la vie peut être belle et ensoleillée. Trois jours après, vous pouvez être trop faible pour manger, trop faible pour marcher. Aujourd’hui vous pouvez être un champion de gymnastique et dans un an, à la même période de l’année, être un invalide chronique avec une maladie sérieuse. La maladie veut arriver partout, à tout instant. Elle n’est pas limitée à un âge ou une période déterminée.

De la même manière, la douleur, *duḥka*, est le compagnon de toute la vie. *Duḥka* veut dire toutes les formes de douleur – physique ou mentale, grande ou petite – de la piqûre de moustique à la souffrance consécutive à la perte d’un être cher. La douleur, comme la maladie, ne peut être évitée. Même si vous faites attention, la douleur vous rattrapera. Un camion qui roule sur le bas-côté de la route vous envoie à l’hôpital, ou en Californie, la terre gronde et tremble sous vos pieds, mettant par terre la maison à laquelle vous êtes si attaché et vous donnant une grosse bosse sur la tête pour faire bonne mesure. Cela s’appelle *duḥka*, la douleur – diverses sortes de douleur qui viennent de diverses manières.

La peine ou les troubles venant de l’intérieur sont *ādhyātmika* ; *ādhibautika* viennent de l’extérieur, et ceux qui ont une origine «céleste», *ādidaivika*. *Ādhyātmika duḥka*, la souffrance intérieure, inclut les maux, les peines et les troubles de la personne individualisée que je suis. *Ādhibautika duḥka*, la souffrance extérieure, vient des problèmes causés par le monde autour de moi : la pollution de l’air, le bruit assourdissant de la radio de mon voisin, la chaudière qui ne marche pas un jour de grand froid. *Ādidaiva duḥka* est le résultat douloureux d’un événement sur lequel aucun contrôle n’est possible – une vague déferlante d’un typhon ou un volcan en éruption.

Nous voyons donc les *doṣa*, les limitations de la vie. Avec la naissance viennent certains problèmes : la mort, la vieillesse, la maladie et toutes sortes de douleurs. Nous ne pouvons pas leur échapper. Par conséquent gardez présent à l’esprit la nature de la vie. Elle est incertaine, douloureuse et se dirige lentement, inexorablement vers la vieillesse et la mort. Gardez à l’esprit quel est le but de votre vie. Ne vous dispersez pas. Souvenez-vous que le temps, *kāla*, est le dévoreur de l’univers, *kālo jagadbhakṣakaḥ*.

Le Seigneur *Kṛṣṇa* dit donc à Arjuna : *Janma-mṛtyu-jarā-vyādhi-duḥka-doṣa-anudarśanam*. C’est une valeur importante. Elle n’est pas négative mais simplement factuelle. Son objectif est d’attirer votre attention sur la nécessité de voir la vie objectivement, comme elle est, pour que vous soyez capable d’utiliser dès à présent le temps que vous détenez entre vos mains. Le temps dont vous disposez est précieux. Faites en usage – consciemment, avec vigilance et attention. Utilisez consciemment votre temps pour vos activités et vos poursuites. Le travail, le jeu, le sommeil, la nourriture, la détente, la marche, utilisez votre temps consciemment pour ne pas un jour réaliser que le temps vous a dépassé et que vous êtes soudainement vieux. Si vous utilisez le temps de manière alerte, consciente, vous êtes un swami du temps, un maître du temps.

ASAKTI

Sakti signifie un attachement «tenace ou collant» aux choses. Cette attitude de «lien tenace» aux choses sous-entend la notion de propriété. *Asakti* veut dire l'absence de l'attitude de propriété, du sentiment que quelque chose m'appartient, est à moi. La propriété² est une notion, et la possession³ est un fait. *Asakti* consiste à ramener toutes les relations fausses, qui impliquent des prétentions à la propriété, à des relations factuelles.

Aucune prétention à la propriété ne peut survivre à un examen attentif. Il n'y a rien qui soit réellement à moi. Je ne peux pas prétendre avoir un droit exclusif, permanent sur quoi que ce soit –sur les terres, le savoir, les gens, les choses ou même sur mon propre complexe corporel. Quand j'analyse ce que je crois être à moi, je me rends compte qu'il n'y a aucune chose dont je puisse être le réel propriétaire. Il n'y a des choses que je peux posséder, détenir. Prenons l'exemple de la maison où je vis. Que je possède cette maison est un fait. Physiquement, je suis présent en tant que personne et en tant qu'utilisateur, je jouis de ce bien immobilier. Mais le fait d'être le «propriétaire» de cette maison ne dépend pas de la réalité physique de ma présence mais d'un accord collectif de notions, de concepts au sujet de ma relation à ce bien particulier.

Pour voir à quel point la propriété est notionnelle, considérons la situation suivante :

Un de vos amis, qui est le propriétaire d'une jolie maison avec un grand terrain décide d'aller travailler aux Etats-Unis pour ouvrir ses opportunités de carrière. Il vous demande d'être le «maison-sitter» de sa maison pendant qu'il part. Vous devez vivre dans la maison et en prendre soin. Il ne vous fera pas payer de loyer, mais vous devez vous occuper des autres charges, et payer l'assurance et les taxes pendant que vous habiterez là. Etant donné que c'est une très bonne affaire pour une maison de ce genre, vous acceptez rapidement. Votre ami, qui se débrouille très bien aux Etats-Unis, remet d'année en année son retour. Un jour pendant que vous êtes au travail, vous recevez un appel téléphonique de l'étranger de votre ami. Il exulte. Il a découvert un riche gisement dans un consortium minier et s'installe définitivement à l'étranger. Dans un geste magnanime, il vous fait cadeau de la maison qui est en votre possession. Il a donné ses instructions à son avocat pour préparer et enregistrer l'acte notarié.

Cette nuit là, quand vous retournez chez vous, rien de physique, rien de tangible n'aura été changé entre vous et la maison. Vous habitez toujours là où vous avez vécu ces cinq dernières années. Vous avez l'intention de continuer à y vivre. Vous avez payé régulièrement

² La *propriété* est le droit d'user, de jouir et de disposer d'une chose d'une manière exclusive et absolue sous les restrictions établies par la loi. (Dictionnaire Petit Robert - Note du Traducteur)

³ La *possession* est la faculté d'user d'un bien dont on dispose; c'est le fait de *posséder* : avoir quelque chose à sa disposition de façon effective et généralement exclusive que l'on en soit ou non propriétaire. En droit, c'est la maîtrise de fait exercée sur une chose corporelle et correspondant, dans l'esprit du possesseur, à l'exercice d'un droit réel. Equivalents : détenir, avoir, acquérir, prendre. Sens passif : être à, appartenir à, jouissance de. Le *possesseur* est une personne qui possède un bien. Le possesseur d'un bien peut être seulement détenteur et non propriétaire. (Dictionnaire Petit Robert - Note du Traducteur)

les charges, les taxes et l'assurance. Vous continuerez à le faire. Vous n'avez pas l'intention de vendre la maison. Il n'y a eu aucun changement matériel, mais vous êtes à présent le «propriétaire» de la maison, et votre attitude à son égard a changé radicalement. Vous appelez un agent immobilier pour en évaluer le prix. Vous décidez de mettre une haie. Vous vous renseignez au sujet des limites du terrain. Vous traversez la rue pour avoir un meilleur point de vue et vous regardez la maison avec les sentiments que peut éprouver un nouveau propriétaire. Rien n'a changé. Vous n'avez encore même pas reçu l'acte notarié. Mais votre attitude a changé. C'est maintenant «votre» maison. Vous vous considérez comme étant le «propriétaire» ce qui donne à ce bien un attachement particulier à vos yeux.

Le fait que la «propriété» est purement notionnelle, est encore plus clair dans le cas des appartements ou des immeubles en copropriété. Il y a quelques années, un ami me dit qu'il avait acheté une nouvelle maison à Bombay qu'il m'invitait à visiter. Quand nous sommes arrivés à sa maison, je me suis retrouvé en face d'un immeuble de sept étages. J'étais surpris car ce jeune homme avait une situation relativement modeste. « Tu as acheté ça ! », lui dis-je. « Pas du tout ! » et il rit. « J'ai acheté un appartement au troisième étage. » Nous sommes donc allés au troisième étage et il me fit entrer en disant : « C'est à moi. Je suis le propriétaire de cet appartement. »

C'était pour moi la première fois que j'entendais parler d'un pareil achat, et j'en étais abasourdi. « Tu es le propriétaire du terrain ? » lui ai-je demandé. « Non », répondit-il et il expliqua que le terrain était la propriété d'une société de gestion immobilière. Tout ce dont il avait la propriété, c'était un appartement, plutôt petit de deux pièces et une cuisine.

Je lui ai alors demandé : « Mais qu'est-ce qui t'appartient dans cet appartement ? Le sol est-il à toi ? »

« Non, mon plancher est le plafond de mon voisin d'en bas. »

« Le plafond t'appartient-il ? »

« Non le plafond est le plancher de la famille qui est au-dessus. »

« Et les murs ? Ils sont à toi ? »

« En fait, les murs intérieurs sont partagés avec les autres appartements. Les murs extérieurs, bien sûr, appartiennent à l'ensemble du bâtiment puisqu'ils forment la structure de base de l'immeuble. »

« Mais alors, de quoi es-tu donc le propriétaire ? »

« En fait, Swamiji, je suis le propriétaire de l'espace. »

Vous pouvez à présent réaliser quelle est la nature de la propriété ! Le droit à la propriété est toujours relié à quelque chose d'autre dont je ne peux revendiquer, au plus, que la possession ou un contrôle temporaire. Même mon droit de vendre ce qui m'«appartient» est un droit de possession, rien de plus. Je peux transférer ma possession ou mon contrôle de quelque chose à quelqu'un d'autre, et pour cela je reçois de l'argent. Ce n'est qu'un transfert de possession. Pour que je puisse revendiquer la propriété, qui dans les faits est plus qu'une possession temporaire, je devrais être absolument le seul auteur de l'objet qui m'appartient. Dans le cas contraire, de nombreuses personnes venant avant et également après moi auront le droit de revendiquer leurs droits sur l'objet, ce qui réduira mon statut effectif à celui de possesseur ou maître temporaire.

Comme nous l'avons vu précédemment, je ne peux pas revendiquer d'être l'auteur exclusif de quoi que ce soit. Le terrain sur lequel se tient ma maison n'a pas été créé par moi. Les matériaux de construction de la maison n'ont pas été fabriqués par moi. Il a fallu du feu et

de l'eau. Le travail de nombreuses ouvriers a contribué à la construction de cette maison : des maçons, charpentiers, électriciens, plombiers. La conformité à certaines lois physiques, dont je ne suis pas à l'origine, fait qu'il est possible d'avoir l'assurance que les murs vont tenir droit

Ainsi, ma maison, qui est faite de matériaux disponibles dans un monde qui a été créé et existe, et qui ont été assemblés par ou selon la connaissance détenue par d'innombrables êtres humains que je ne connais pas (dont certains sont morts il y a très longtemps), est seulement une structure collective qui se prête à une possession et un contrôle temporaire de ma part.

Vous pouvez dire que, d'accord, tout cela est valable pour un objet matériel, tangible qui est extérieur à moi, comme une maison, mais il y a quelque chose d'unique et de particulier à moi seul, pour lequel je peux sûrement réclamer mon droit à la propriété. Cette chose unique est mon propre corps. Qui à part moi pourrait avoir des droits sur mon corps ?

Nombreux sont ceux qui peuvent affirmer qu'ils ont des droits sur ce corps. La mère peut dire : « J'ai donné naissance à ce corps. C'est la chair de ma chair. Il m'appartient, il n'est pas séparé de moi ! »

« Non », dit le père. « Je suis le *nimitta kāraṇa*, la cause instrumentale de ce corps. J'ai été impliqué dans sa création. Non seulement j'ai fourni toute la nourriture dont ce corps avait besoin mais je lui ai aussi donné un toit pour le protéger ! »

La société peut dire que la collectivité a un droit sur ce corps en mettant à la disposition toutes les choses nécessaires à ce corps pour être nourri. Elle lui a aussi donné un cadre social dans laquelle il a pu vivre.

L'épouse peut dire : « Ce corps m'appartient, moi qui suis sa partenaire dans le mariage. Nous sommes deux moitiés d'un ensemble unique. J'ai aussi des droits. »

L'enfant issu du mariage aussi peut revendiquer ses droits. « Ce corps a un devoir envers moi – de rester en vie et de travailler pour s'occuper de moi pendant que mon corps grandit. »

Cette liste est sans fin – les gens, les animaux, les matériaux et les substances qui peuvent revendiquer leurs droits sur ce corps : la famille, l'employeur, l'Etat. L'eau, l'espace, le feu, l'air. Les chèvres, les vaches, les moutons. Les céréales, l'herbe, les fruits et légumes. La terre et le soleil. Sans oublier les vers de terre, les moustiques, les punaises et les bactéries ! Le vautour dit : « Un jour proche viendra où ce corps sera mon déjeuner. » « Oh, non ! » dit le virus, « depuis des générations, ce corps a été ma maison ! »

Ainsi, même vis à vis de mon propre corps, je suis un administrateur à qui on a confié une tâche, rien de plus. Je suis l'habitant de ce corps. Il est en ma possession. En tant que possesseur de ce corps, je peux dire « mon corps », mais seulement en termes de possession, certainement pas en termes de propriété. Même les lois de l'Etat reconnaissent que le corps nous a été confié. Les lois défendent le suicide, ce qui reflète que le corps est quelque chose qui a été confié à la possession, la détention d'un individu mais sur lequel il ne dispose pas du droit de tuer. Il a le droit de la maintenir en vie mais pas de le détruire, ce n'est qu'un simple droit à la possession, à l'utilisation de ce corps.

Un sentiment de possession, de détention, d'utilisation plutôt qu'une attitude de propriété est souhaitable, que ce soit envers une maison, de l'argent ou son propre corps. Une

attitude de possession met la relation vis à vis de cette chose à un niveau factuel, ce qui encourage le non attachement et l'objectivité. La relation est vue telle qu'elle est : non exclusive, impermanente mais dans le même temps comme une possession qui nous a été confiée dans le but d'en jouir et de l'entretenir. C'est l'attitude juste à avoir à l'égard de mon mental ou de toute richesse ou bien que je peux avoir, à l'égard des gens autour de moi – j'ai une relation d'*asakti* à l'égard de tout cela sans attachement tenace, sans sentiment que cela m'appartient. Je reconnais que la propriété est une simple notion, et que seule la possession est un fait. Je ramène toutes mes relations basées sur des notions fausses de propriété à des relations factuelles.

Asakti, le non attachement dans le sens de voir notre rapport aux choses de manière objective, est un exemple de *vairāgya*, d'absence de passion. Nous avons vu précédemment dans notre commentaire d'*indriyārtheṣu vairāgyam* l'importance de l'absence de passion vis à vis des objets des sens. Nous ne sommes pas attachés envers les objets des sens quand nous reconnaissons que les objets des sens n'ont pas la capacité de nous procurer un bonheur ou une sécurité durable. Dans *asakti*, le détachement qui est souligné a trait à la relation entre nous-même et les choses. C'est le détachement que nous découvrons quand nous voyons clairement qu'il n'y a aucun «attachement» légitime ou durable à quoi que ce soit, c'est à dire qu'il n'y a pas de sentiment de «propriété» de quoi que ce soit qui soit fondé.

ANABHISVANGAH PUTRADARAGRHADISU

Abhiṣvaṅga est cet attachement ou cette affection intense que nous ressentons envers un fils, *putra*, *dārā*, une épouse ou *gṛham*, une maison, et d'autres personnes et choses qui nous sont chères. *Abhiṣvaṅga* peut être défini comme *atisneha*. *Sneha* signifie littéralement 'huile visqueuse' et au sens figuré 'affection'. *Ati* signifie excessif. *Abhiṣvaṅga* est donc *atisneha*, ou une affection excessive, collante. La particule *an* accolée au mot lui donne un sens opposé. *Anabhiṣvaṅga* signifie donc l'absence d'attachement rapide, collant pour certaines de ces personnes ou de ces choses qui sont généralement considérées comme très chères ou adorables, *putradārāgṛhādiṣu*.

Anabhiṣvaṅga veut principalement dire, dans le contexte de *jñānam*, de valeur, « une attention dénuée d'attachement, de passion ». Le Seigneur *Kṛṣṇa* ne nous conseille pas d'abandonner toute attention ou toute affection envers la famille mais demande une certaine objectivité dans ce domaine. Nous avons vu, pendant notre discussion de l'attitude d'*asakti*, l'absence de notion de propriété, qu'il est impossible de revendiquer un droit spécial, total sur une personne ou une chose. Grâce à la compréhension d'*asakti*, l'absence de propriété, il est possible d'être libre d'attachement excessif envers la famille sans pour autant manquer d'être aimant et attentionné.

NITYAM SAMACITTATVAM ISTANISTOPAPATTISU

Samacittatvam iṣṭāniṣṭopapattiṣu veut dire simplement que l'on accueille avec une certaine «égalité du mental» les résultats que l'on aime et aussi les résultats que l'on n'aime pas. *Sama* veut dire «égal». *Cittatvam* veut dire «état du mental». *Iṣṭāniṣṭopapattiṣu* désigne un événement considéré comme désirable ou indésirable.

Le Seigneur *Kṛṣṇa* dit donc ici à Arjuna : *Nitya*, toujours, maintiens *samacittatvam*, une égalité, un équilibre du mental envers ce qui est désirable ou ce qui est indésirable. Ne sois ni emporté par la joie quand tu obtiens ce que tu veux, ni emporté par la tristesse quand tu obtiens ce que tu ne veux pas. Accepte les résultats comme ils viennent, en t'en tenant aux faits. Si un incident se produit, évalue la situation avec une égalité du mental, et fais tranquillement ce qu'il est nécessaire de faire. Si un projet échoue, regarde les faits, apprends d'eux ce qu'ils ont à t'apprendre et fais tout ce qu'il faut faire à cet instant précis. Vois toutes les situations, comme elles se produisent, en t'en tenant aux faits, avec un mental qui n'est pas ébranlé, troublé par l'intensité de l'émotion – un mental qui décide simplement de ce qu'il faut faire et oriente son attention et son effort sur l'action elle-même.

Quand quelque chose que vous souhaitiez arrive, ne soyez pas transporté de joie. Un mental qui parvient aux sommets de l'extase quand il obtient ce qu'il espérait obtenir touchera aussi le fond quand surviendra une perte ou un échec. *Samacittatvam* est cet état du mental qui n'oscille pas entre l'excitation et la dépression mais reste relativement équilibré quelle que soit la situation : une situation de réussite ou d'échec, joyeuse ou triste, favorable ou défavorable.

Quand j'aborde chaque situation avec un mental qui ne devient ni exalté ni déprimé, je suis capable d'appréhender la vie de manière plus objective. L'attitude de *samacittatvam* est un exemple supplémentaire de la manière de réduire une réponse subjective à une acceptation des faits. Le plus souvent, nous résistons à l'acceptation des faits. Quand nous refusons d'accepter les faits, les faits deviennent des problèmes. Quand une nouvelle que l'on nous apporte est déplaisante ou triste, notre première réponse est généralement un rejet, un déni catégorique soit en nous exclamant : « Oh, non ! » soit en demandant : « Quoi ? », une question qui remet à plus tard l'acceptation.

L'histoire qui suit, celle d'un grand philosophe stoïcien à l'annonce d'une nouvelle tragique, montre la réduction de faits à des faits.

Le philosophe, qui attendait des nouvelles de l'arrivée d'un navire transportant à son bord sa femme, ses enfants et toute sa fortune, ouvrit la porte à un messenger hors d'haleine qui lui annonça :

« Monsieur, le navire qui transportait votre femme et vos enfants a coulé. »
 « Quoi ? »
 « Le navire a coulé ! »
 « Bien et alors ? »

« Monsieur, vous avez perdu tous vos biens. »
 « Quoi ? »
 « Vous avez perdu votre fortune. »
 « Bien et alors ? »

« Monsieur, rien n'a pu être sauvé, vous n'avez plus un sou. »
 « Quoi ? »
 « Vous êtes ruiné. »
 « Bien et alors ? »

« Monsieur, personne n'a survécu. Vous avez perdu votre femme et vos enfants. »
 « Quoi ? »
 « Vous êtes un veuf sans enfant. »
 « Bien et alors ? »

Chaque fois que le philosophe disait « Quoi ? », ce n'était pas parce qu'il n'avait pas entendu ou parce qu'il ne comprenait pas la phrase. Il avait parfaitement entendu et compris le message, mais il disait « quoi ? » car il refusait tout d'abord d'accepter le sens de la phrase. Puisque le sens n'était pas acceptable pour lui, il ne disait pas « quoi ? » à l'attention du message, mais à lui-même, en vérité. C'était son refus initial d'accepter cette réalité qui le faisait dire chaque fois « quoi ? ». Mais étant un philosophe, il ne s'en tint pas à la non-acceptation.

« Le navire a coulé ! Et alors ? Il n'y a rien que je ne puisse y faire. Je suis ruiné. Bien et alors ? Je n'ai plus un sou. J'ai fait de l'argent, et je l'ai perdu. Je travaillerai pour en faire à nouveau. Ma femme et mes enfants sont partis. Le chagrin et le désespoir ne les ramèneront pas. Ils sont partis. Et alors ? C'est la réalité. Je suis ici. C'est un fait. J'assimile les faits et je ferai ce qu'il est nécessaire de faire dans de telles circonstances. »

Il y a des faits plaisants et des faits déplaisants. Il y a des faits confortables et inconfortables et tout le temps, les faits ne cessent de changer : maintenant agréable, puis pas si agréable, à présent confortable, puis inconfortable. Le temps est trop chaud, le temps est bien, le temps est trop froid, je me sens bien puis j'ai la grippe. Chaque jour apporte ses faits. Mon travail est d'accueillir tous les faits avec une égalité du mental. J'accepte et je me réjouis des faits confortables pour ce qu'ils sont, les faits du moment. De la même manière, j'accepte sans réaction les faits inconfortables comme ils sont. Je fais simplement ce que la situation demande de moi. Si je peux rendre plus confortable un fait inconfortable, je le fais. Si je ne peux pas, j'accepte et je fais ce qu'il faut.

Une réponse factuelle est la manière dont une personne réellement pragmatique aborde les situations. Quelqu'un est pragmatique quand il voit les situations objectivement. C'est la marque de la force d'un être humain. La force n'est pas la capacité à faire des miracles mais la tranquillité de celui qui fait face aux situations comme elles sont. Cette personne là est réellement forte. La faiblesse est l'incapacité à accepter les situations, à faire face aux réalités,

aux faits. La force de l'être humain est la force de réduire, de ramener les situations à de simples faits.

Si je dépouille les faits, dans toutes les situations, de toutes mes projections subjectives, j'aurai l'égalité du mental dans chaque situation. Ce n'est pas le fait mais mes préférences et aversions (*rāga* et *dveṣa*) projetés sur le fait, sur la réalité qui entraînent le mental à réagir. En réduisant les situations à des faits dénués de toute projection de mes réactions émotionnelles à leur égard, mon mental adopte un équilibre, un calme qui facilite la compréhension du Vedanta. Un mental relativement tranquille – qui n'est pas confus, embrouillé par des projections sur lui-même et sur les situations extérieures – est nécessaire pour apprécier l'enseignement du Vedanta, car il traite de la nature des «faits», des réalités.

Le Vedanta révèle la réalité des «faits» du monde «objectif» comme étant *mithyā*, «apparente». Cependant, pour que le mental soit prêt à voir l'«apparence» de ce qui est «objectif» (et pour qu'il soit prêt à découvrir ce qu'il cherche véritablement – une réalité non objectivable, irréfutable), il doit tout d'abord débarrasser, dépouiller la réalité objective de sa propre subjectivité. Si je projette ma propre subjectivité basée sur mes *rāga* et *dveṣa* sur les faits du monde objectif, je serai trop embrouillé et confus pour voir la vérité enseignée par le Vedanta qui dévoile la nature de la réalité elle-même, en la distinguant de la réalité apparente.

Un mental qui est prêt pour l'enseignement du Vedanta est un mental qui voit la réalité objective de manière objective, qui ne convertit pas la réalité en problème subjectif mais aborde chaque situation avec une égalité du mental, avec un mental paisible dénué de toute plainte. Un mental où la réaction subjective est absente, décide simplement et tranquillement ce qu'il est nécessaire de faire dans une situation donnée.

MAYI CA ANANYAYOGENA BHAKTIH AVYABHICARINI

Mayi ca ananyayogena bhaktiḥ avyabhicāriṇī. Cette ligne exprime la valeur, l'importance d'une dévotion inébranlable, constante envers le Seigneur, *paraméśvara*, une dévotion dans laquelle je ne suis pas séparé du Seigneur. Le Seigneur *Kṛṣṇa*, s'identifiant au Seigneur, *paraméśvara*, décrit cette valeur : *avyabhicāriṇī*, sans écart, *bhaktiḥ*, dévotion, *ananyayogena*, par une non-union avec quelqu'un d'autre, *mayi*, en moi. Cela signifie une dévotion constante, sans écarts, due à la reconnaissance du fait que je ne suis pas séparé du Seigneur. La non séparation peut être comprise de deux manières :

-*ananyayogena*, la non séparation, peut dire : *paraméśvaraḥ mattaḥ anyaḥ na*. Le Seigneur n'est pas séparé de moi. C'est la vision à laquelle je parviens quand je connais la vérité du Seigneur, de moi-même et de la création. Par cette connaissance je peux voir que le Seigneur n'est jamais éloigné de moi. Il est toujours autour de moi. Il est à l'intérieur de moi, Il est à l'extérieur de moi, en vérité, Il est moi. Je ne suis jamais éloigné du Seigneur. Je suis en vérité non séparé de Lui.

-la non séparation peut aussi signifier : je vois le Seigneur comme mon refuge. *Paraméśvarāt anyaḥ mama śaraṇam nāsti*. Pour moi, il n'y a aucun autre refuge que *paraméśvara*. Le Seigneur est tout pour moi. Il est ma sécurité. Il est ma source d'inspiration. C'est de Ses lois que proviennent les résultats de mes actions. Il est le *karmaphaladātā*, Celui qui donne le fruit de toutes les actions.

La dévotion qui se base sur la deuxième interprétation est très utile pour préparer mon mental pour la connaissance de soi. Je pourrai alors voir que je ne suis absolument pas séparé de Lui. C'est grâce à la dévotion envers le Seigneur en tant que *karmaphaladātā*, Celui qui donne le fruit des actions, que je peux maintenir cette tranquillité du mental décrite précédemment, *samacittatvam*. Nous avons vu que *samacittatvam*, l'égalité du mental envers les résultats désirables ou indésirables, est possible en réduisant toutes les situations à des faits. Facile à dire, mais comment puis-je aborder avec une attitude factuelle tout ce qui m'arrive ? Cette attitude factuelle, *samacittatvam*, viendra quand je verrai tous les résultats comme venant à moi directement des mains du Seigneur.

En tant qu'être humain, mon comportement n'est pas totalement préprogrammé par mes instincts. Il m'a été donné la liberté de choix envers mes actions. Mais je ne peux choisir quels seront les résultats de mes actions. Les résultats viennent du Seigneur. Je peux choisir d'agir, mais une fois que j'ai agi, je n'ai ensuite plus de choix. Une fois que l'action est accomplie, je ne peux pas empêcher le résultat de se produire, et ce résultat peut être ou ne pas être le résultat que j'attendais ou que je voulais.

Le résultat de toute action dépend de l'action, c'est à dire que le résultat se conforme aux lois du Seigneur, mais ces lois ne sont pas toutes connues de moi. Le résultat est façonné

par de nombreuses lois –des lois connues, des lois inconnues, des lois visibles, des lois invisibles. Je ne peux pas connaître ou je ne peux disposer d’aucun contrôle sur tous les facteurs impliqués dans la production d’un résultat donné. Ce résultat est toujours pris en charge par le jeu conjoint de toutes les lois naturelles de la création. Par conséquent, tout résultat vient véritablement du Créateur, du Seigneur.

Quand je considère que tous les résultats – de mes actions ou des actions des autres – proviennent du Seigneur, je peux avoir une égalité du mental envers les résultats. Je verrai comme *prasāda* tout ce qui peut arriver, une bénédiction qui m’est donnée de la main du Seigneur. L’offrande bénie qui provient de l’autel, *prasāda*, quelle qu’elle soit, est toujours acceptable quand elle est distribuée. Je ne me pose pas de questions à son sujet. Pourquoi ? Parce qu’elle vient de *parameśvara*. J’accepte *parameśvara* en tant que *karmaphaladātā*. Il n’est pas faillible et Ses lois ne sont pas non plus faillibles. Par conséquent, j’ai une attitude de *prasāda* envers le fonctionnement infallible de ses lois. Cette acceptation gracieuse de tout ce qui me vient du Seigneur est appelée *prasāda buddhi*. Il n’y a ni regret, ni sentiment d’échec, ni joie excessive, ni dépression. L’attitude est une attitude simplement reconnaissante, une acceptation pleine de grâce.

Prasāda buddhi, l’acceptation gracieuse de tous les résultats, produit *nityam samacittatvam*, l’égalité du mental face au désirable ou à l’indésirable. Ainsi, *nityam samacittatvam* est le résultat de l’attitude plus fondamentale de *prasāda buddhi* qui elle-même repose sur une dévotion inébranlable envers le Seigneur, Celui qui donne les résultats de toutes les actions.

Si *mayi ca ananyayogena bhaktiḥ avyabhicāriṇī*, une dévotion constante envers Moi (le Seigneur) par (la vision de) rien d’autre que Moi, Celui qui donne les résultats, est présente, alors il y aura naturellement *nityam ca samacittatvam iṣṭāniṣṭopapattiṣu*, l’égalité du mental envers les résultats désirables et indésirables. Ce type de dévotion libère l’individu de toute forme de réaction. L’individu voit les choses simplement, juste comme elles sont, de simples faits. Les faits deviennent des problèmes seulement parce que je refuse de les accepter. Je refuse d’accepter les faits parce que j’aurais voulu qu’ils soient différents. Mais si, quand les faits se produisent, quand l’attente se transforme en résultat, je prends ce résultat comme *prasāda*, il n’y aura pas de refus, pas de non-acceptation.

Quand nous acceptons les faits, nous pouvons apprendre d’eux. L’expérience est un bon maître pour la personne qui a un mental dénué de réactions, un mental attentif et prêt à apprendre. Mais la réaction aux faits interfère avec l’apprentissage. Une réaction consiste à résister aux faits tels qu’ils sont, une résistance qui survient sans que ma volonté ou ma sagesse ait son mot à dire. Quand mon attitude envers les faits a pour base mon désir ou mon aversion à leur égard, je serai toujours sujet à des réactions stupides et inattentives dans lesquelles toute ma sagesse et mon calme s’évanouiront. Je ne peux pas programmer les lois de la création pour qu’elles façonnent, adaptent à la mesure de mes *rāga* et *dveṣa* qui sont inconstants, des situations qui varient sans cesse. Je peux uniquement, par une dévotion envers le Créateur, accepter avec grâce les situations avec une attitude de curiosité et d’émerveillement. Je m’émerveille de l’environnement qu’il m’a fourni de Sa main, pour que je puisse remplir joyeusement mon devoir, et dans certains cas, pour que j’apprenne à agir plus sagement à l’avenir.

Quand j'ai l'attitude de *ananyayogena bhaktih*, une dévotion sans partage envers le Seigneur, mon point de vue à l'égard de moi-même, de mes actions et des résultats qui surviennent, sera donc une attitude factuelle. Je verrai qu'en tant qu'être humain doté du libre-arbitre, je peux choisir d'agir ou de ne pas agir, mais les résultats de mes actions ne sont pas sujets à un choix de ma part. Cette compréhension me donnera la liberté d'examiner factuellement les résultats et de choisir mes actions de façon raisonnée.

Par contre, si je considère que je suis la cause, l'origine du résultat de mes actions, et que l'acceptabilité des résultats de mes actions est déterminée par mes *rāga* et *dveṣa*, ce que j'aime ou pas, alors cette disposition d'esprit me conduira à répondre au monde par la réaction et non par l'action. Un mental qui est livré aux mains de la réaction perd sa liberté de choix vis à vis de l'action.

La réaction à une situation est une réponse automatique, non précédée d'une décision réfléchie. Les réponses automatiques proviennent parfois d'une soumission inattentive à des impulsions, mais le plus souvent, une réaction naît d'habitudes mentales basées sur mes *rāga* et *dveṣa*. Si je répond toujours aux situations d'une façon qui est déterminée par mes *rāga* et *dveṣa*, ce sera systématiquement une réaction. Mes réponses seront mécaniques. Je n'aurai aucun contrôle sur elles. Quand mes « actions » sont en réalité des réactions, mon mental sera troublé : l'expérience ne m'apprendra plus rien, les conflits entre mes pensées et mes actes vont me perturber, et des émotions pénibles, douloureuses s'accumuleront en s'intensifiant, mon humeur sera mon maître.

Un mental où la dévotion est présente, qui voit le Seigneur comme le Donneur des résultats de toute action aura moins de réactions, car il sait que le libre-arbitre nous a été accordé pour choisir les actions et non leurs résultats. Il sait que les résultats viennent du Seigneur en conformité avec Ses lois ; comme les résultats viennent de Lui, il n'y a jamais ni de mauvais résultat, ni de résultat inacceptable. Joyeusement, nous acceptons, avec un mental égal, ce qui nous vient de Sa main.

Un mental de ce type, dénué de réactions est calme et réceptif. Il peut travailler sur ses émotions négatives et maîtriser son humeur. Objectif et serein, ce type de mental est prêt à la découverte de la réalité d'*ananyayoga* – je ne suis pas séparé du Seigneur et de la création.

VIVIKTA DESA SEVITVAM

Vivikta desa sevitvam est « l'amour pour les endroits tranquilles ». *Desa* est « endroit ». *Vivikta* veut dire « séparé » ou « solitaire ». *Sevitvam* est « demeurer » ou « séjourner dans ». *Vivikta desa sevitvam* est le fait d'aimer demeurer dans un endroit retiré, à l'écart.

Pourquoi est-ce que l'amour pour les endroits solitaires devrait-il être inclus parmi les valeurs ? Ce n'est pas le fait que l'endroit soit à l'écart qui donne à cette valeur son importance, mais le type de mental qui est heureux d'être dans un tel endroit. Un mental qui apprécie le calme et la solitude est un mental qui aime être avec lui-même. C'est une très belle attitude qui n'est pas très fréquente dans notre société. Nous appartenons à une société où les individus ne cherchent qu'à échapper à eux-mêmes, à s'évader d'eux-mêmes. Nous essayons de nous évader parce que nous ne sommes satisfaits de nous-mêmes. Nous considérons que nous ne sommes pas ce que nous voudrions être. Par conséquent, nous gardons notre mental toujours occupé pour ne pas avoir de temps, de lieu ou de calme dans lequel nous pouvons être avec nous-mêmes. Même quand vous téléphonez et que vous êtes prié d'attendre, il y a parfois de la musique au bout du combiné pour que le mental puisse être occupé !

Nous voyageons – de la plage à la montagne, du sable à la neige et ainsi de suite – pour échapper à nous-mêmes. La « bougeotte », « ne pas tenir en place » sont des expressions qui indiquent cette forte envie de voyager. Pour ceux qui restent à la maison, les parcs de loisirs, le cinéma, la télévision, les événements sportifs, les magazines, les journaux, les soirées deviennent les moyens d'évasion. Il n'a rien de mal à voyager ou se divertir. Le problème est le besoin d'évasion. Pour certains, les moyens d'évasion peuvent être la drogue, le jeu ou l'alcool. Qu'il soit dangereux ou apparemment inoffensif, ce besoin d'évasion trahit un manque d'enthousiasme, de disposition à faire face à nous-mêmes.

Vous pouvez affirmer qu'une activité est devenue un échappatoire, un moyen d'évasion pour vous quand, en l'absence de cette activité, vous vous sentez perdu, triste ou insatisfait, incomplet. Cette occupation qui vous laisse avec un sentiment d'être incomplet quand vous ne pouvez pas en disposer, est devenue une évasion, une fuite. L'activité en elle-même n'est ni une fuite ni une non fuite. Une personne qui est contente chantera parce qu'elle n'a rien d'autre à faire. Il n'y a pas d'évasion là-dedans. Mais la personne qui veut s'évader chantera aussi, mais parce qu'il y a quelque chose qu'elle ne veut pas affronter, et chanter occupe son mental pour éviter d'y penser. Chanter ou écouter de la musique peut être à la fois un moyen d'évasion et ne pas l'être. Quand les gens deviennent agités, troublés et s'ils peuvent chanter, vous vous rendrez compte qu'ils commenceront à siffler, fredonner ou chanter parce qu'ils veulent se débarrasser de certaines pensées. En fait, ce dont ils veulent se débarrasser est eux-mêmes – de leurs réactions à une pensée qui n'est pas la bienvenue. Ils pensent à un événement triste pour eux ou à une erreur qu'ils pensent avoir commise. Alors, immédiatement, ils vont siffler ou chanter. Ce n'est pas une chanson de quelqu'un qui est heureux mais une chanson de fuite, d'évasion.

Cette tendance du mental à vouloir s'échapper est universelle. Partout dans le monde, le mental de l'être humain est le même, qu'il soit indien, américain ou européen, les tendances mentales de base seront identiques. Des différences culturelles peuvent être trouvées seulement en réponse à ces tendances universelles, de base. D'une culture à une autre, les moyens d'évasion seront différents, et seront déterminés par la nature de la société dans laquelle l'individu peut se trouver. Les facteurs sociologiques détermineront le moyen d'évasion. Mais le désir du mental de s'échapper est universel.

Celui qui prend du plaisir à être avec lui-même, dans le calme n'est pas triste. Il est simple, tranquille et contemplatif. Etre contemplatif veut dire être capable de faire face avec joie à soi-même. Si vous ne pouvez pas faire face à vous-même joyeusement, votre mental aura toujours besoin d'une évasion, d'un divertissement. Un divertissement est une occupation engageant l'attention du mental pour qu'il n'ait pas à être avec lui-même.

Pour celui qui veut obtenir la connaissance de soi, il est très important d'acquérir cette valeur d'être avec soi-même dans le calme. Cette valeur, *vivikta desa sevitam*, est mentionnée plusieurs fois par le Seigneur *Kṛṣṇa* dans son dialogue avec Arjuna. Dans le sixième chapitre de la Gita qui parle de méditation, le Seigneur *Kṛṣṇa* dit à Arjuna :

Yogī yuñjīta satatam ātmānam rahasi sthitaḥ ekākī

Le yogi doit sans cesse contempler le soi, établi dans la solitude ...

Bhagavad Gita, Chapitre VI, verset 10

J'apprends donc à être avec moi-même en me rendant volontairement dans un endroit tranquille où je puisse faire le point avec moi-même, apprendre à m'aimer et m'accepter. Quand vous prenez l'habitude de vous isoler dans un tel endroit, vous apprenez à être avec vous-même. Quand vous avez appris à être avec vous-même, vous aurez fait la paix avec vous-même. La connaissance claire de vous-même devient alors possible.

ARATIH JANASAMSADI

Ratih veut dire « aimer quelque chose » ou « avoir des penchants pour une chose ». *Aratih* désigne donc un manque de penchant pour quelque chose. *Jana* veut dire « les gens » au masculin ou féminin et *samsadi* veut dire « assemblée » ou « groupe ». Cette valeur signifie donc une absence de soif, de grand besoin de compagnie – ni se complaire dans, ni solliciter la compagnie des gens.

Ce n'est pas une valeur qui nous demande d'haïr la compagnie des gens. La compagnie des gens n'est pas mauvaise. Ce n'est pas qu'il ne faut pas aimer être entouré de gens. S'il y a des gens, bien, soyez content de leur présence. Mais sachez que vous n'avez pas besoin des gens pour être heureux.

Vivikta deśa sevītvam, l'amour de la tranquillité dans laquelle on est joyeusement avec soi-même, et *aratih janasamsadi*, ne pas se complaire à être en société, sont des valeurs jumelles. Elles se complètent mutuellement. Cela ne veut pas dire qu'un endroit calme soit en et pour lui-même quelque chose d'intrinsèquement bien ou que la présence de gens soit quelque chose de mauvais, mais cela signifie que ces valeurs indiquent l'importance d'un mental heureux, sans besoin d'évasion et qui aime être avec lui-même. Un mental de ce genre est content d'être avec lui-même dans le calme – il ne cherche pas à s'évader ou à se divertir, il ne prend ni plaisir à être en société ni ne déteste la compagnie des gens. Ce sont deux belles attitudes. Si j'ai assimilé ces valeurs, je n'aurai jamais besoin de chercher à échapper à être avec moi-même et je ne serai pas dérangé ni par la présence ni par l'absence de compagnie. Je serai tranquille que je sois ou non entouré de gens.

Il est important de voir le fondement de ces attitudes, de voir au travers de ces valeurs la valeur qui est sous-jacente. *Aratih janasamsadi* n'est pas une valeur qui consiste à éviter les gens. *Vivikta deśa sevītvam* ne consiste pas non plus à chercher la tranquillité parce qu'il est impossible de supporter les gens. Quelqu'un qui cherche l'isolement par haine des autres n'est pas quelqu'un qui manifeste ces valeurs. Une personne de ce genre a peur des gens. Cette peur des gens n'est pas quelque chose de désirable dans la vie. Mais l'autre extrême, qui consiste à solliciter tout le temps leur compagnie, n'est pas plus désirable que la peur, puisqu'elle est une fuite de soi-même.

L'attitude souhaitable n'est donc pas la haine des gens mais simplement l'amour de la tranquillité, car j'aime être avec moi-même et je ne sollicite donc pas sans cesse la compagnie des gens. Cette attitude fournit le cadre qui convient à un mental contemplatif – pour un mental qui est dédié à *vicāra*, l'analyse. L'analyse, *vicāra* veut dire ici la recherche, la réflexion, l'analyse des questions fondamentales et profondes au sujet de moi-même. Qui suis-je ? Qu'est-ce que cette création ? Qui est Dieu ? Quelle est la relation entre moi, Dieu et la création ?

Vicāra, l'analyse de ces questions subtiles, demande une sensibilité particulière du mental, une sensibilité qui va au-delà de ce qui est requis pour analyser le fonctionnement ou la description des objets ou de processus tangibles. *Vicāra*, de quelque chose de tangible – comment faire du pain ou même l'étude de la grammaire d'une langue – est facilitée par les changements des objets à observer. On peut voir les changements se produire au sein des objets, que ce soit le plat de pâte à pain ou les racines des noms et des verbes.

Mais quand *vicāra* se rapporte au soi, nous avons à faire à une chose qui n'est pas tangible bien qu'elle soit fondamentale. Le soi n'est pas un objet tangible qui se prête à aux méthodes de l'expérience et de l'erreur, et que l'on puisse examiner par la perception. La connaissance du soi est la connaissance du tout. Comprendre ce qu'est la connaissance du soi, voir le soi comme la totalité non objectivable qu'il est, demande un mental qui soit contemplatif et sensible.

Le mental doit être grandement sensible, mais il ne s'agit pas de sensiblerie, de se sentir blessé à la moindre remarque. Comment le mental peut-il être très sensible et à la fois ne pas se sentir blessé ? Les valeurs dont nous avons déjà discuté nous ont montré la manière d'être sensible sans être affecté. Ces valeurs deviennent naturelles quand je comprends précisément et complètement ma relation aux gens, aux lieux et aux choses qui m'entourent. Dans cette compréhension de la réalité, des faits, les situations, les attitudes et les événements que je considère comme « blessants » perdent pour moi leur signification et en conséquence leur « venin ». La fierté et la prétention, qui produisent de la peine, se détachent de moi. La non-violence et l'accommodation, qui adoucissent la peine, deviennent naturelles.

Le mental qui n'est pas blessé, affecté est un mental qui n'est pas troublé ou dérangé, qui ne réagit pas. C'est un mental qui est neuf et simple, un mental contemplatif qui peut apprécier la totalité qui est révélée par l'enseignement de la connaissance de soi. *Vivikta deśa sevītvam*, cultiver les endroits tranquilles, et *aratiḥ janasamsadi*, l'absence du besoin de compagnie, sont des attitudes qui créent un mental contemplatif, préparé à une vie contemplative centrée sur la connaissance de soi.

TATTVAJNANARTHADARSANAM

Bien que cette valeur soit la dernière ou la vingtième dans l'ordre donné par le Seigneur *Kṛṣṇa*, elle sera commentée ici avant la dix neuvième valeur. En effet, lorsque la vingtième valeur est assimilée, l'expression de la dix neuvième devient tout à fait naturelle.

Tattva signifie « vérité », dans le sens de réalité irréductible de toute chose. *Jñānam* est la « connaissance »⁴. *Artha* veut dire le « but » ou la « fin » dans le sens d'objectif. *Darśanam* est la « vision » ou la « vue ». Ainsi *tattvajñānarthadarśanam* est « garder en vue l'objectif de la connaissance de la vérité ». *Tattvajñānam* (la connaissance de la vérité) est *jñeyam* (ce qu'il faut connaître) dans la vie pour laquelle les valeurs appelées *jñānam* préparent le mental.

Quelle est donc cette chose fondamentale à connaître dans la vie ? La connaissance de ce qui est : ce qui est réel, ce qui est essentiel. Ce que l'on cherche est la connaissance de la vérité ou la nature fondamentale de soi-même, de la création et du Créateur. Cette connaissance de la vérité de ce qui est, la vérité de toute chose, est la signification de *tattvajñānam*. La connaissance fondamentale de la vérité peut aussi porter le nom de connaissance de soi, *ātmajñānam*, car après analyse, la réalité irréductible de soi-même s'avère ne pas être différente de la réalité irréductible de Dieu et de la création. En fait, cette valeur peut être décrite comme le fait de ne pas perdre de vue la connaissance de soi comme le but principal, ou avoir une valeur si irrésistible pour ce but qu'il n'est pas éclipsé par d'autres buts mais reste toujours comme le but principal de la vie, l'objectif reconnu derrière tous les autres objectifs qui pourraient être recherchés.

La connaissance de soi : dans quel but ?

Pour découvrir en soi une valeur irrésistible, assez puissante pour « ne pas perdre de vue l'objectif de la connaissance de soi », nous avons besoin de savoir ce que nous pouvons retirer de la connaissance de soi, quel est exactement le but de la connaissance de soi.

L'ensemble des buts que poursuit avec résolution l'être humain peut être classé en quatre catégories. Le nom sanskrit de ces quatre catégories est *puruṣārtha* (de *puruṣa*, « être humain », et *artha*, « but », ce que l'être humain désire et s'efforce d'obtenir). Les quatre buts de l'être humain dans la vie sont :

⁴ *Jñānam*, tel qu'il est utilisé ici dans le mot composé *tattvajñānam*, ne désigne pas *jñānam* au sujet de laquelle Arjuna s'interrogeait au début du chapitre quand il a demandé : qu'est-ce que *jñānam*? Qu'est-ce que *jñeyam* ? Ici *jñānam* indique toutes les attitudes en présence desquelles le mental devient le réceptacle adéquat pour *jñeyam*, ce qu'il faut connaître. *Jñānam* veut dire ici, dans *tattvajñānam*, ce qu'il faut connaître, c'est à dire ce qu'il faut chercher à connaître et non une attitude préparatoire.

Dharma (les normes éthiques) : est le but de se conformer dans sa conduite aux normes éthiques recommandées par les Ecritures afin de s'attirer de bonnes grâces, le mérite ou d'éviter les mauvaises grâces dans cette vie ou dans la prochaine ; ou bien, il s'agit tout simplement, pour celui qui n'adhère à aucune recommandation d'une Ecriture particulière, des normes éthiques universelles ordonnées par la volonté humaine et mises en forme par le désir personnel d'être traité d'une certaine manière par ses frères humains.

Artha (la sécurité) : est le but d'acquérir toutes les choses dont nous estimons qu'elles vont nous donner de la sécurité, de l'argent, la propriété, des biens, le pouvoir, l'influence, la renommée et la gloire.

Kāma (les plaisirs) : est le but de profiter de tous les variétés de plaisir que la vie peut offrir, le confort physique, les plaisirs des sens, les distractions plaisantes de l'esprit.

Mokṣa (la délivrance) : est le but de se découvrir libre du pouvoir du temps ; libre du changement, de l'âge, de la mort, de la souffrance, de la perte ; d'échapper au sentiment interminable de n'être pas à la hauteur, d'être incomplet, c'est à dire échapper à toutes les formes de limitations ; c'est le désir d'être libéré du désir en lui-même.

Du point de vue des quatre buts de l'être humain (*puruṣārtha*), la connaissance de soi (*ātmañjñānam*), ou la connaissance de la vérité, *tattvañjñānam*, n'entre dans aucune des trois premières catégories. La connaissance de soi n'est prescrite par les Ecritures ni pour obtenir du mérite (*puṇya*) ni pour éviter le démérite (*pāpa*). Elle n'est pas non plus une norme éthique issue du sens commun servant l'intérêt d'êtres conscients d'eux-mêmes, disposant du libre-arbitre qui sont en relation les uns avec les autres. Par conséquent, le but de la connaissance de soi n'est pas de servir le *dharma*, l'éthique des Ecritures ou du sens commun.

De plus, le résultat de la connaissance de soi n'est pas le gain de formes de sécurité (*artha*) ou de plaisirs (*kāma*). L'action, des efforts sont requis pour obtenir la sécurité ou le plaisir. Une certaine connaissance peut être nécessaire ou utile en assistant l'effort requis pour obtenir une forme donnée de sécurité ou de plaisir, mais le but en lui-même est accompli par l'effort et non par la connaissance. La connaissance donne une forme à l'effort, et l'effort fait le travail. Nulle connaissance, pas même la connaissance de soi, n'est capable de produire de la sécurité (*artha*) ou du plaisir (*kāma*).

A quelle catégorie appartient donc la connaissance de soi ? Il n'y a qu'une catégorie qui reste, *mokṣa*, la délivrance. La connaissance de soi a pour but d'accomplir *mokṣa*. La valeur *tattvañjñānarthatdarśanam* veut dire garder en vue le but qu'est *mokṣa*, la liberté complète du sentiment de limitation, du sentiment d'être incomplet. L'état d'esprit de la personne qui ne perd pas de vue *mokṣa*, la délivrance, est appelée *mumukṣutvam* ; et celui qui cherche la délivrance est appelé *mumukṣu*.

La valeur de *tattvañjñānarthatdarśanam* est synonyme de *mumukṣutvam*, la valeur du chercheur de liberté qui recherche directement *mokṣa*, la délivrance. Un *mumukṣu* ne perd jamais de vue la liberté qu'il recherche, et ne fait pas non plus de compromis ou ne se satisfait pas de quelque chose de moins important. Tel un saumon qui retourne de l'océan à la rivière d'où il vient, contre vents et marées, et nage à contre-courant dans un effort dirigé uniquement

vers son lieu d'origine, le *mumukṣu* recherche la liberté, une liberté qu'il découvre dans la connaissance de *tattva*, la vérité de son origine.

Toutes les recherches de l'être humain sont fondamentalement une recherche de délivrance, mais la plupart des gens cherchent la délivrance où elle ne peut pas être trouvée. Les chercheurs non informés n'ont pas identifié que la délivrance elle-même est le but fondamental de l'être humain, et au lieu de cela ont leur regard tourné vers des choses comme une maison, un travail, un mariage, ou tout ce qui représente pour eux une étape vers l'accomplissement de la vie. Parmi ces chercheurs, certains comprennent que *mokṣa* est leur véritable but quand ils découvrent que ce qu'ils ont obtenu ne leur donne pas de satisfaction durable et, parfois quand ils ont la chance de tomber sur un livre ou un document écrit qui parle de délivrance. Quelle qu'en soit l'origine, un livre, un Swami voyageur ou un ami informé, quand le sujet de *mokṣa* atteint des oreilles préparées, la recherche d'informations au sujet du moyen d'obtenir *mokṣa* débute. Cette quête elle-même peut mener le chercheur sur toutes sortes de terrains : du yoga à la thérapie, de *guru* en *guru*, dans un processus de négation et de sélection naturelle jusqu'à ce que le but qu'est *mokṣa* soit mieux défini et mieux orienté ; puis le moyen d'arriver à *mokṣa*, qui est uniquement la connaissance, devient clair.

La connaissance est le seul moyen d'obtenir la liberté

Pourquoi est-ce que la connaissance est le seul moyen d'obtenir la liberté (*mokṣa*) ? Parce que la liberté recherchée est illimitée lui-même, ce but que l'être humain ne peut que choisir, qui sous-tend, qui est derrière toutes les autres fins limitées que l'être humain poursuit. L'illimité n'est pas quelque chose qui puisse être créé ou produit. Si l'illimité existe, il existe déjà en tant que fait existant depuis toujours, qu'il doit être découvert. Si ma nature essentielle est d'être limité, je ne pourrai jamais devenir illimité. L'illimité, par définition, ne peut absolument pas être le résultat final d'un processus de devenir. Une suite sans fin de choses limitées ne peuvent pas produire l'illimité. Des moyens limités ne peuvent pas produire l'illimité. L'illimité est ou bien n'est pas.

En conséquence, si je suis fondamentalement et par nature asservi, il ne peut y avoir de *mokṣa* pour moi ; je ne pourrai jamais être définitivement délivré. Et, la plupart du temps, quand je regarde moi-même et le monde autour de moi, je me considère comme étant asservi, autrement dit limité, non acceptable, et enclin à la souffrance. Mais dans le même temps, il y a à l'intérieur de moi cet amour inné pour la liberté, un amour pour la liberté qui semble devenir une réalité, lors de moments occasionnels de joie ou de lucidité, et qui contredit toutes mes expériences de médiocrité et d'insuffisance. Ainsi, bien que mon expérience habituelle soit celle d'un être limité, sur la base de mon besoin inné de liberté, conforté par des indications selon lesquelles la liberté pourrait bien être ma véritable nature, je suis conduit à rechercher la connaissance de la vérité de moi-même dans le but de découvrir si je suis ou non cet être que je veux être. Si la liberté que je recherche est un fait déjà accompli, ma non-reconnaissance de ce fait ne peut être due qu'à l'ignorance ; et si mon problème est uniquement un problème d'ignorance, la quête de la délivrance se transforme en une quête de la connaissance qui écartera l'ignorance qui m'empêche de me connaître tel que je suis.

La recherche de la délivrance (*mokṣa*) convertie en recherche de la connaissance est un *mumukṣutvam* bien informé. C'est une quête de la liberté qui reconnaît le besoin fondamental

et sous-jacent de liberté de l'être humain ; c'est une quête où il y a une prise de conscience de l'incapacité des efforts personnels à produire une liberté durable ; finalement, c'est une quête caractérisée par la compréhension que la connaissance seule permet de parvenir à la liberté. C'est un *mumukṣutvam* qui s'est épanoui, a mûri pour devenir *jijñāsa*, un désir de connaître, une disposition du mental envers l'investigation, la réflexion pour obtenir la connaissance⁵. Quelle est la connaissance que cherche le *mumukṣu* ? La connaissance de la vérité de soi, *ātmañānam*, qui est aussi la connaissance de la vérité⁶, *tattvajñānam*. *Tattvajñānarthadarśanam* est tout simplement une valeur pour un *mumukṣutvam* « mature », une valeur correspondant au fait de garder en vue comme but principal *tattvajñānam*, qui est synonyme de *mokṣa*, la délivrance.

⁵ Décivant la découverte de *mumukṣutvam* qui conduit à *jijñāsā*, il est dit dans l'*Upaniṣad* :

*Parīksya lokān karmacitān brāhmano
Nirvedamāyānnāstyakṛtaḥ kṛtena
Tadvijñānārtham sa gurumevābhigacchet
Samitpāṇiḥ śrotṛiyam brahmaniṣṭham*

Ayant examiné les expériences du monde obtenues par l'action, la personne sage/mature gagne du détachement : ce qui est incréé (l'illimité) n'est pas produit par l'action ; dans le but de connaître cela (cet illimité incréé), il devra aller seulement auprès d'un maître versé dans les Vedas, ayant une connaissance claire et solide du Soi. *Mundaka Upaniṣad*, I-2-12

La personne dotée de discrimination décrite dans l'*Upaniṣad* a reconnu, grâce à l'analyse de ses propres expériences que la poursuite de la sécurité, du plaisir, et du mérite est toute entière sous tendue par le besoin fondamental de se découvrir comme un individu complet et libre de toute limitation ou de tout manque ; il a également compris qu'aucune quantité et qu'aucun type d'effort ne peut produire la complétude qu'il cherche. L'individu adéquat que chacun cherche à trouver en soi-même ne peut pas être produit par un processus de devenir. L'illimité ne peut pas être créé. La seule est qu'en fait, je sois illimité et que je sois ignorant de ma véritable nature. L'ignorance est détruite par la connaissance. En conséquence, si je suis ce que je veux être (illimité), je dois retrouver ce fait par la connaissance. Il n'y a pas d'autre moyen.

⁶ Ainsi, les *Brahma Sūtras* commencent par : *Atha atah brahma jijñāsā*, Par conséquent, cherche ensuite à connaître *brahman*.

Le mot « ensuite » indique une condition suivant immédiatement l'état précédent. Ici l'état, la disposition qui précède est la découverte en soi d'un *mumukṣutvam* mature caractérisé par la discrimination, le détachement, certaines valeurs et la compréhension du fait que seule la connaissance de l'absolu (*brahman*) permet d'obtenir la libération. « Par conséquent » indique la relation de conséquence entre l'état, la disposition qui précède et l'état qui suit. Cet état, cette manière d'être qui est le résultat d'un *mumukṣutvam* bien informé et basé sur les valeurs, est *brahma jijñāsā*, le désir de connaître *brahman*, une investigation, une recherche qui a pour but de connaître *brahman*. Cette investigation est identique à une investigation centrée sur *tattva*, la vérité de toute chose ; *brahman*, l'absolu, est la vérité de toute chose.

ADHYATMAJNANA NITYATVAM

La valeur discutée précédemment, *tattvajñānarthadarśanam*, est une valeur qui consiste à ne pas perdre de vue la connaissance de la vérité (*tattvajñānam*) comme le but principal ; c'est une attitude qui, pour sa réalisation, nécessite l'obtention de la connaissance appropriée. Comment obtenir cette connaissance appropriée, la connaissance de la vérité (*tattvajnanam*) qui est aussi la connaissance du soi (*ātmajñānam*) ?

La connaissance ne s'obtient pas en s'asseyant sous un arbre de l'illumination (*bodhi*). S'asseoir tranquillement sous un arbre *bodhi* peut être utile pour certaines choses. Il se peut qu'une personne douée de réflexion qui s'asseye sous un arbre pendant quelque temps puisse comprendre certaines choses au sujet du monde et de ses misères mais la connaissance ne viendra pas à cette personne simplement parce qu'elle s'asseye en silence. Pour que la connaissance puisse survenir, en fait toute connaissance, un moyen de connaissance valide, efficace et approprié doit être disponible. La dix-neuvième valeur, *adhyātmajñāna nityatvam*, traite du moyen de connaissance valide, efficace et approprié pour obtenir la connaissance de soi ; et seule la connaissance de soi, *ātmajñānam*, permet de réaliser la vingtième valeur, le désir de délivrance qui s'est transformé en mûrissant en désir de connaissance de *tattva*, la vérité.

Adhyātma signifie « centré sur *ātmā*, le soi », *jñānam* est « la connaissance », *adhyātmajñānam* est la connaissance qui a pour objet *ātmā*, soi-même ; *nityatvam* indique « la régularité, la constance ». *Adhyātma jñāna nityatvam* est donc « la constance dans l'étude de la connaissance de soi ». Où trouver l'enseignement qui a pour objet soi-même (*ātmā*) ? Pas dans les branches traditionnelles du savoir. Pas dans les Mathématiques, la Physique ou la Chimie, ni dans l'Anatomie, la Physiologie ou la Psychologie. La connaissance de soi est l'objet d'une tradition d'enseignement appelé *upaniṣad* ou Vedanta, ou tout nom équivalent à ces termes ; et les Ecritures de la fin des Veda où se trouve cet enseignement, sont aussi appelées du nom de l'enseignement, « *upaniṣad* ». Ainsi, *adhyātmajñānam*, (la connaissance qui a pour objet le soi) désigne l'enseignement (et les ouvrages contenant l'enseignement) appelé *upaniṣad*, dont l'objet est le soi, le *tattva* (la vérité) du monde et du Seigneur. En fait le mot *upaniṣad* lui-même signifie étymologiquement *adhyātmajñānam*⁷.

⁷ Le mot *upaniṣad* se décompose en deux préfixes (*upa* et *ni*), une racine verbale (*sad*) et un affixe élidé *kṛt* (*kvip*).

Upa signifie proximité, le fait d'être proche. La « proximité » peut être relative ou absolue. Si, dans ce contexte, « la proximité absolue » est un sens possible, c'est ce sens qui devra être retenu ; sinon, ce sera le sens relatif qui le sera. Dans le contexte du mot *upaniṣad*, le premier sens, « le fait d'être absolument proche », s'applique. L'objet de l'*upaniṣad* tout entier (qui détermine le contexte) est le soi, *ātmā* ; et *ātmā* est absolument proche, la seule chose qui soit absolument proche, de laquelle nous ne sommes séparés par aucune

La valeur d'*adhyātmajñāna nityatvam* est donc une valeur pour la constance dans l'étude des Ecritures connues sous le nom d'*upaniṣad* et les autres textes du Vedānta. *Nityatvam* signifie une constance dans l'étude des Ecritures jusqu'à ce que la connaissance de soi soit claire et libérée de tous les doutes. La réponse à la question « combien de temps dois-je étudier ? » doit être, dans toute connaissance, « jusqu'à ce que tu connaisses ! » ce qui veut dire « jusqu'à ce que tu comprennes ce dont il est question ». On ne peut pas déterminer d'échéance pour comprendre. La connaissance n'est pas comparable à l'obtention d'un résultat par une action où, en fonction de certains facteurs, le temps nécessaire à l'obtention du résultat par une action donnée peut être calculé par l'expérience. Par exemple, il est possible de calculer précisément combien de temps il faudra pour cuire du riz à une température donnée, à une pression atmosphérique donnée en utilisant une méthode donnée de cuisson. Mais le temps nécessaire à la compréhension ne peut pas être calculé de la même manière.

Tout ce qu'il est possible de dire à cet égard, c'est que si quelqu'un veut parvenir à connaître une chose en utilisant le moyen approprié de connaissance, il doit étudier jusqu'à ce que le sujet étudié devienne absolument clair. Cela ne vous apportera pas grand chose d'étudier l'histoire de l'art (parce que vous trouvez que c'est plus facile) si ce que vous cherchez à connaître est le calcul différentiel. Cela équivaldrait à essayer de voir une rose grâce à votre oreille parce que votre capacité d'écoute est particulièrement aiguisée alors que votre vue l'est moins. Le moyen de connaissance approprié doit être choisi et utilisé. Mais quand vous disposez du moyen de connaissance approprié à la connaissance que vous recherchez, il s'agit seulement pour vous de continuer à utiliser ce moyen jusqu'à ce que la connaissance obtenue soit claire et définitive.

L'acquisition de la connaissance : écoute, réflexion, contemplation

L'étude des Vedānta *śāstra* (Ecritures implique trois éléments : l'écoute (*śravanam*), la réflexion (*mananam*) et la contemplation (*nididhyāsanam*). Ce sont les trois éléments qui constituent *adhyātmajñāna nityatvam*. Parmi eux, *śravanam*, l'écoute est le moyen principal, tandis que la réflexion et la contemplation sont des moyens simultanés mais secondaires à

autre distance que la « distance » de l'ignorance. Dans ce contexte, ce qui est donc indiqué par *upa* est l'absolue proximité de *pratyagātmā*, libre de tous les *upādhis* (conditionnements).

Ni est *nīśayārthakaḥ*, « la certitude ». « Certitude » à propos de quoi ? De *upa* (ce qui est absolument proche) qui ne peut être que soi-même, *ātmā*. Ainsi *ni* signifie « la certitude au sujet de » ou « la connaissance bien établie de l'*ātmā*, c'est à dire, *ātmājñānam* (la connaissance de l'*ātmā*) qui peut également être appelée *brahmavidyā* (la connaissance de *brahman*), les deux expressions étant identique puisque chacune d'elles indique la même réalité absolue et non duelle, le *tattva* (l'essence irréductible) de toute chose.

Upa-ni veut donc dire *ātmājñānam* ou *brahmavidyā* et l'affixe élidé *kvip* indique une certaine activité verbale de la part de cette connaissance, c'est à dire que la connaissance fait quelque chose. Que fait cette connaissance ? Le sens de la racine verbale *sad* révèle l'action en question : *sad* signifie « met à nu », « dévoile », *visaraṇam* ; ou bien « atteint » dans le sens de « obtient », *gamanam* ; ou encore « détruit », *avasādanam*.

Upa-ni, la connaissance bien établie du soi (qui n'est pas différente de *brahmavidyā*) « met à nu » et « détruit » *avidyā*, l'ignorance, ce qui inclut les causes et les produits de cette ignorance, en détruisant toutes les conclusions au sujet de soi-même produites par l'erreur. Ce qui est « atteint » ou « obtenu » par cette connaissance est l'identité entre le soi et *brahman* dont nous avons été séparés par l'ignorance seule.

śravanam. L'élément fondamental, l'écoute ou *śravanam* est l'écoute des mots et des phrases des Ecritures du Vedanta tels qu'ils sont exposés par un enseignant de Vedanta. *Śravanam* peut également être « l'écoute » qui se produit quand nous étudions, par nous-mêmes, les textes « écrits » des Ecritures. *Śravanam* est l'étude des *Śāstra* (Ecritures) dans le but de comprendre ce que le Vedanta veut nous dire au sujet de nous-même, du monde et de Dieu.

Le Vedanta révèle ce que le Seigneur *Kṛṣṇa* appelle *jñeyam*, ce qui doit être connu, cette connaissance ultime qui est elle-même la délivrance. L'ultime *jñeyam* du Vedanta est affirmé de manière énigmatique dans les aphorismes des Ecritures qui portent le nom de *mahāvākya*, « grandes déclarations ». Ces déclarations interviennent lors de dialogues entre un enseignant et un étudiant, dans lesquels l'enseignant dévoile le sens des *vākya* grâce à une méthodologie d'enseignement qui situe précisément dans son contexte le sens voulu de chaque mot. Quand elle est expliquée, la *mahāvākya* révèle la *tātparya*, la portée, l'intention ou la vision du Vedanta. L'écoute ou *śravanam* comporte une analyse complète de la signification de ces déclarations. L'étude de la grande déclaration « *Tat tvam asi* » (« Tu es Cela »), par exemple, exige une analyse qui soulève des questions telles que : Est-ce une déclaration mystique qui doit juste être appréciée comme un poème étrange ? Est-ce l'affirmation d'un état de fait, d'une réalité ? Quel est le sens que donne le Vedanta à cette affirmation ? Peut-on trouver dans les Ecritures ce que veut dire « Cela ». Que veut dire « Tu » ? Quelle est la relation entre « Tu » et « Cela » ? Que cela signifie-t-il pour moi, si cela a un sens, que je sois à ce moment précis un « tu » qui est « cela » ?

Les réponses à ces questions ou à d'autres questions du même type sont obtenues en étudiant les mots des Ecritures, en étudiant les *mahāvākya* et les autres phrases qui commentent les grandes déclarations. Le mode d'étude est l'écoute d'un enseignant qui est à la fois un *śrotriya* (celui qui possède à la fois le langage des Ecritures et la méthodologie de l'enseignement) et un *brahmaniṣṭha* (celui qui a une vision claire et solide de la vérité de lui-même). Un tel enseignant, en définissant clairement le contexte pour l'étudiant, exposera le sens des Ecritures mot après mot, phrase après phrase, et réfutera les significations qui n'ont pas lieu d'être. L'enseignant expliquera non seulement le sens des mots et des phrases mais il montrera aussi de quelle manière la phrase en cours est reliée à la phrase précédente, et de quelle manière elle est aussi reliée à la phrase suivante. Tout l'enseignement du Vedanta est sous la forme de mots ; en conséquence, il faut nécessairement que nous voyons quelle est l'intention que véhiculent les mots utilisés, il faut que nous voyons, non pas vaguement, mais exactement ce que les mots veulent nous révéler.

L'utilisation des mots du Vedanta pour « voir » moi-même est comparable à l'utilisation de mes yeux pour voir les couleurs. Si, les yeux ouverts et fixés sur l'objet, je me rends compte qu'il n'y a pas assez de lumière pour voir les couleurs (ou le voir clairement), la lumière doit être augmentée. Mais ce besoin d'éclairage supplémentaire ne veut pas dire que c'est la lumière qui fait la « vision ». Les yeux restent d'instrument de la « vision ». De la même manière, les mots et les phrases, comme les yeux, sont les instruments de la « vision ». Pour utiliser ces instruments, je dois éclairer les mots et les phrases, les analyser, découvrir leur sens exact tel qu'il est exposé par les Ecritures. Ces mots parlent de moi. Avec un mental neuf et ouvert qui a été préparé par les attitudes appropriées, j'essaie de découvrir ce que les mots disent de moi. Pour le découvrir, je m'interroge sur les mots et les phrases. Que disent ces mots au sujet de ma relation avec l'univers ? Quelle est la relation entre moi-même et le

Seigneur, s'il y a en un ? Y-a-t-il véritablement un Dieu ? Et si c'est le cas, est-Il le Créateur de l'univers ? Qu'est-il dit au sujet de cet univers ? Je dois être d'une manière ou d'une autre relié à cet univers. Suis-je partie de cet univers, à l'intérieur de lui ? Ou bien, suis-je juste là, et le monde également mais nous sommes indépendants l'un de l'autre ? Le monde a-t-il été créé ? Si c'est le cas, ce créateur est-il une personne ou un principe ? De telles questions sont posées pendant *śravanam* (l'écoute qui est l'étude) des mots du Vedanta qui traite de l'individu (*jīva*), l'univers, le monde (*jagat*) et Dieu, le Seigneur (*Īśvara*). Les textes du Vedanta sont étudiés afin d'apporter une réponse à nos questions sur chacun de ces sujets. Au début de l'étude, ces trois sujets sont comme les côtés d'un triangle qui occupent leur propre position. Puis au fur et à mesure que l'étude progresse (les mots et les phrases des Ecritures sont analysées afin de comprendre la nature de chacune de ces entités), le triangle disparaît. Les trois côtés ne font plus qu'un. L'étudiant découvre que *jīva* (l'individu), *jagat* (le monde) et *Īśvara* (le Seigneur) ont leur être en une réalité unique et non duelle, absolue, et cet Un, *tat tvam asi*, 'Tu es cela'.

La vision du Vedanta : soi-même

'Tu es cela' est la *tātparya*, la vision du Vedanta *śāstra*. Le Vedanta tout entier parle de soi-même, de moi, de ce que je suis. Afin de comprendre les Ecritures, je dois réaliser clairement et garder présent à l'esprit son sujet principal, sa vision essentielle. Quand le *śāstra* parle du monde, il parle de moi ; quand il parle de la création, il parle de moi ; quand il parle de mondes autres que ce monde (paradis et enfers où il est possible que j'aïlle), il parle de moi. L'intention des *Upaniṣad* (les Ecritures du Vedanta) n'est pas de nous éclairer sur les moyens et les fins mais d'illuminer la vérité de tous les moyens et fins.

La première partie des Védas, le *Karmakāṇḍa* nous éclaire sur divers moyens et fins. C'est dans le *Karmakāṇḍa* (la section relative aux actions) qu'il est possible de découvrir le moyen d'aller au paradis, ou la manière d'accomplir un rituel qui apportera la pluie ou procurera la naissance d'un fils. Si l'on est intéressé par ce type de fins, le *Karmakāṇḍa* est l'endroit où rechercher des informations.

La dernière partie des Védas, les *Upaniṣad*, connus sous le nom de Vedanta ou *Jñānakāṇḍa* (la section relative à la connaissance), ne traite pas de la réalisation de résultats qui ne sont pas encore accomplis. Le Vedanta parle de ce que vous êtes, de ce que le monde est, ce que veut dire Dieu, quelle est la nature de Dieu, comment Dieu est-il identique à vous. Apporter de la lumière sur ce qui est, est la « connaissance ». La connaissance ne consiste qu'à voir ce qui est. Le Vedanta éclaire cette réalité, ce fait. Quand le Vedanta parle du monde, de la création, de Dieu, du Créateur ou de tout autre sujet, la discussion éclaire simplement une réalité fondamentale : il n'y a aucune différence entre l'individu, le monde et Dieu. La réalité non duelle de l'identité entre moi, Dieu et le monde est *tattva*, l'essence, la vérité irréductible de toute chose. C'est cette vérité, *tattva*, qui est révélée par l'enseignement du Vedanta.

Les mots du Vedanta : à aborder avec confiance

Comment est-ce que le Vedanta révèle la vérité ? Par des mots. Les mots et les phrases sont les moyens de connaître *tattva*, la vérité de toute chose, ce qui m'inclut également. Pour

me connaître, les mots sont les instruments, les moyens, tout comme mes yeux sont les moyens pour moi de voir la rose. Par conséquent, ma manière d'aborder l'utilisation des mots du Vedanta doit être identique à ma manière d'aborder celle de mes sens. Considérez avec quelle confiance nous utilisons nos yeux. Quand j'ouvre les yeux pour regarder un objet, j'ai une confiance totale dans le fait que je pourrai voir que l'objet soit là ou non. Je ne doute pas de ma capacité à voir l'objet ou constater son absence ; je ne doute pas non plus de la capacité de mes autres sens à faire leur travail. Si quelqu'un me demande : « Avez-vous du miel dans votre tasse ? », j'irai vers ma tasse avec une grande assurance dans le but de découvrir s'il y a effectivement du miel. La source de cette assurance est ma conviction que mes organes des sens peuvent faire leur travail correctement. J'ai mes yeux et s'ils ne sont pas très perçants, j'ai un nez. Et si mon nez ne suffit pas, j'ai ma langue et aussi mon sens du toucher. Si je vois un pot et je mets mon doigt dedans, je peux dire : « oh, ce truc là doit être du miel ! » Si je porte mon doigt collant à mon nez, je serai encore plus convaincu : « je pense que c'est du miel ! » Si je touche de ma langue mes doigts, je peux conclure : « Ah ! C'est évidemment du miel ! » D'où provient cette confiance qui me fait déclarer « C'est du miel ! » ? J'ai cette confiance car je sais que mes organes des sens fonctionnent.

« Je le vois, je l'ai senti, touché, goûté, je sais que c'est du miel » est *pratiakṣa jñānam* une connaissance perceptuelle (une connaissance obtenue par perception directe grâce au sens). J'aborde l'utilisation de mes sens avec *śraddhā*, avec foi ou confiance dans leur capacité à me faire découvrir une connaissance perceptuelle des objets. Il est nécessaire que j'aborde les mots du Vedanta avec la même confiance avec laquelle j'ouvre mes yeux, je prête l'oreille, je touche avec mes doigts, je sens avec le nez, je goûte avec ma langue, afin de découvrir l'existence d'une chose qui est perceptible ; c'est avec ce type de confiance que je dois ouvrir mon mental aux mots du Vedanta et voir les faits que ces mots révèlent.

Vedanta : le *pramāṇa* pour une connaissance irréfutable

Les mots du Vedanta sont autant un *pramāṇa* (un moyen de connaissance) que mes organes des sens le sont. En fait, la connaissance qui m'est donnée par mes organes des sens peut être, après analyse, contestée ou rejetée, alors que la connaissance que me transmettent les mots du Vedanta ne peut être contredite par aucun autre moyen de connaissance. Les organes des sens peuvent me faire connaître seulement l'existence de choses qui peuvent être perçues ; mais ce qui ne peut pas être perçu par un moyen de perception à un niveau donné (de fréquence par exemple) peut être contredit par un autre moyen de perception ou à un autre niveau d'utilisation du même moyen. Ce qui est perçu peut toujours être rejeté. Si l'on examine attentivement un objet, on peut montrer qu'en réalité, ce qui est perçu n'est pas ce qu'il semble être, et peut toujours être ramené à quelque chose d'autre. La couleur bleue du ciel n'est pas véritablement bleue. Le lever quotidien et apparent du soleil à l'est ne se produit pas réellement. Après analyse, la perception que la terre est plate peut être réfutée.

Mais les mots du Vedanta donnent une connaissance qui ne peut pas être réfutée. La connaissance révélée par le Vedanta qu'il y a une réalité unique non duelle ne peut pas être contredite par la perception ou par une logique basée sur la perception (et toute logique peut en fin de compte être ramenée à des données de la perception). La réalité de la non dualité ne peut être contredite ni par la perception ni par la logique. C'est de cette manière que la perception et la logique jouent un rôle dans l'enseignement et l'étude du Vedanta. Bien que la

perception et la logique ne puissent pas révéler ou accéder à la non dualité, ils ne peuvent jamais contredire la non dualité ; ils n'en ont pas la capacité.

Ainsi, l'*Upaniṣad* est un moyen de connaissance indépendant. L'attitude respectueuse envers ce *pramāṇa*, ce moyen de connaissance est même plus grande que le respect que nous donnons à nos yeux ou nos autres sens. Car les sens, à la différence du Vedānta, peuvent décevoir. La connaissance apportée par nos sens n'est jamais absolument vraie, et après analyse, peut toujours être remise en question et rejetée. Nous avons vu précédemment (dans l'introduction à la discussion des valeurs) que l'expérience n'est pas la connaissance ; que l'expérience ne confirme pas invariablement la vérité et la révèle encore moins. La vérité est accessible par la connaissance ; seul un *pramāṇa*, un moyen de connaissance, peut révéler la vérité. Une réflexion plus poussée nous permet de voir que les moyens de connaissance (*pramāṇa*) que nous avons à notre disposition ne sont pas appropriés pour nous révéler la vérité. Les moyens de connaissance dont je dispose, dans l'assemblage de mon corps et mon mental, sont seulement des moyens de perception qui peuvent me révéler certaines vérités (le genre d'informations utiles et nécessaires à notre vie quotidienne), mais ne me permettront jamais de découvrir la vérité fondamentale, *tattva* que je cherche.

La « vérité » de l'éléphant des aveugles

Le type de vérité que nos sens nous révèlent est comparable à la « vérité » à laquelle les aveugles sont parvenus après que chacun n'ait touché qu'une partie d'un éléphant. Dans cette histoire bien connue, plusieurs aveugles sont devant un éléphant, une créature qu'aucun d'eux n'avait rencontrée auparavant. Pendant quelques secondes, avant que le gardien de l'éléphant ne l'emmène avec lui, chacun des aveugles put toucher ou saisir une certaine partie de l'immense animal ; et chacun, ensuite, était convaincu qu'il savait de quoi avait l'air un éléphant. Ils se querellèrent avec force. L'un d'entre eux, qui avait mis ses bras autour des pattes énormes, dit : « Un éléphant, je le sais parfaitement de mon expérience personnelle, est comme un pilier. » Un autre, qui avait posé ses mains contre le large flanc de la créature, dit : « Non ! C'est comme un mur ! » Les autres avaient des avis totalement différents. « Un éléphant est comme une corde ! » dit celui qui avait saisi la queue. « Idiots ! Vous vous trompez tous. Un éléphant est comme une lance acérée et fine ! » cria celui qui avait touché une défense aiguisée. Les aveugles, avec beaucoup d'assurance, prétendaient chacun connaître l'animal, en se basant sur le fait qu'ils avaient touché l'animal. Dans ce qu'ils ont dit, il y avait une part de vérité dans leur erreur ; et l'erreur était en relation avec la vérité. Ainsi, la connaissance que chacun avait était une erreur contenant une vérité incomplète, reliée d'une certaine manière à la vérité. Il est facile de voir que si chaque aveugle avait analysé plus en avant sa fausse « vérité », cela l'aurait conduit à reconnaître qu'il s'était trompé, ou dans le meilleur des cas, qu'il n'avait qu'une vérité incomplète.

En fait, toute erreur est dans un certain sens, toujours reliée à la vérité (bien que ce ne soit pas de façon aussi évidente que le cas de la patte ou de la trompe de l'éléphant). Cela est vrai quand une erreur est *reconnue* comme une erreur ; dans ce sens, toute erreur est reliée à la vérité. Dans un autre sens, il y a une relation car le statut même de l'erreur dépend d'une certaine vérité, un fait que l'erreur contredit ou reflète incomplètement. Sans vérité, il ne pourrait pas exister d'erreur. Ainsi, la vérité et l'erreur sont toujours en relation ; par conséquent, une investigation, une analyse suffisante de l'erreur mènera à la vérité. Si l'erreur n'était pas reliée d'une certaine manière avec la vérité, l'analyse de l'erreur ne mènerait qu'à une meilleure compréhension de l'erreur, et non à la vérité. Mais comme l'erreur est reliée à

la vérité, le fait de reconnaître une erreur peut mener à une analyse appropriée qui dévoilera la vérité. Dans l'illustration classique du Vedanta de la « corde-serpent », un morceau de corde est pris par erreur pour un serpent. L'analyse de la nature du « serpent » révélera la corde, la corde étant la vérité du « serpent ».

Ainsi, l'étude du Vedanta (*śravanam*) inclut l'analyse de l'erreur afin que, grâce à la reconnaissance de l'erreur en tant qu'erreur, une analyse appropriée puisse être conduite pour révéler la vérité. Les vérités (les données des organes des sens et les conclusions logiques basées sur les données des sens) collectées par l'intermédiaire de nos moyens de perception ordinaires sont toutes des « vérités de l'éléphant des aveugles » ; au mieux, de telles « vérités » sont seulement fonctionnelles, des « faits » réfutables, immédiatement utilisables mais sujets à être contredits par d'autres « vérités » et par la vérité. Les « vérités » des diverses philosophies, psychologies, religions et autres systèmes de croyance tombent aussi dans la catégorie de la « vérité de l'éléphant », c'est à dire qu'elles offrent une certaine vérité dans l'erreur et/ou dans l'erreur reliée à la vérité. Ces « vérités de l'éléphant » des autres *pramāṇas* (moyens de connaissance) sont contredites par ce qui est dit dans le Vedanta. Tout comme la réalité de l'éléphant en tant que tout, contredit les vérités incomplètes de l'éléphant assimilé à tort à ses parties, la vérité absolue de « ce qui est » contredit à la fois les vérités réfutables des *pramāṇas* qui révèlent une réalité objectivable et les conclusions des philosophies basées sur une vérité incomplète ou une erreur. Le Vedanta contredit la vérité de nos sens et les conclusions des systèmes de croyances, des philosophies et des psychologies communément acceptées ; mais ce qui est dit par le Vedanta ne peut être contredit par personne ; il n'est pas possible de contredire le Vedanta.

***Sraddha* : suspendre tout jugement en attendant la découverte**

Les *pramāṇas* nécessitent tous *śraddhā* (une foi, une confiance) dans leur capacité à fournir ce qui est attendu d'eux, afin que l'on puisse faire ce qu'il faut pour utiliser le *pramāṇa*. Les yeux sont le moyen de connaissance pour voir. Pour voir, il faut que le mental soit présent derrière les yeux, ouvrir les yeux, tourner la tête dans la bonne direction et faire tout ce qui peut être autrement nécessaire ; peut-être allumer la lumière ou mettre des lunettes, tout ce qui est requis dans ces circonstances. Une personne qui sait qu'elle est aveugle ne sera pas motivée à engager son mental derrière ses yeux ou à allumer la lumière. Mais une personne qui a *śraddhā* (confiance) dans le fait que ses yeux peuvent voir, sera capable de soumettre son mental à ses yeux (et de prendre les autres mesures nécessaires) afin que les yeux puissent faire leur travail. De la même manière, nous devons nous en remettre au Vedanta avec *śraddhā*, confiance, pour qu'il puisse accomplir son œuvre comme moyen de connaissance de soi. Parce que le Vedanta contredit tous les autres moyens de connaissance communs, la foi requise vis à vis des mots du Vedanta, c'est à dire la suspension de tout jugement en attendant la découverte, est plus grande que la confiance nécessaire envers le fonctionnement de nos sens.

Le Vedanta étant un *pramāṇa* (un moyen de connaissance) et tout particulièrement parce qu'il est un *pramāṇa* qui contredit tous les autres moyens de connaissance, il faut aborder le Vedanta avec *śraddhā* (confiance), avec même plus de confiance que celle accordée à nos sens. Cependant la foi requise n'est pas une foi aveugle ; il s'agit de suspendre tout jugement en attendant la découverte, la compréhension. Je dois aborder les mots du

Vedanta en étant prêt à voir mes vieilles idées contredites, prêt à donner au Vedanta la même latitude que je donnerai à un ami sage et respecté qui contredit certaines de mes observations. Ayant vu quelque chose par terre, je l'ai pris pour un serpent et j'ai crié : « Attention ! il y a un serpent ! ». Mais mon ami me répondit : « Non, ce n'est qu'une corde ! ». Dans ce cas je ne rejeterai pas l'affirmation de mon ami. J'écouterai plutôt ses paroles, je suspendrai provisoirement mon jugement à propos de ce que j'ai vu, clignerai des yeux et regarderai à nouveau. Je suis prêt à admettre que ma conclusion puisse être contredite. Je vérifierai à nouveau ce que mes yeux me transmettent et je dirai : « Bien, tu as raison. C'est une corde ! ». C'est le type de foi avec laquelle il faut aborder le Vedanta, avec une attitude qui met en parenthèses les notions et préjugés anciens, les jugements provisoires au sujet de soi, du monde et du Seigneur, ce qui permet d'appréhender les mots du Vedanta avec un mental neuf.

L'écoute est primordiale, la réflexion et la contemplation des aides

« L'écoute » (*śravaṇa*) des grandes déclarations (*mahāvākya*) des Ecritures du Vedanta (les *Upaniṣads* et d'autres textes védantiques) est donc le moyen principal d'obtenir la connaissance de soi (*ātmañānam*), qui est aussi la connaissance de la vérité (*tattvañānam*). Les Ecritures sont maniées comme un moyen de connaissance par un enseignant, en conformité avec la méthodologie de l'enseignement du Vedanta, *sampradāya*, dans lequel un contexte est créé pour révéler la signification des mots de l'enseignement). « L'écoute » ou *śravaṇam* comprend la recherche et l'analyse du sens des *vākyas* (affirmations) afin de parvenir à une connaissance claire et ferme de ce que les phrases disent exactement. La réflexion (*manana*) et la contemplation (*nididhyāsana*) sont simultanées à « l'écoute » mais subordonnées ou secondaires à « l'écoute ». C'est par « l'écoute » et « l'écoute » seule que la connaissance est obtenue ; mais, si besoin, la réflexion et la contemplation sont des aides à « l'écoute ». Bien qu'il y ait « écoute » (et que la signification de ce qui est « écouté » est compris), l'intellect interrogatif peut soulever des doutes, et des obstacles nés de l'habitude peuvent aussi assombrir la compréhension. Une connaissance doit être définitive et claire pour être valide. S'il y a des doutes, un manque de clarté ou des habitudes de pensées gênantes, la réflexion et la contemplation seront utiles.

La réflexion est l'utilisation du raisonnement pour éliminer des doutes créés par l'intellect met à l'épreuve la connaissance de soi obtenue par le Vedanta. L'intellect a un rôle majeur à jouer au niveau de la connaissance, car il est la faculté qui assimile et accepte la connaissance. Avec ses propres présomptions, ses propres déductions, ses propres formes dérivées de connaissance, l'intellect questionne toute connaissance qui est collectée. Ainsi, c'est le rôle de l'intellect, par l'intermédiaire du raisonnement, de rendre la connaissance obtenue par le Vedanta libre de tout doute qui peut être avancé par d'autres moyens de connaissance. La connaissance qui a été « écoutée », révélée par le Vedanta, est l'Un sans second. Le Seigneur et l'individu sont Un, je et l'Être Suprême sont Un, je suis l'Illimité. Mais ma perception contredit ce qui a été écouté. Les Ecritures du Vedanta disent qu'il y a Un mais ce que je vois est multiple. Ma perception s'oppose à la connaissance dévoilée par le Vedanta ; et ma logique, basée sur des données perceptuelles, ne traite que de la dualité. Que peut donc faire l'intellect quand il est confronté à la connaissance du Vedanta, la réalité de la non dualité ? Il peut utiliser sa logique basée sur la dualité pour démontrer la fausseté de la dualité. Les moyens de connaissance perceptuels ordinaires ne peuvent révéler la non dualité mais la « connaissance » de la « dualité » révélée par ces moyens peut être réfutée par la logique de l'intellect. Les doutes qui surgissent du fait de la perception de la dualité sont donc

éliminés par la réflexion (*manana*), par une analyse qui démontre l'erreur du raisonnement qui a conduit au doute. La raison, qui est nécessairement basée sur la perception, ne peut révéler la non dualité, mais avec sa propre logique, peut démontrer qu'elle est aussi incapable de prouver la dualité ! Grâce à la réfutation par la raison de la dualité, les doutes qui mettent à l'épreuve la connaissance de la non dualité disparaissent.

L'analyse menée par *manana* (la réflexion) examine et réfute aussi les arguments des diverses écoles de pensée qui soulèvent des objections à la connaissance du Vedanta. La plupart des systèmes philosophiques et les écoles de pensée qui se sont heurtées au Vedanta ont été propagés par des hommes à l'intelligence vive et acérée ; la majorité des opposants au Vedanta étaient armés de logique. C'est dans un but de clarté personnelle que ces écoles doivent être réfutées, la fausseté de leurs arguments vue, les défauts de leur logique démontrés par la logique, toutes les questions doivent trouver une réponse, toutes les nuances de signification doivent être analysées. Au cours de *manana* (réflexion) toutes les questions possibles sont étudiées et résolues : à la fois les questions de notre propre intellect interrogatif mais aussi les objections soulevés par certaines écoles de pensée. Il est répondu à toutes ces questions jusqu'à ce que l'intellect ne puisse plus soulever d'objections, car la connaissance ne tolère aucun doute. Il n'y a pas de coexistence possible entre connaissance et doute, entre connaissance et manque de clarté. Tout comme l'or est porté dans le feu pour qu'il en ressorte encore plus pur, notre connaissance doit être mise à l'épreuve de toutes les questions et de tous les doutes, nos propres doutes et les arguments systématiques opposés par les autres, pour qu'elle en ressorte encore plus brillante. Et elle brillera de tout son éclat, tout comme elle brille chaque fois qu'elle est révélée par les Ecritures du Vedanta, intouchée par quoi que ce soit. La connaissance elle-même est intouchée, non polluée par le doute, tout comme l'objet de la connaissance, le soi, n'est attaché à aucune chose, *asaṅga*.

C'est la fonction de la réflexion (*manana*) de libérer le processus de pensée lui-même. Une pensée libre, une pensée qui n'est pas inhibée ou enchaînée, prépare à la découverte de sa liberté essentielle en dissipant (par la logique elle-même) tous les obstacles que sont les erreurs de raisonnement entretenues par l'intellect. C'est par la libre pensée de la réflexion que les distorsions de pensée consécutives à un conditionnement charismatique peuvent être reconnues et éliminées. Les leaders, vivants ou morts, de diverses écoles de pensée ou de systèmes de croyances, ont souvent de nombreux adeptes. Il est nécessaire de voir que les idées et les croyances que suivent les gens depuis longtemps peuvent très bien s'avérer fausses. Ni le nombre d'adeptes ni la période de temps ne démontre la vérité d'une idée ou d'une croyance. Seul un *pramāṇa* (moyen de connaissance) approprié donne un fondement à la connaissance. La connaissance, et non les conclusions ou les croyances prônées par une personnalité charismatique, est le sujet du Vedanta. Quand la personne et le sujet de la connaissance sont confondus ou mêlés, ils sont défigurés tous les deux.

L'écoute et la réflexion dissipent les doutes ; la contemplation affaiblit les habitudes de pensée

« L'écoute » et la réflexion ont pour fonction l'élimination des doutes à propos du Vedanta. « L'écoute » élimine les doutes à propos du sens des Ecritures du Vedanta. La réflexion élimine les doutes au sujet de la validité du moyen de connaissance, et tranche entre la connaissance issue du Vedanta et celle issue des autres moyens de connaissance ou des affirmations d'une autre source. Avec la disparition de tous les doutes, l'intellect ne pose plus

de problème. La connaissance « Tu es Cela » (« Je suis Brahman ; je suis illimité ») est acceptée par l'intellect. Une fois que l'intellect ne pose plus de problème, un problème peut cependant subsister. Il porte le nom de « habitudes de pensée » et peut constituer un obstacle à la connaissance. Les « habitudes de pensée » est un processus de pensée répétitif qui, bien qu'étant au départ basé sur une certaine logique, s'est fixé ou gelé en habitude, et n'est plus relié à la logique. Une habitude de pensée n'est pas logique, elle survient tout simplement ; comme un mouvement d'humeur dans lequel on se retrouve plongé.

Ces « habitudes de pensée » qui sont un obstacle pour la connaissance sont appelées parfois *viparīta bhāvanā*, qui veut dire « attitude opposée ». *Viparīta bhāvanā* est une attitude opposée, contraire à la réalité révélée par la connaissance du Vedanta, une attitude qui s'exprime par une habitude de pensée telle que : « Ces choses peuvent me donner de la sécurité, cette situation peut me rendre heureux. »

Un grand *vairāgī* (une personne dénuée de passion, ayant une grande objectivité) qui a bien assimilé les valeurs n'a besoin que de « l'écoute » du Vedanta pour parvenir à une connaissance claire et solide; s'il y a un doute quelconque, la réflexion fera disparaître le doute. Après cela, rien d'autre n'est nécessaire pour que la connaissance soit ferme et claire. Mais pour une personne qui n'est pas assez objective ou dénuée de passion, le problème causé par les habitudes de pensée peut subsister et résister à l'écoute (*śravaṇa*) et à la réflexion (*manana*). Quand les pensées nées de l'habitude s'opposent à la réalité du soi, à la connaissance du Vedanta, la contemplation (*nididhyāsana*) est utile. Afin d'éliminer les habitudes de pensée « contraire », contemplez. Contemplez sur ce que vous savez être la réalité de vous-même. Voyez le fait que vous êtes la plénitude qui ne connaît aucun manque. Plus nous devenons familiers avec la réalité de nous-mêmes, moins cette attitude contraire surviendra.

Rien de nouveau n'est obtenu par la contemplation. C'est par l'« écoute », la signification dévoilée par les mots du Vedanta, que la connaissance de soi est obtenue. La contemplation, comme la réflexion, est une aide à l'« écoute ». L'« écoute » est le moyen de connaissance ; la réflexion libère la connaissance des doutes qui subsistent ; la contemplation élimine les notions erronées issues de l'habitude qui font obstacle à la connaissance. Les notions erronées de la pensée contraire, *viparīta bhāvanā*, sont plus des habitudes que des conclusions définitives. Avant l'« écoute » et la réflexion, ce type de notions étaient des conclusions définitives. Avant d'avoir la connaissance de moi-même, ma conclusion était que « Je suis le corps. Diverses choses dans le monde me donnent la sécurité, me procurent du bonheur. » Mais après avoir écouté l'enseignement, de telles notions ne sont plus des conclusions définitives. Après cela, je sais que je suis l'illimité, la seule chose qui soit à l'abri de tout, je sais que, je suis au delà du temps, la conscience dépourvu de forme, la réalité non duelle du Créateur, de la création et de l'individu, je suis la plénitude absolue qui ne connaît ni gain ni perte. Mais, même si elle est affaiblie par la connaissance, une partie de cette pensée ancienne, née de l'habitude, peut persister. Et jusqu'à ce que ce type d'habitudes de pensée disparaisse, la connaissance reste une connaissance avec certaines obstructions. La connaissance peut-être présente, inhibée par ces obstructions, et le fruit de la connaissance n'est pas apprécié. Qu'est-ce qui va faire partir ces anciennes habitudes de pensée ? Voir la réalité de moi-même. Plus je verrai cette réalité, moins forte sera l'emprise de ces vieux processus de pensée. Une *śravaṇa* continuelle, une « écoute » constante de la réalité de moi-même exposée par un enseignant et les Ecritures m'aidera à devenir plus familier avec moi-

même, à me voir moi-même. En plus de cette écoute, dans le cadre de la contemplation, je mets en relief, je renforce, ce que j'ai vu et écouté. J'essaie, par la contemplation de voir, sans aucun processus de pensée, la signification de certains mots que j'ai connus au cours de l'écoute de la révélation des Ecritures, des mots qui me parlent de la réalité de ma nature. Avec l'aide d'un mot ou d'un son, j'essaie juste de voir la réalité de ce que j'ai écouté. Ce « juste voir » porte le nom de contemplation, *nididhyāsana*.

Ainsi, ces trois moyens, *śravaṇa*, *manana*, *nididhyāsana* (l'écoute, la réflexion, la contemplation), nous permettent de poursuivre la dix-neuvième valeur, *adhyātmajñāna nityatvam*, « la constance dans la connaissance centrée sur le soi », c'est à dire tout simplement la constance dans l'étude du Vedānta *śāstra*. C'est avec l'analyse de cette valeur, *adhyātmajñāna nityatvam*, que se termine l'étude des vingt valeurs de *jñānam*.

4. LES VALEURS DE *JNANAM* : PREPARATION A L'« ECOUTE », LA REFLEXION, LA CONTEMPLATION

Le Seigneur *Kṛṣṇa* donne le nom de *jñeyam*, « ce qui doit être connu », à la connaissance de soi car c'est dans la connaissance de la vérité de soi-même, libéré de toutes les notions (ou sentiments) erronées de limitations, que nous pouvons découvrir que nous sommes l'être complètement libre que nous cherchons à être. La connaissance de soi est la liberté, et *śravaṇa*, « l'écoute » est le moyen fondamental d'obtenir la connaissance de soi. Pour certains, « l'écoute », *śravaṇa* seul sera nécessaire. Mais pour d'autres, *manana*, la réflexion et *nididhyāsana*, la contemplation, seront nécessaires pour que *śravaṇa* porte ses fruits. Ainsi, l'ensemble formé par l'écoute, la réflexion et la contemplation sont les moyens fondamentaux et uniques d'obtenir la connaissance de soi, quand il est accepté que parmi ces trois, « l'écoute » est le moyen principal et indépendant, tandis que la réflexion et la contemplation sont des aides dépendantes de « l'écoute ».

Les valeurs de *jñānam*, qui préparent le mental à « l'écoute », la réflexion et la contemplation, sont des moyens secondaires mais nécessaires pour atteindre la connaissance de soi. Les valeurs sont secondaires dans le sens elles ne produisent pas à elles seules, la connaissance de soi. Mais elles sont nécessaires, car si elles ne sont pas présentes dans une certaine mesure, les moyens fondamentaux (« l'écoute » aidée de la réflexion et de la contemplation) ne s'accompliront pas leur travail. Les valeurs sont secondaires à l'obtention de la connaissance comme le gaz est secondaire à la cuisson de la nourriture. Le feu ou la chaleur est le moyen fondamental pour la cuisson ; mais le gaz ou une source d'énergie, bien que secondaire au feu/chaleur, est nécessaire afin de permettre la cuisson par le feu/chaleur. Bien que ce soit par « l'écoute » seule (en incluant la réflexion et la contemplation si nécessaire) que l'on parvienne à la connaissance de soi, il ne peut y avoir d'« écoute » efficace dans un mental qui n'est pas béni dans une relative mesure par la présence des valeurs de *jñānam*. De *amānitvam*, *adambhitvam* à *adhyaत्मajñāna nityatvam* et *tattvajñānārthadarśanam*, les valeurs sont nécessaires, en préparant le mental pour *śravaṇa*. Par conséquent, pour se préparer à étudier le Vedānta, il est nécessaire de découvrir en soi, à un certain degré, une valeur personnelle pour les vingt attitudes de *jñānam*.

La compréhension est la clé qui transforme ces vingt valeurs en valeurs personnelles. Des attitudes qui sont acceptées parce qu'elles ont été imposées sous forme d'avis, de conseils, de recommandations ou d'obligations ne sont pas des valeurs personnelles mais sont des contraintes ou un conditionnement. Les valeurs imposées ne préparent pas le mental à la connaissance de soi. Seules des valeurs personnelles, assimilées créent un environnement mental propice à *śravaṇam* (« l'écoute »). Les valeurs deviennent personnelles quand la valeur de la valeur est vue très clairement. Quand je vois clairement la valeur d'une valeur pour moi, cette valeur devient ma propre valeur. Mais, même après qu'une valeur soit devenue ma valeur, il faudra peut-être, pour quelque temps, que je reste vigilant ; sinon, l'habitude continuera à me diriger. Cependant, une fois que la compréhension est là (une

valeur est devenue personnelle), alors après une période de vigilance (période pendant laquelle, quand il le faudra, j'accomplirai délibérément les actions qui feront que cette valeur a de plus en plus de réalité pour moi), cette valeur sera assimilée. Une valeur assimilée est très naturelle. Elle fait partie intégrante de soi, de manière spontanée. Avec une certaine vigilance, toutes les valeurs personnelles deviennent des valeurs assimilées, une partie naturelle de soi. Elles s'expriment dès lors spontanément dans la vie quotidienne, sans effort ni contrôle. Quand cela nous arrive dans une relative mesure, quand nous avons vu la valeur qu'ont pour nous ces valeurs de *jñānam*, et que nous avons assimilé, à un certain degré, ces attitudes, notre mental est prêt pour *śravaṇa-manana-nididhyāsana*, l'écoute-la réflexion-la contemplation. Nous pouvons parvenir à la connaissance de soi, cet ultime *jñeyam*, « ce qui doit être connu ». Elle nous révèle la vérité de nous-même, cela qui est dépourvu de forme, au-delà du temps, existence pleine et complète, conscience qui ne connaît ni limitation, ni manque, ni isolement.

CONCLUSION

La valeur quotidienne des valeurs ; la véritable sainteté

Les attitudes qui ont pour nom *jñānam* sont particulières aux étudiants du Vedanta mais ont de l'intérêt pour tout le monde. Car ils reflètent une vision subtile, pénétrante et une compréhension profonde du fonctionnement du mental, ces attitudes préparant au Vedanta montrent un mental qui est un instrument beau et objectif, tranquille, lucide et efficace, prêt à aborder toute forme d'étude ou de poursuite. Un tel mental, non divisé par des conflits intérieurs, non affecté par l'adversité, constitue la meilleure préparation possible aussi bien pour la vie quotidienne que pour l'étude du Vedanta.

Les valeurs de *jñānam* améliorent la qualité de notre vie, quelles que puissent être nos activités. La vie quotidienne se déroule mieux et gagne en gaieté, devient plus joyeuse, et même plus lumineuse, quand ces valeurs sont personnelles et assimilées. Nous devenons des personnes gaies, à la fois pleines de bonté et efficaces. Un saint, qui se caractérise par sa bienveillance et sa bonté est considéré généralement comme quelqu'un de totalement inadapté et inefficace pour les affaires de ce monde. Ce n'est pas le cas. La véritable sainteté fait de lui ou d'elle la personne la plus efficace possible dans toute situation ou toute transaction. Pourquoi ? Parce que cette personne est totalement objective. L'appréciation qu'elle a des circonstances n'est pas ternie par la subjectivité ; elle ne dépend pas de la reconnaissance des autres pour avoir sa propre interprétation des faits; elle ne dépend pas d'un résultat donné pour être satisfaite d'elle-même. Un saint voit clairement les faits tels qu'ils sont. Il peut agir sur la base d'un jugement factuel qui sera dénué d'interprétation subjective ou de besoin personnel et n'est pas affecté par les situations.

Ainsi, bien que le but essentiel des valeurs de *jñānam* (comme l'a dit le Seigneur *Kṛṣṇa* à Arjuna) soit de préparer le mental pour la connaissance de soi, il est clair que ces attitudes sont d'une grande valeur pour tous. Les valeurs de *jñānam*, de façon impartiale, bénissent et rendent plus efficace et brillant le mental de celui qui cherche la plénitude dans la poursuite de *artha* (la sécurité) et *kāma* (les plaisirs), et aussi celui du *mumukṣu-jijñāsu*, le chercheur de connaissance qui ayant compris les limitations des autres poursuites, cherche la plénitude par la connaissance de soi et l'étude du Vedanta.