

Advaita – enseignements de Ramana Maharshi

Une synthèse d'éléments importants

par « LightInWay » (pseudonyme), le 27/06/2015

J'utilise l'enseignement de Ramana Maharshi pour illustrer les enseignements de l'Advaita hindoue (non dualité) dont il est l'un des piliers contemporains.

On pourra se référer au document que j'avais écrit sur l'hindouisme pour comprendre certains fondements et termes utilisés par Maharshi:

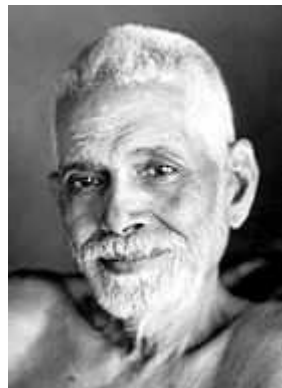
http://www.chercheursduvrai.fr/stockage/lightinway/Cosmogonie_cosmique_et_terrienne.pdf

Présentation de Ramana Maharshi :

Il a atteint la réalisation du Soi, lien avec l'aspect divin intérieur. C'est une expérience mystique qui l'a mis dans cet état. Il expliquera à des questionneurs que si cela s'est passé ainsi pour lui c'est qu'il avait fait dans ses vies antérieures le travail qui l'a amené jusque là. Ce n'est pas le bénéfice d'une grâce divine injuste mais bien la fin d'un parcours qu'il avait entamé dans ses vies précédentes.

J'utilise wikipedia où l'article est très bien fait avec quelques ajouts personnels dedans :

https://fr.wikipedia.org/wiki/Ramana_Maharshi



Ramana Maharshi est un jñana-yogin et guru indien de l'Advaita Vedanta, né le 30 décembre 1879 sous le nom de Venkataramana Aiyer et mort le 14 avril 1950. Son enseignement, dans la tradition de la non-dualité, est essentiellement centré sur la notion du Soi et la question « Qui suis-je ? ». De nombreux hindous le considèrent comme un saint et son rayonnement en Occident fut considérable.

Ce yoga jñana-yogin énonce que l'absolu est le soi véritable. Sa méthode principale est l'investigation du soi par le retour à la source de nos pensées, jusqu'à la pensée du je. C'est l'une des voies (marga) de réalisation spirituelle ou de libération (moksha) avec le karma yoga, bhakti yoga et raja yoga. Le jñana yoga serait recommandé aux aspirants avancés à cause de sa méthode directe, mais il est plus difficile d'accès que le bhakti yoga³ et le karma yoga.

Venkatarama est né à Tiruchuli (en) près de Madurai, dans le sud de l'Inde, au Tamil Nadu en 1879. Son père était magistrat. Enfant il apprend l'anglais à l'école de missionnaires américains. À 16 ans, en parfaite santé, il est saisi d'une profonde peur morbide. S'allongeant sur le sol il mime sa mort et l'état de cadavre (ce n'est pas un jeu qu'il joue, il devient livide, bleu, ne respire plus, son cœur est arrêté et pourtant il vit encore ; il vit une expérience mystique et il indique sentir qu'un cœur énergétique du côté droit s'est mis en marche, fait confirmé par plusieurs personnes qui l'ont touché durant cette expérience mystique et ont senti le cœur pulser à droite et pas à gauche). Le choc de cette expérience provoque une libération et Ramana Maharshi réalise que la mort ne concerne que son corps et :

« Donc je suis Esprit transcendant le corps. Le corps meurt mais l'Esprit qui le transcende ne peut être atteint par la mort. Cela signifie que je suis l'Esprit qui ne meurt pas. »

Il entre alors dans une extase profonde à travers l'immersion de l'âtman dans le brahman. Cette expérience mystique le transforme et lui fait comprendre la nature de la vie. Il se rend alors dans un temple à Tiruvannamalai et restera, pendant plus de deux ans, presque immobile, dans un état de total détachement. On doit lui donner à manger pour qu'il ne meure pas de faim¹.

En 1899, il se retire dans une grotte de la colline sacrée d'Arunachala. En 1922, il s'installe dans l'ashram géré par sa mère puis son frère, et attire à lui de nombreuses personnes en quête spirituelle.

La rencontre avec le pandit Ganapati Shastri marque le début de sa vie publique. C'est à partir de ce moment que le titre de Maharshi commença à être donné à Ramana. Il est alors devenu, sans l'avoir voulu ni refusé, un maître spirituel pour de nombreux disciples.

Il a très peu écrit et certains de ses enseignements oraux ont été retranscrits et publiés.

Pour lui, le corps physique est sans importance. Seul le Soi, pure conscience, doit être trouvé grâce à la question : « Qui-suis-je ? » (Atma Vichara)³. Selon cette vision, le Soi (Atman) est imperceptible par les sens et inconcevable par l'intellect. Tandis que tout se forme, se transforme et se déforme dans l'univers, "Cela" ne meurt pas, ne naît pas et demeure en chacun.

À des questions de visiteurs, il répond « Qui pose cette question ? », afin de pousser à la méditation et à la recherche d'une véritable identité au-delà de l'illusion de l'ego¹.

Il est considéré par certains, tels Jean Herbert et Alexandre Astier, comme un des plus grands mystiques de l'Inde du XXe siècle. Les pères Henri Le Saux et Jules Monchanin ont reçu le darshan de Ramana Maharshi en 1950, peu avant sa mort⁴.

Jean Herbert décrit ainsi son enseignement : « Ce qui le rend particulièrement intéressant, ce n'est pas sa qualité indiscutable de jīvan-mukta, qu'il partage avec bien d'autres sages contemporains [...]. En plus de l'immense profit spirituel que rapporte un séjour, même bref, auprès de lui, il donne à ses hôtes une occasion inattendue et fort exceptionnelle de se plonger dans l'Inde d'il y a une vingtaine de siècles. On voit, par un exemple vivant, authentique et réel, comment « enseignaient » les rishis de l'époque upanishadique et aussi comment naissaient leurs œuvres. Se contentant de « rayonner » dans le silence, ne paraissant la plupart du temps conscient de rien de ce qui se passe autour de lui, ne parlant le plus souvent que de sujets indifférents, semblant attacher une importance considérable à la perfection de chacun de ses actes, même s'il s'agit de défaire un paquet, d'en replier le papier et d'en enrôler la ficelle, il passe ses journées dans une immobilité presque complète, étendu sur un divan au pied duquel, en défilé continu, disciples et admirateurs viennent se prosterner à plat ventre et brûler de l'encens. [...] Et pourtant, si invraisemblable que cela paraisse pour un Occidental, dans de telles conditions, les disciples qui viennent s'installer auprès de lui, pour quelques jours ou pour quelques années, reçoivent une étonnante impulsion spirituelle. Un seul regard de lui peut changer complètement la vie d'un homme, une parole en apparence insignifiante peut ouvrir de vastes horizons, un signe de lui peut être plus convaincant que de longues explications. »

Les références sont faites par rapport au découpage en bloc de discussions de Ramana Maharshi avec les personnes qui lui posent des questions, par les notes prises par un assistant durant une période de 5 ans (donc un petit extrait des échanges de Ramana Maharshi avec les gens venus le voir durant sa vie assez pour comprendre sa philosophie et son enseignement) qui les a fait traduire en anglais, puis de l'anglais cela est passé au français.

Les pages font référence au livre « L'enseignement de Ramana Maharshi », 605 pages, collection « spiritualités vivantes », éditions « Albin Michel », ISBN 2-226-02314-3 édité en 1972. Traduction de Alfred Dupuis, Antoinette Perrelli, Jean Herbert.

D: désigne un disciple (ou bien parfois il sera nommé précisément parce que c'est une personne publique, M. xxx; et M: désignera Maharshi)

Qu'est-ce que l'égo, le mental et le soi?

Mental et égo

bloc n°308, page 297 :

M : Le mental est un conglomérat de pensées. Celles-ci ne s'élancent que parce qu'il se trouve un penseur. Ce penseur c'est l'égo. Si on prend l'égo en chasse, il s'évanouira automatiquement. C'est-à-dire que mental et égo sont une même chose. L'égo est la racine de toutes les pensées.

Soi et égo

bloc n°88, page 98 :

Mr C.R. Wright : Comment pourrai-je réaliser Dieu ?

M : Dieu est une entité inconnue. De plus, Il est extérieur à vous. Alors que le Soi est toujours avec vous et qu'il est vous. Pourquoi donc quitter ce qui vous est intime pour aller chercher ce qui vous est étranger ?

D : Qu'est-ce que le Soi ?

M : Le Soi est connu de chacun mais pas clairement. Vous existez toujours. Le fait d'être est le Soi. « Je suis » est le nom de Dieu. De toutes les définitions de Dieu, nulle n'est en vérité mieux exprimée que celle de la Bible (Exode, 3) : « JE SUIS CELUI QUI SUIS ». Il y a d'autres définitions, telles que Brahmaivâham, Aham Brahmâsmi et Shoham. Mais aucune n'est aussi directe que le nom de Jahvé = JE SUIS. L'être absolu est « ce qui est ». C'est le Soi. C'est Dieu. Si vous connaissez le Soi, vous connaissez Dieu. En fait, Dieu n'est rien d'autre que le Soi.

D : Pourquoi existe-t-il le bien et le mal ?

M : Ce sont des termes relatifs. Pour connaître le bien ou le mal il faut qu'il y ait un sujet connaissant. Ce sujet, c'est l'égo. Cherchez la source de l'égo. Vous déboucherez finalement sur le Soi. La source de l'égo est Dieu. Sans doute cette définition de Dieu est-elle probablement plus concrète et la comprenez-vous mieux.

D : Oui. Comment obtenir la Félicité ?

M : La Félicité n'est pas un état à atteindre. Vous êtes toujours en état de Félicité. Votre désir de félicité provient de votre sentiment d'insatisfaction. Qui éprouve ce sentiment ? Cherchez. Lorsque vous dormez profondément, vous êtes heureux, mais actuellement vous ne l'êtes pas. Qui est-ce qui est venu s'interposer entre cet état de Félicité et celui de non-félicité ? C'est l'égo. Recherchez sa source et vous trouverez la Béatitude.

Il ne s'agit pas d'obtenir quelque chose de nouveau. Il vous suffit de vous dépouiller de votre ignorance, qui vous fait croire que vous êtes autrement qu'en état de félicité. Qui est victime de cette ignorance ? C'est l'égo. Recherchez alors la source de l'égo. Quand vous y parviendrez, vous verrez alors que l'égo disparaît et que seul subsiste l'état de félicité, qui est éternel. Vous êtes Cela, dès maintenant et ici même...

C'est la clef maîtresse pour résoudre tous les doutes. Les doutes s'élèvent dans le mental. Le mental est né de l'égo. L'égo provient du Soi. Cherchez donc la source de l'égo et le Soi se révélera. Il ne reste plus que Cela. L'univers n'est que l'expansion du Soi. Il n'est pas différent du Soi.

bloc n°5, page 11 :

M : C'est lorsque vous oubliez votre Soi que vous voyez les objets. Tenez-vous à votre Soi et vous ne verrez pas le monde objectif.

Soi et mental

bloc n°12, page 12 :

D : Quels sont les obstacles à la réalisation du Soi ?

M : Les habitudes du mental (vâsanas).

D : Comment les surmonter ?

M : En réalisant le Soi.

D : C'est un cercle vicieux.

M : C'est l'égo qui soulève ces difficultés, qui crée des obstacles, et qui ensuite souffre de la perplexité que font naître d'apparents paradoxes. Cherchez qui pose les questions et vous trouverez le Soi.

D : Qu'est-ce qui peut aider à la réalisation ?

M : Les enseignements des Ecritures et les âmes qui ont déjà réalisé.

D : Combien de temps faut-il pour arriver à la réalisation ?

M : Pourquoi voulez-vous le savoir ?

D : Pour me donner de l'espoir.

M : Même ce désir-là est un obstacle. Le Soi est toujours présent. Rien n'existe en dehors de lui. Soyez le Soi, et désirs et doutes disparaîtront. C'est le Soi qui est le Témoin dans les trois états de veille, de rêve et de sommeil sans rêve. Ces trois états appartiennent à l'égo. Le Soi transcende même l'égo.

N'existiez-vous pas quand vous dormiez ? Saviez-vous alors que vous dormiez et que vous n'aviez pas conscience du monde ? Ce n'est qu'en état de veille que vous dites avoir été inconsciente pendant votre sommeil. Votre conscience, quand vous dormez, est la même que lorsque vous êtes éveillée. Si vous savez ce qu'est cette conscience de veille, vous connaîtrez la conscience qui est le Témoin dans les trois états. On peut la trouver en cherchant la conscience telle qu'elle était dans le sommeil.

D : S'il en est ainsi, je m'endors.

M : Aucun inconvénient.

D : Mais c'est un vide.

M : Pour qui est-ce un vide ? Cherchez. Vous ne pouvez jamais vous nier vous-même. Le Soi est toujours présent et il subsiste dans les trois états.

D : Devrais-je alors être endormie et en même temps consciente ?

M : Oui. C'est le fait d'être conscient qui est l'état de veille. Ce ne sera donc pas un état de sommeil, mais un sommeil éveillé. Si vous vous laissez entraîner par vos pensées, vous serez dans un labyrinthe sans fin.

D : Alors je dois remonter à la source de mes pensées ?

M : Exactement. C'est ainsi que les pensées disparaîtront et que seul le Soi restera. En fait, pour le Soi il n'y a ni intérieur ni extérieur. Ce sont des projections de l'égo. Le Soi est pur et absolu.

D : Je ne le comprends qu'intellectuellement. L'intellect ne peut-il pas aider à la réalisation ?

M : Oui, jusqu'à un certain point. Mais rendez-vous compte tout de même que le Soi transcende l'intellect – qui doit lui-même disparaître pour que l'on atteigne le Soi.

D : Est-ce que ma réalisation sera utile à autrui ?

M : Certainement. C'est la meilleure façon d'aider son prochain. Mais il n'existe pas de prochain. L'être réalisé, en effet, voit le Soi, tout comme un orfèvre qui évalue la quantité d'or contenu dans divers bijoux. C'est seulement lorsque vous vous identifiez avec le corps qu'apparaissent les formes. Mais lorsque vous transcendez votre corps, les autres corps disparaissent en même temps que votre conscience de ce corps.

D : En est-il de même pour les arbres, les plantes, etc ?

M : Ont-ils une existence en-dehors du Soi ? Trouvez-le. Vous pensez que vous les voyez. Mais cette pensée est projetée de votre Soi. Cherchez d'où elle provient. Les pensées cesseront de s'élever et il ne restera que le Soi.

D : Théoriquement, je comprends. Mais ils sont encore là.

M : Oui, c'est comme une séance de cinéma. La lumière est projetée sur l'écran et les ombres qui y passent impressionnent les spectateurs comme une pièce de théâtre. Et ce sera encore la même chose si sur l'écran on montre aussi des spectateurs ; ce qui voit et ce qui est vu seront tous deux sur l'écran. Appliquez cela à vous-même. Vous êtes l'écran, le Soi a créé l'égo, et l'égo a ses formations de pensée qui se manifestent comme le monde, les arbres, les plantes, etc, dont vous parliez. En réalité tout cela n'est pas autre chose que le Soi. Si vous êtes le Soi, vous trouverez le Soi en tout, partout et toujours. Il n'existe rien d'autre que le Soi.

D : Oui, je comprends, mais encore seulement théoriquement. Et pourtant vos réponses sont si belles, si simples et si convaincantes.

M : Même la pensée « Je ne comprends pas » est une entrave. En fait, seul le Soi existe.

bloc n° 188, page 170 :

D : Comment peut-on détruire le mental ?

M : D'abord, existe-t-il un mental ? Ce que vous appelez le mental est une illusion. Celle-ci trouve son origine dans la pensée « Je ». En l'absence de sens grossiers ou subtils, vous ne pouvez prendre conscience ni de votre corps ni de votre mental. Néanmoins, il vous est tout à fait possible d'exister sans ces facultés sensorielles. Dans un tel état, ou bien vous dormez, ou bien vous êtes conscient seulement du Soi. Or, en

vérité, cette conscience du Soi est toujours présente. Restez ce que vous êtes et la question ne se posera pas.

D : La conscience du corps physique constitue-t-elle un obstacle à la réalisation ?

M : Vous êtes toujours au-delà de votre corps et de votre mental. Si néanmoins vous sentez que c'est votre corps qui est le Soi, ce sera évidemment un sérieux obstacle.

D : Le corps et le mental sont-ils d'une utilité quelconque pour le Soi ?

M : Oui ; étant donné qu'ils aident à le réaliser.

On voit que la définition du Soi et la définition du Dieu conscience passive qui existe, qui est ce que les hindous appellent Parabrahman. Pour rappel, qu'est-ce que Parabrahman dans les textes hindous ?

Parabrahman :

C'est la toute première cause, qui demeure toujours absorbée dans le non-être, vide de tout attribut distinct. Parabrahman ne peut pas être considéré comme conscient dans le sens limité utilisé habituellement et par rapport à une forme donnée. Il n'est pas non plus inconscient. Il ne fait que « être » simplement, un sorte de « pleinement conscient à l'état de repos » ; de repos car c'est un principe passif qui reste exactement le même au-delà des périodes de création et de destruction dans les mondes de la création. Ce qui vient à l'existence n'affecte pas la non-existence du Parabrahman. Il inclut tout en lui-même ; n'a ni commencement, ni fin. Il a le sens d'immutabilité. Il est appelé « CELA » par les hindous plutôt que « IL » quand on parle de lui. On lira ainsi par exemple : « Cela est immutabilité » ou encore « Cela est de toute éternité », etc.

Périodiquement, « Cela » exhale un grand souffle qui deviendra la source de la force fournissant à chaque nouvelle manifestation l'intelligence créatrice à travers un nouveau dessein évolutif cosmique.

« Cela » émane de lui-même des parties qui deviendront conscience au cours du temps, par l'intermédiaire d'un autre principe émané de lui, appelé Mulaprakriti.

Comment faire apparaître le Soi : éteindre le mental par l'introspection?

bloc n°329, page 319 :

M : L'enseignement donné ici consiste à calmer le mental en le débarrassant de toute pensée.

D : cela paraît impossible.

M : Mais c'est précisément l'état primitif et éternel de tout le monde.

D : En tous cas, on ne s'en aperçoit guère dans la vie de tous les jours.

M : La vie quotidienne n'est pas séparée de la vie éternelle. Tant que vous vous imaginez que la vie ordinaire est différente de la vie spirituelle, vous éprouverez ce genre de difficultés. Si la vie spirituelle est comprise correctement, vous découvrirez qu'elle n'est pas différente de la vie active.

Est-ce que le mental peut arriver à s'attraper lui-même, comme s'il était un objet ? La vraie voie consiste à chercher et à trouver la source de toutes les fonctions mentales. Cette source du mental est la Réalité suprême. On ne peut pas arriver à connaître le Soi, à cause de l'interférence des pensées. Le Soi n'est réalisé que quand les pensées ont toutes disparu.

D : La Bhagavad-Gîtâ dit à ce propos que « Parmi des milliers d'hommes, un seul poursuit la sâdhanâ jusqu'à l'accomplissement total » (VII. 3)

M : « Chaque fois que le mental inquiet et agité s'échappe, il faut le contrôler et le ramener à la soumission dans le Soi » (Bhagavad-Gîtâ, VI. 26). Et les Upanishads proclament : manasâ mana âlokya : « Il faut prendre conscience du mental par le mental. »

bloc n°331, page 321 :

D : D'où vient la fausse identification du Soi avec le non-Soi ?

M : Elle est due aux pensées. Si les pensées sont supprimées, le Soi réel resplendit de lui-même.

D : Comment peut-on mettre un terme à ce flot de pensées ?

M : Recherchez-en l'origine, la base. Elles sont toutes rattachées à la pensée « Je ». Cernez celle-ci et toutes les autres s'annuleront. De plus il ne sert de rien de connaître toute chose sauf le Soi. Si vous arrivez à connaître le Soi, tout le reste est connu. Par conséquent le premier et unique devoir de l'homme, c'est la réalisation du Soi.

D : Fort bien, mais comment écraser le sentiment du « Je » ?

M : Quand vous en découvrez la source véritable, l'égo ne peut plus se manifester, il disparaît.

D : Comment et où le trouver ?

M : En fait, c'est toujours la conscience qui fonctionne chez l'homme de différentes manières. Or, la Conscience pure, c'est le Soi. Par conséquent, pour réaliser le Soi, il suffit de « rester tranquille ».

bloc n° 306, page 296 :

M : Détruisez donc le pouvoir du mental, en partant à sa recherche. Quand vous l'aurez bien examiné, vous constaterez que ses activités cessent automatiquement.

Une autre méthode consiste à découvrir la source du mental. On peut alors lui conférer les épithètes de Dieu ou de Soi ou de Conscience.

Si vous vous concentrez sur une seule pensée, toutes les autres s'évanouiront. Finalement, cette pensée unique disparaîtra à son tour. Il est indispensable de rester toujours conscient pendant que vous contrôlez vos pensées. Sinon vous vous endormirez.

D : Quelle méthode faut-il suivre pour chercher la source du mental ?

M : Le contrôle respiratoire facilite votre recherche, mais ne peut jamais vous conduire au but. Pendant que vous effectuez l'exercice physique, restez toujours sur le qui-vive pour éviter que votre conscience ne sombre. Souvenez-vous de la pensée « Je » et recherchez-en la source. Vous vous apercevrez alors que votre pensée et votre respiration s'élèvent et s'abaissent en même temps. Lorsque le sentiment de votre « moi » aura disparu (de même que votre respiration) un autre sentiment lumineux et infini du « Moi » se manifestera de façon continue, sans arrêt. Voilà votre but. On lui décerne les appellations les plus diverses. Dieu, Soi, Kundalini, Shakti, conscience, etc.

Lorsque vous aurez adopté cette discipline, elle vous conduira d'elle-même au but.

Maharshi explique ici quelque chose de capital : le procédé par lequel le contrôle du mental laisse émerger le Soi. Les techniques employées, quelles qu'elles soient, visent (plus ou moins directement avec contrôle interne ou externe, etc) à focaliser le mental sur une seule pensée. Mais pour accéder au Soi, il ne faut plus AUCUNE pensée. Alors on peut se demander en quoi c'est cohérent ?

Maharshi explique que le mental vagabonde sans cesse et le focaliser sur une seule pensée empêche le vagabondage (comme la trompe de l'éléphant qui cherche à attraper tout ce qui passe à portée, sauf si on lui donne un truc à tenir, alors elle cesse de s'agiter et garde l'objet tenu, c'est une image donnée par le Maharshi dans une autre discussion). Et ceci ne peut être réussi qu'à la longue, par un entraînement long, car le vagabondage est fréquent et est la nature du mental. Lorsqu'on a réussi à focaliser le mental sur une seule pensée et ceci avec une habitude permanente, de façon continue, alors il se produit un mécanisme qui ne dépend plus de nous ; qui consistera à dissoudre cette pensée unique résiduelle et alors le Soi émerge.

Maharshi explique lors d'une autre discussion, à un questionneur, que nous ne savons pas comment dissoudre la pensée résiduelle restante ; mais que c'est le Soi qui effectue ce travail là pour nous : nous avons fait le pas de rassembler notre mental sur une pensée, le Soi fait le pas manquant qui nous est impossible ensuite : il dissout la pensée qui reste. C'est aussi ce qu'il appelle « la Grâce de Dieu », car Dieu est le soi. En effet ce que nous ne savons pas faire est achevé par le Soi (=Dieu=conscience absolue) mais seulement quand nous avons effectué le travail préalable de ramener l'occupation du mentale constamment sur une seule pensée d'abord. C'est un travail en partenariat avec le divin en quelque sorte.

On reçoit l'aide qu'il faut quand on a fait l'effort qu'il faut, en résumé.

bloc n° 297, page 288 :

D : mais comment empêcher l'éclosion du sentiment du je ?

M : Par l'enquête du Soi.

D : Je m'efforce de comprendre en quoi elle consiste, mais sans succès. Puis-je trouver le Soi en recourant au japa ? Si oui, quel genre de japa dois-je pratiquer ?

M : Quel japa ? Pourquoi recourir à un japa artificiel ? Vous pouvez fort bien trouver en vous-même l'éternel et naturel japa qui ne cesse jamais.

D : Peut être qu'un upadesha me ferait du bien ?

M : Si je vous enjoins de répéter « Râm, Râm », vous ne le ferez pas longtemps étant donné que vous avez l'esprit farci de notions livresques. Vous vous direz « Pourquoi devrais-je le faire ? D'abord, qui suis-je pour répéter ce mantra ? Laissez-moi découvrir qui je suis avant de m'engager dans une telle activité. » Vous cesserez votre japa et vous adopterez la méthode de l'investigation.

Par contre, un homme à l'esprit simple et non déformé par des lectures diverses répétera son mantra jusqu'au succès.

On voit ici que l'investigation est une méthode adaptée à ceux qui ont cultivé le mental dans la connaissance du monde et l'ont rempli. C'est pourquoi le Maharshi dit souvent que c'est une méthode en général plus appropriée pour les occidentaux.

Voici le texte où Ramana Maharshi parle de l'image du mental comparable à une trompe d'éléphant et de manière plus générale de l'agitation du mental:

bloc n°288, page 275 :

M : Tout le monde se plaint de l'agitation perpétuelle du mental. Que les gens se mettent donc à la recherche de leur mental, et quand ils l'auront découvert, alors ils comprendront ; Il est exact que quand un homme se met à l'écart pour méditer tranquillement, il est aussitôt assailli par de nombreuses pensées. Toutes ses tentatives de dominer ce raz de marée s'avèrent infructueuses. S'il parvient, en revanche, à demeurer au centre du Soi, son attitude mentale sera la bonne. Ceux qui ne peuvent demeurer dans le Soi doivent recourir au chant (japa) ou à la méditation (dhyâna).

C'est comme si l'on déposait une chaîne devant la trompe d'un éléphant agité. La trompe d'un éléphant inactif est toujours en mouvement. S'il se promène en ville, il lance sa trompe en tous sens pour tâcher d'attraper au hasard, n'importe quoi. Dès qu'on lui donne une chaîne à porter avec sa trompe, il se calme aussitôt. Cette image est applicable au mental de l'homme. Dès qu'il se met à pratiquer le japa ou le dhyâna, toute autre activité mentale cesse peu à peu et le mental se concentre sur une seule pensée. Ce faisant, l'agitation disparaît et le calme règne. Bien entendu cet état de paix ne s'obtient pas sans une lutte parfois très longue. Toutes les autres pensées doivent être combattues.

Voici encore un autre exemple. Supposez qu'une vache se détache du troupeau et s'égaré dans le clos voisin. Ce n'est pas facile de la convaincre de regagner son étable et d'y rester. Quelle est la meilleure méthode pour l'y maintenir ? Certainement pas celle qui consiste à l'y contraindre de force. Elle n'attendra que la première occasion pour retourner chez le voisin. Si on dépose dans sa mangeoire de l'herbe savoureuse, elle prendra l'habitude et finira par oublier complètement son désir d'aller vagabonder ailleurs. Quand elle sera complètement libérée de cette mauvaise habitude, il ne sera plus nécessaire de la surveiller et on pourra la laisser se promener tranquillement hors de l'étable. Elle n'ira plus chez le voisin. Et même si elle est battue, elle ne partira pas. Cet exemple est valable pour le mental et l'homme. Le mental humain a pris l'habitude de vagabonder sous la pression de ses vâsanas ou pulsions latentes, qui se manifestent sous forme de pensées. Tant que ce mental contiendra des vâsanas, celles-ci devront en sortir et se consumer. Or, les pensées comprennent le mental.

C'est en recherchant ce qu'est en réalité ce mental que vous constaterez que vos pensées reculent et qu'elles proviennent du Soi. C'est l'ensemble de ces pensées que nous appelons le mental. Si vous réalisez que les pensées surgissent du Soi et que vous demeurez dans la source d'où elles proviennent, le mental disparaîtra. Quand le mental s'est totalement résorbé, la paix béatifique s'élève et il devient dès lors aussi difficile de concevoir une pensée quelconque qu'il était naguère difficile de les supprimer. Dans notre exemple, la vache représente le mental vagabond, les verts pâturages du voisin sont les pensées qui tentent et attirent le mental vers l'extérieur, l'étable est notre propre état primordial, libre de toute pensée.

bloc n° 340, page 333 :

D : La lecture des ouvrages de Shrî Bhagavân donne l'impression que l'investigation est la seule méthode qui conduise à la réalisation.

M : C'est exact. Il s'agit du vichâra.

D : Comment le faire pratiquement ?

M : Le questionneur doit admettre l'existence de son être. « Je suis » est l'état de réalisation. Suivre cette piste jusqu'à la réalisation constitue le vichâra. La réalisation et le vichâra sont donc une même chose.

D : Vous éludez ma question. Sur quoi dois-je méditer ?

M : La méditation exige un objet sur lequel méditer. Tandis que dans la méthode du vichâra il y a seulement le sujet et pas d'objet. Voilà en quoi la méditation diffère du vichâra.

D : Mais la méditation (dhyâna) n'est-elle pas un des moyens les plus efficaces pour assurer la réalisation ?

M : Dhyâna, la méditation, consiste à se concentrer sur un objet. Son but est d'écarter toutes les pensées qui assaillent l'esprit pour le fixer sur un seul point, qui doit lui aussi disparaître avant la réalisation. La réalisation n'est pas un état nouveau, qu'il faille obtenir. La réalisation est toujours là, mais elle est recouverte par l'écran compact des pensées. Tous les efforts doivent viser à déchirer cet écran afin que la réalisation se révèle.

Parmi les chercheurs sincères qui reçoivent le conseil de méditer, beaucoup d'entre eux sont satisfaits de cette méthode. Certains, toutefois, ne sont pas aussi facilement convaincus et posent la question : « Qui suis-je donc pour méditer sur un objet ? » A ceux-là, il faut conseiller de chercher le Soi, le but final. Voilà en quoi consiste le vichâra.

Exposé clair de la méthode d'introspection, ou « vichâra ».

Soi éternel : il est déjà réalisé, ce n'est pas à atteindre !

bloc n°119, page 122 :

M : Ceux qui ont découvert de grandes vérités les ont trouvées dans les profondeurs tranquilles du Soi.

L'égo est comme votre ombre sur le sol. Si vous voulez l'enterrer vous commettrez une sottise. Le Soi n'est qu'un. S'il se limite, il devient l'égo. S'il ne se limite pas, il est infini et il est la réalité.

Les bulles sont différentes les unes des autres et innombrables, mais il n'y a qu'un seul océan. De même les ego sont nombreux, tandis que le Soi est un, sans second.

Quand on vous dit que vous n'êtes pas l'égo, réalisez la Réalité. Pourquoi vous obstiner à vous identifier à l'égo ? C'est comme si vous disiez : « ne pensez pas à telle ou telle chose, quand vous allez avaler votre médicament. » C'est impossible. La même chose arrive aux gens peu développés spirituellement. Quand on leur dit ce qu'est la réalité, ils continuent à méditer sur leurs mantras : Shivoam ou Aham Brahmasmi. Ils feraient mieux d'en trouver le sens et de les comprendre. Il n'est pas suffisant de répéter les mots ou d'y penser.

La Réalité est simplement la perte de l'égo. Détruisez l'égo en cherchant sa véritable identité. Comme l'égo n'est pas une entité, il disparaît automatiquement et la Réalité resplendit spontanément. C'est la méthode directe. Tandis que dans toutes les autres méthodes l'égo subsiste. Elles soulèvent quantité de doutes et le vrai problème reste encore à être abordé. Dans cette méthode-ci, seul le problème final est pris en considération, et il est posé dès le début. Aucune sâdhana n'est requise pour s'engager dans cette recherche.

bloc n°60, page 73 :

M : L'homme n'étant qu'un grain de poussière, désire s'agrandir ; et ses soucis commencent.

Comme il se sentait heureux avant que se dresse son égo ! C'est l'éveil de l'égo qui est la seule cause de tous les ennuis. Que l'homme remonte jusqu'à la source de son égo et il débouchera sur un niveau de conscience, heureux et non différencié, qui est le « sommeil sans sommeil ». Le Soi reste le même, toujours, donc maintenant et ici. Il n'y a rien d'autre à rechercher. C'est parce que des limites ont été faussement acceptées qu'il devient nécessaire de les dépasser. Cela rappelle l'histoire des dix imbéciles qui traversent un gué et qui, arrivés de l'autre côté se mirent à se compter et ne se trouvèrent plus que neuf. Ils devinrent inquiets et se mirent à pleurer sur la perte du dixième, sans savoir qui c'était. Un passant leur demanda la cause de leur chagrin. Il les compta alors lui-même et en trouva dix. Chacun des dix avait oublié de se compter. Si bien que le passant finit par leur donner à chacun un soufflet lorsqu'ils passèrent à tour de rôle devant lui en leur demandant de faire le compte des soufflets reçus. Ils additionnèrent les coups et en trouvèrent dix. Ils furent alors convaincus et satisfaits. La morale de cette histoire, c'est que le dixième homme avait toujours été là. Seule leur ignorance avait affligé tous les autres.

Prenons l'exemple d'une femme qui porte autour du cou un collier, mais l'a oublié. Elle se met à le chercher, questionne son entourage. Finalement, une de ses amies, se rendant compte de son trac, lui désigne du doigt le collier autour du cou. Elle le touche de ses propres mains et est aussitôt rassurée. A-t-elle obtenu à nouveau son collier ? Là encore l'ignorance est la cause de la douleur et la connaissance, celle du bonheur.

Il en va de même pour l'homme dans ses rapports avec le Soi. Il n'y a rien de nouveau à atteindre. C'est l'ignorance du Soi qui est responsable de la souffrance des hommes, et c'est la connaissance du Soi qui provoque le bonheur.

Bien plus, si l'on obtient quelque chose de nouveau, cela prouve qu'elle était absente auparavant. Ce qui a été une fois absent peut disparaître encore. Si le salut était un nouvel état de conscience, il ne serait pas permanent. Mais le salut est permanent parce que le Soi est éternel, dès maintenant et ici même. C'est pourquoi l'homme doit s'efforcer de faire disparaître son ignorance. La Connaissance semble ainsi s'éveiller alors qu'elle est naturelle et toujours présente et qu'elle n'a jamais cessé d'être.

Maharshi dit souvent que ce qui est né doit mourir, que ce qui est à trouver n'existait pas avant et donc disparaîtra. Or le Soi est éternel, aussi il existe déjà. Sa réalisation cessera d'être si elle doit être obtenue, comme un état qu'on n'a pas d'abord, puis qu'on a ensuite. En fait la réalisation du Soi est donc déjà obtenue. En fait tout est là, et il faut enlever l'écran de fumée qui est entre ce Soi qu'on a déjà réalisé, éternel, en nous et notre conscience de veille, l'égo. On a encore un autre éclairage des mêmes éléments ici :

bloc n°388, page 379 :

M : Que faut-il faire ? La Réalité est unique. Comment voulez-vous dès lors la réaliser ? La réalisation est donc une illusion. L'effort semble être nécessaire. Qui fait des efforts ? En recherchant l'auteur des efforts, on s'aperçoit que toutes ses actions disparaissent. De plus, si la réalisation n'est pas présente, en ce moment et ici même, à quoi peut servir son apparition ? Ce qui est permanent doit être éternellement présent. Est-ce que la réalisation peut à la fois être permanente et nouvellement obtenue ?

Réalisez donc ce qui est présent ici même et maintenant. Les sages n'ont jamais fait autre chose, et ils continuent de le faire encore, et rien d'autre. Voilà pourquoi ils affirment que la réalisation apparaît comme si elle était un état nouveau. Car une fois dévoilée, la réalité se révèle comme si elle était nouvellement appréhendée. En fait, elle n'est rien de nouveau. Elle a toujours été.

bloc n°379, page 371 :

D : Mais l'amour postule la dualité. Comment le Soi peut-il être l'objet d'une adoration ?

M : L'amour n'est pas différent du Soi. Mais l'amour d'un objet est d'un degré inférieur et ne peut pas durer. Tandis que le Soi est l'amour. En d'autres termes Dieu est Amour.

D : Mais c'est l'idée essentielle du Christianisme.

Et on comprend pourquoi on nous demande de développer le ressenti d'amour et de le garder avec nous : c'est laisser le Soi sortir à travers les nuages de nos pensées, car le Soi est constitué par l'énergie appelée « amour » qui est bien sûr l'amour inconditionnel et pas l'amour-attachement.

Pour conclure enfin ce paragraphe :

bloc n°383, page 375 :

M : Toutes les voies spirituelles ont pour seul ut de déshypnotiser l'individu.

Les différentes façons de faire se calmer le mental jusqu'à faire disparaître les pensées : l'introspection n'est pas la seule

bloc n°372, page 368 :

D : ne dit-on pas que le mental est un conglomérat de pensées ?

M : C'est parce qu'il fonctionne sur leur commun dénominateur, qui est leur racine unique, la pensée « Je ». Mânasantu kim mârgane krite naiva mânasam mârga ârjavât c'est-à-dire « Le mental n'a aucune réelle existence en tant qu'entité autonome, séparée ».

D : Mais les pensées sont pourtant des projections mentales ?

M : Dans ce cas le mental est envisagé comme synonyme de l'égo, de la pensée « Je ».

Dans quelles conditions peut-on pratiquer les voies permettant de réaliser le Soi : a-t-on besoin de renoncer à tout, vivre en ermite ou « être dans le monde » convient-il?

bloc n°147, page 16 :

D : Est-ce que le travail constitue un obstacle à la réalisation du Soi ?

M : Non. Pour un être réalisé, seul le Soi constitue la réalité. Les actions ne sont plus que des phénomènes sans influence sur le Soi. Même quand il exerce une quelconque activité, l'être réalisé n'éprouve pas le sentiment d'être l'auteur de cette activité. Ses actions lui échappent involontairement, et il observe tranquillement leur déroulement sans en éprouver aucun attachement.

Cette activité n'a du reste aucun but. Même celui qui est engagé dans la voie de la sagesse (jnâna) peut suivre cette voie tout en travaillant. Pour les débutants, c'est un peu difficile, tout au moins au départ, mais avec un peu d'entraînement cette méthode devient aisée et efficace, et le travail n'apparaît plus comme un obstacle à la méditation.

D : En quoi consiste cet entraînement ?

M : En la recherche constante du « Je », la source de l'égo. Trouvez la réponse à la question « Qui suis-je ». Le « Je » à l'état pur, est la réalité, l'essence-conscience-félicité absolue. Lorsqu'on oublie cela, toutes les misères surgissent. Lorsque l'on tient « cela » solidement, les misères ne vous affecteront plus.

Ce qui est indiqué clairement c'est qu'on peut pratiquer tout ceci sans devoir faire vœu de moine méditant à plein temps chaque jour, ni s'isoler au fond d'une forêt vierge. On peut faire tout cela avec une activité de la vie de tous les jours. Quand on agit dans notre travail, le faire en se regardant faire comme depuis l'extérieur, comme en observant nos actions comme si elles étaient commandées depuis une zone qui ne nous appartient pas, hors de nous.

Cette pratique du détachement permet de focaliser l'attention du mental sur ce qu'il n'est pas : le corps et les actions exécutées par lui, et participe de la recherche introspective de « Qui suis-je ». A ce titre c'est une forme de méditation. Méditer ne veut pas dire avoir les yeux fermés en s'imaginant une idée de Dieu. Cela signifie concentrer son mental sur une chose. Là on le concentre sur le fait de ne pas être ce corps et de la laisser faire ses actions de façon automatique. Certaines fois on sera forcé de devoir consacrer une attention maximale au travail effectué et

s'engouffrer de nouveau dans la conscience de l'égo qui s'identifie au corps. Mais les incursions seront moins nombreuses avec le temps. Ce que je dis là, Maharshi le dit à plusieurs autres moments de conversation. On peut consacrer du temps de méditation différent, plus posé dans notre temps libre et acter cette forme de méditation par la présence qui n'est pas dans ce corps lors du travail que l'on doit effectuer pour « vivre ».

C'est le détachement de l'action exécutée qui permet de créer la solitude intérieure caractéristique propre de la méditation.

bloc n°17, page 19 :

M. Evans-Wentz : La solitude est-elle nécessaire pour le jnânin ?

M : La solitude n'est qu'une attitude mentale. Un homme peut fort bien se trouver au milieu de la foule et conserver sa sérénité. En ce cas, il se trouve effectivement en état de solitude. Un autre homme, en revanche, peut rester seul, au fond d'une forêt tranquille et être incapable de contrôler son mental. Cet homme ne se trouve pas en état de solitude. La solitude est donc une fonction mentale. Un homme rivé à ses désirs ne se mettra jamais en état de solitude, où qu'il aille. Par contre, un homme détaché de tout désir se trouve toujours en état de solitude.

D : Ainsi l'homme peut vaquer à ses travaux et rester en même temps détaché et se maintenir dans un état de solitude ?

M : Oui. Le travail accompli avec le désir d'obtenir un résultat est une entrave, alors que le travail exécuté avec détachement n'affecte pas son auteur. Ce dernier, même lorsqu'il exerce une activité, demeure en état de solitude.

D : L'on prétend qu'il y a dans le Tibet de nombreux saints vivant dans un état de complète solitude, et qui cependant rendent d'immenses services au reste du monde. Comment est-ce possible ?

M : Oui, c'est possible. La réalisation de Soi est l'aide la plus précieuse que l'on puisse apporter à l'humanité. C'est pourquoi l'on dit que les saints sont des bienfaiteurs bien qu'ils restent éloignés dans leurs forêts. Mais il ne faut pas oublier, pour autant, que la solitude n'existe pas uniquement dans les forêts. On peut tout aussi bien la trouver dans les villes, au beau milieu des occupations de la vie quotidienne.

L'intellect

bloc n°20, page 25 :

D : Dans quelle mesure les connaissances livresques sont-elles favorables à la réalisation ?

M : Elles servent seulement à orienter l'esprit vers les choses spirituelles.

D : Quelle est la mesure de l'aide fournie par le seul intellect ?

M : Il est une aide jusqu'au point où l'intellect se noie dans l'égo et où l'égo se noie dans le Soi.

bloc n°22, page 27 :

M : Narasimha Swami : Qui suis-je ? Comment le découvrir ?

M : Vous n'avez qu'à vous poser vous-même la question. Le corps (annamaya-kosha) et ses fonctions ne sont pas « Moi ». De même, en poussant plus loin l'analyse, l'on découvre que le mental (manomaya-kosha) et ses fonctions ne sont pas non plus « Moi ».

La prochaine étape conduit à la question : « D'où mes pensées s'élèvent-elles ? » Les pensées sont spontanées, superficielles ou analytiques. Elles agissent dans l'intellect. Qui donc prend conscience d'elles ? L'existence des pensées, leur claire perception et leurs multiples opérations deviennent alors évidentes. L'analyse porte à la conclusion que l'individualité de l'homme fonctionne en tant que connaisseur de l'existence des pensées et de leur succession. Cette individualité, c'est l'« égo », ce que les gens appellent communément « Moi ». En effet, l'intellect (vijnânamaya-kosha) n'est pas le « Moi », ce n'est que son enveloppe.

Si l'on pousse plus loin l'analyse, on se demande : « Qui est ce Moi ? D'où vient-il ? » Ce « moi » n'était pas conscient durant le sommeil. Mais dès qu'il apparaît, le sommeil se transforme en rêve ou en état de veille. Pour le moment, ne nous occupons pas du rêve. Qui suis-je actuellement, dans cet état de veille ? Si je tire

mon origine de l'état de sommeil, mon « moi » était donc plongé dans l'ignorance. Et un tel moi ignorant ne peut pas être ce que les Ecritures prétendent qu'il est, ni ce que les sages affirment. Donc ce « moi » doit se trouver au-delà du sommeil. Ce « Je » doit exister maintenant et ici. Il doit être le même que celui que j'ai été durant mon sommeil, ou au cours de mes rêves, sans avoir été affecté par les qualités de ces divers états. Par conséquent ce « Je » est le pur substratum, non qualifié, fondamental des trois états de veille, rêve et sommeil profond (le dépassement de l'ânandamaya-kosha).

En bref, le « moi » se situe par-delà les cinq koshas ou enveloppes subtiles. Ce qui reste lorsque l'on a rejeté tout ce qui n'est pas « moi », c'est le Soi, l'état de Sat-Chit-Ananda.

Maharshi nous montre comment l'intellect peut être utilisé pour mener l'introspection, qui est selon lui la voie la plus directe ; mais possible pour ceux dont le mental est aiguisé à intellectualiser et dans ce cas l'intellect devient la pierre qu'utilise le mental pour détruire ses propres fondations en cherchant le Soi qui est derrière.

La pensée unique devient la recherche du Soi par introspection, elle fait office de méditation, mais en plus elle aide à fragiliser le mental encore plus, par lui-même. C'est donc un outil utile ; mais pas utilisable par tous. Beaucoup ne voudront pas utiliser cette voie et en prendront d'autres. La voie la plus facile est la Bahkti selon les Ecritures et selon le Maharshi aussi ; car elle permet en plus de brûler le karma (le karma étant une sorte de réserve d'énergie collée à notre être énergétique, l'énergie vibratoire élevée d'amour émise par celui qui est dans la voie du bahkti permet de désintégrer peu à peu le karma). Donc je n'ai pas dit que la voie de l'introspection était la plus facile ; mais seulement la plus directe.

On reviendra sur les autres voies par la suite.

La méditation (dhyâna)

bloc n°325, page 315 :

D : Mais comment peut-on gouverner des passions telles que le désir sexuel, la colère, l'envie, la confusion, l'orgueil et la jalousie ?

M : En recourant au dhyâna.

D : Qu'est-ce que dhyâna ?

M : Dhyâna consiste à se concentrer sur une seule pensée à l'exclusion de toutes les autres

D : Sur quoi doit-on se concentrer ?

M : Sur ce que vous voulez.

Voilà donc la base du travail permettant la disparition des pensées du mental : il faut focaliser le mental sur une seule pensée, quelle qu'elle soit.

Maharshi dit à d'autres endroits que l'objet de la concentration n'a aucun intérêt en lui-même. Cela pourrait être un objet ou une idée.

Celui qui a besoin que ça soit lié à Dieu pour se motiver pourra donc se concentrer sur Dieu, un de ses noms, une de ses représentations (Christ, Krishna, Vishnou, Shiva, etc). Celui qui ne peut pas se concentrer mentalement sur une image ou une idée pourra effectuer la répétition d'un mantra, qui a pour effet de monopoliser la pensée sur une seule chose. S'il veut se motiver aussi avec un lien au sacré, le mantra peut être un nom de Dieu ou de représentation de Dieu pour celui qui pratique l'exercice : cela s'appelle alors du Japa (répétition d'un nom de Dieu). Il y a plusieurs voies. Il y a la bhakti aussi, la voie qui consiste à avoir dévotion envers Dieu, cela pouvant se faire pour un homme simple qui ne veut pas réfléchir mais aimer par adoration dévotionnelle. Il y a le Hatha-Yoga (mouvements physiques et respiration), etc. Il y a l'introspection, qui focalise sur la recherche du Soi et qui est une forme de contrôle mental. Il y a l'écoute du son intérieur (qu'on entend si on répète les états de méditation : on entend circuler le prâna dans la tête). Cette écoute est réputée aussi pour calmer le mental. C'est une autre voie encore pour la focalisation mentale.

En fait toute méthode focalisant le mental sur une pensée est bonne. Comme le but est d'enlever le voile qu'il y a entre le Soi éternel et le monde qui nous apparaît, c'est ce qu'on appelle réaliser le Soi ; il est préférable d'utiliser une thématique divine (car le Soi est le divin qui est en soi justement) pour aider à la recherche de l'intériorisation. Il vaut donc mieux faire le dhyâna sur une façon qu'on a de percevoir le divin qui nous parle que sur un objet

quelconque, ça sera plus efficace. La méditation est une forme de dhyâna recherché par le contrôle mental direct alors que d'autres formes sont indirectes (japa, bahkti, etc).

bloc n°325, page 316 :

D : Comment méditer alors ?

M : Concentrez-vous sur ce que vous préférez. Quand une seule pensée occupe entièrement votre champ mental, toutes les autres pensées sont éliminées. Tant que la diversité règne, vous serez victime de mauvaises pensées. Quand l'amour constitue votre unique objet de concentration, seules les bonnes pensées s'accumulent. Pour cela, accrochez-vous à une seule idée. De toutes les pratiques spirituelles, la plus importante est dhyâna.

Dhyâna veut dire combat. Dès que vous commencez votre méditation, d'autres pensées envahissent votre scène mentale ; elles se renforcent mutuellement, et essaient d'étouffer l'idée sur laquelle vous vous êtes concentrés. Cette idée doit se renforcer graduellement grâce à une pratique régulière. Dès qu'elle sera devenue suffisamment forte, elle livrera bataille aux autres pensées. C'est le combat royal qui se livre inéluctablement au cours de la méditation.

Pour se débarrasser de la souffrance, il faut obtenir au préalable la paix mentale qui implique l'absence de perturbations provoquées par le tourbillon des pensées. La paix mentale est procurée par dhyâna seulement.

bloc n°351, page 350 :

M. Krishnamurti : Quand nous nous livrons à des exercices spirituels (tapas), sur quel objet devons-nous fixer notre attention ? Notre mental n'est-il pas concentré automatiquement sur ce que nous pensons ou prononçons.

M : A quoi servent les exercices spirituels (tapas) ?

D : A provoquer la réalisation du Soi.

M : Tout à fait exact. Mais tapas dépend de la compétence du pratiquant. Pour contempler vous avez besoin de fixer votre attention sur une forme. Mais cela n'est pas suffisant. Car il est impossible de fixer sans arrêt une image. L'image doit donc être rendue effective par le recours au japa qui aide le mental à se stabiliser en renforçant la vision. La convergence de ces deux efforts visuel et mental produit la concentration qui conduit au but. Le contemplatif devient alors ce qu'il pense. Certains se satisfont du nom de l'image. Toute forme doit avoir un nom. Le nom choisi pour la méditation doit représenter toutes les qualités de Dieu. Le japa continu repousse toutes les pensées et fixe le mental. Voilà le tapas, entièrement fixé sur un seul point.

D : Tapas n'inclut-il pas aussi des austérités d'ordre corporel ?

M : Une certaine forme, peut-être. Elles sont la conséquence de vairâgya (l'absence de passions).

Donc il précise bien que l'image mentale peut être n'importe quoi, mais il faut conjuguer plusieurs façons de fixer le mental sur l'objet de la méditation : son et image sont une façon efficace de le faire.

Aussi les austérités pratiquées par certains yogis sont plusieurs fois décriées par Maharshi ailleurs dans ce qu'il raconte; comme il le souligne ici discrètement : seule l'absence de passion et de désir fait que celui qui se détache manifeste une certaine austérité, qui ne consiste pas à se faire souffrir volontairement pour gagner un état de grâce ou un quelconque bienfait du divin, mais seulement car il se désintéresse d'envies et n'a plus le besoin de posséder ou autre. Ainsi il y a austérité naturelle qui est le signe du détachement et fausses austérités qui sont de l'auto flagellation inutile et superficielle.

Il continue (à la suite de ce qui précède) :

M : Dhyâna, la méditation, peut être externe ou interne, ou conjointe. Le japa est plus important que le dhyâna externe. Il doit s'accomplir jusqu'à ce qu'il devienne naturel. Au début il requiert un effort puis, peu à peu, il finit par rétablir son rythme. Quand le japa devient naturel, on l'appelle Réalisation.

Le japa peut continuer à se dérouler pendant qu'on se livre à d'autres activités. Ce qui est l'Unique réalité peut être représenté par une forme, japa, mantra, vichâra ou n'importe quelle autre méthode. Tous les

efforts aboutissent finalement à la même et unique Réalité. Bhakti, vichâra, japa ne sont que différentes formes d'effort pour repousser l'irréalité. L'irréalité constitue actuellement une obsession, alors que la Réalité est notre véritable nature. Nous nous acharnons à demeurer dans l'irréalité, c'est-à-dire que nous nous identifions à nos pensées et à nos diverses activités quotidiennes.

La cessation des pensées et des activités mondaines entraîne la révélation de la Vérité. Tous nos efforts doivent tendre à leur élimination. Nous y parviendrons en ne pensant plus qu'à la Réalité. Bien que celle-ci soit déjà notre nature véritable, nous agissons comme si nous pensions à elle. Ce que nous faisons, à vrai dire, consiste à rejeter tous les obstacles à la révélation de notre Etre véritable. La méditation, de même que le vichâra, sont donc une réintégration en notre nature véritable.

D : Nos efforts sont-ils assurés d'être couronnés de succès ?

M : La réalisation est notre nature. Elle n'est rien de nouveau à acquérir. Ce qui est nouveau ne peut pas être éternel ; il n'y a donc aucune raison de se demander si le Soi risque d'être gagné ou perdu.

bloc n°191, page 172 :

M : La pratique est indispensable. C'est comme dresser un taureau furieux à rester dans son étable en lui offrant de l'herbe savoureuse, pour l'empêcher de s'échapper.

Il est dit dans un verset de « Tiruvachagam » :

« O abeille bourdonnante (c'est-à-dire le mental) ! Pourquoi te fatigues-tu à recueillir de minuscules particules de nectar sur d'innombrables fleurs ? Il y a une Fleur unique, d'où tu peux puiser tout le nectar que tu voudras. Il te suffit, simplement, de penser à Lui, de Le voir, ou de parler de Lui. Rentre en toi et bourdonne en son honneur (hrîmkâra). »

D : Doit-on se concentrer en esprit sur une forme et en même temps lire, chanter Son nom dans la méditation ?

M : Qu'est-ce qu'une conception mentale si ce n'est une méditation ?

D : Est-ce que la forme de Dieu sur laquelle je me concentre doit être accompagnée par la répétition de mantras ou la contemplation de certains attributs divins ?

M : Quand le japa est devenu la tendance prédominante, la répétition vocale se transformera tôt ou tard en répétition mentale, ce qui revient au même que la méditation.

M. Bose : Toute forme implique la dualité. Est-ce que cette manière de procéder est bonne ?

M : Celui qui pose semblable question ferait mieux d'adopter la méthode de l'investigation. L'adoration d'une forme ne lui convient pas.

Pour précision, le japa est la répétition (verbale ou mentale) d'un nom de Dieu (un nom que l'on associe à Dieu ou à une de ses formes selon nos croyances philosophiques ou religieuses). L'investigation est plus adaptée à celui qui intellectualise. Le japa est plus adapté à celui qui a peu développé l'intellect. Selon les tendances personnelles, les méthodes de méditation (focalisation sur une pensée unique) sont plus ou moins adaptées.

C'est aussi pour cela que les textes hindous disent tous sans exception, de même que les avatars ou les réalisés comme Maharshi, que l'aide d'un gourou (chef spirituel qu'on suivra un temps) est indispensable pour nous aider à déterminer quelle est la meilleure piste. Le gourou peut être une personne qui vous a enseigné une leçon sans le vouloir, il est passager ; il peut être une personne qui vous fait du mal et vous en retirez une leçon de vie, comme il peut être une personne qualifiée spirituellement pour vous enseigner des choses par le verbe ou par le silence.

Pour celui qui arrive sur la fin du chemin de la réalisation, il se rend compte que le gourou est le Soi, qui n'a cessé de faire en sorte de créer la rencontre avec des gourous individuels, des gens qui ont été mis sur notre chemin, pour nous enseigner. Celui qui arrive à la réalisation dit qu'il ne faut aucun gourou. C'est une vérité vraie pour le réalisé, aussi vraie qu'il en faut un pour celui qui n'est pas encore réalisé. Le Soi est le gourou unique, mais on ne le perçoit comme tel qu'une fois arrivé en fin de parcours. Celui qui se croit arrivé au bout dira qu'il ne lui fait pas de gourou et aura raté la compréhension de la chose. Je reviendrai sur les gourous dans un chapitre spécifique.

bloc n°302, page 292 :

D : De bonnes pensées sont-elles favorables à la réalisation ? Ne constituent-elles pas un échelon dans l'échelle des valeurs conduisant à la réalisation ?

M : Dans un sens oui. Car elles bloquent l'intrusion des mauvaises pensées. Mais elles doivent à leur tour disparaître pour permettre la réalisation.

D : Mais les pensées créatives ne sont-elles pas un aspect de la réalité et par conséquent utiles ?

M : utiles ? Seulement dans le sens que je vous ai déjà indiqué. Elles doivent toutes disparaître dans le Soi. Les pensées, bonnes ou mauvaises, vous entraînent à l'extérieur de vous-même. Le Soi est encore plus intime que toute pensée. Vous êtes le Soi, tandis que les pensées vous sont étrangères.

Maharshi explique donc que les bonnes pensées sont une étape utile du développement. En effet elles permettent de faire écran aux pensées qui attachent plus fortement aux désirs, envies, etc qui sont les pensées qui masquent encore plus le Soi car elles nous renvoient à l'identification de nous-mêmes à notre égo, qui est celui qui jouit de ses pensées matérielles fortes. Les pensées plus élevées font donc cet écran à ces idées plus fortes et de plus nous rappellent à une forme de subtilité, de divin en nous, donc aident à focaliser sur la recherche du Soi. Mais en chemin il va falloir abandonner ces pensées aussi jusqu'à n'en garder qu'une... qui se dissoudra un jour pour qu'il n'y en ait plus.

La présence auprès des sages

bloc n°9, page 11 :

D : comment maîtriser le mental ?

M : en maîtrisant le souffle. Si vous le faites vous-mêmes sans être aidé par personne, le mental sera maîtrisé. Autrement, c'est en présence d'un pouvoir supérieur que le mental est maîtrisé – et c'est l'intérêt qu'il y a à s'associer avec des sages (satsang).

bloc n°330, page 321 :

D : Le mental n'est guère tranquille quand on médite.

M : En pratiquant, tout ira bien.

D : Oui, mais comment stabiliser le mental ?

M : En le renforçant.

D : Comment cela ?

M : Il se raffermir dans la compagnie des sages (satsang).

D : Devons-nous également prier ?

M : Oui, bien entendu.

Plusieurs fois il a été demandé par certaines personnes à Maharshi pourquoi il n'enseignait pas et n'agissait pas dans le monde pour l'aider. Il a répondu à chaque fois que c'était le point de vue du questionneur qu'il n'enseignait pas ni n'agissait pas. Il disait lui au contraire enseigner par le silence et aider par le silence.

Il a expliqué que cela signifiait qu'il émet une énergie d'information qui aide ceux qui sont autour à dominer leur mental, à le focaliser. C'est une aide qui est faite à tous ceux qui viennent. Toutes les « sages » (sâdhu) envoient pareille énergie et cette aide permet à la longue au mental trop agité de celui qui ne sait pas le canaliser du tout de se calmer. Mais comme les gens sont variés ; celui qui n'a jamais fait de travail sur son mental pourrait passer des années avant que cela agisse sur lui de façon visible et celui qui a déjà dégrossi son mental peut n'avoir besoin que de quelques jours avant d'en ressentir un bienfait.

D'une manière générale, ceci est une aide pour calmer le mental ; mais une aide seulement. Celui qui durant ce temps ne s'applique pas à faire les efforts pour calmer son mental est comme celui à qui on tend la main pour hisser sur le pan de la montagne mais qui ne fait aucun pas en avant : l'aide ne sera pas utile. Ce n'est pas faire le travail à la place de l'autre, mais vraiment aider à calmer l'ébullition du mental ; pas le subjuguier. Le subjuguier est le travail de celui qui n'a pas encore réussi à s'émanciper de son mental.

C'est en raison de cette aide, qui est enseignement prodigué par les textes hindous et pas seulement par le Maharshi, qu'on conseille aux hindous désireux de progresser de se mettre à proximité des sages, et qu'il existe donc des ashrams où les gens désirent vivre auprès du sage autour duquel l'ashram s'est construit.

Ce qui est rayonné est aussi utile que ce qui est dit, d'une façon générale, pour l'avancement d'autrui. Ce qui est dit nourrit le mental pour qu'il ait envie de rechercher le Soi ; ce qui est rayonné calme le mental pour l'aider à trouver le Soi.

bloc n°17, page 22 :

M : Les conférences peuvent plaire aux gens pendant des heures sans pour autant les améliorer. Le silence, en revanche, est permanent et rend service à l'humanité entière.

D : Mais personne ne comprend le silence.

M : Cela ne fait rien. Le silence veut dire l'éloquence suprême. Les conférences verbales ne sont pas aussi éloquentes que le silence. Le silence n'est pas autre chose que l'éloquence incessante. Le Maître primordial, Dakshināmurti, est l'idéal à suivre. Il enseignait ses disciples, qui étaient de grands rishis, uniquement par le silence.

La pratique du yoga

bloc n°380, page 371 :

Pourriez-vous m'indiquer quelle est la meilleure méthode pour arriver au but suprême. N'est-ce pas celle indiquée par Patanjali ?

M : Le premier aphorisme de Patanjali dit ceci : yoga chitta vritti nirodhah, le yoga est la suppression des transformations, il consiste à empêcher le mental de changer. Ce but est acceptable pour tout homme. Il est celui de chacun de nous. Mais la méthode pour y parvenir dépend de l'aptitude personnelle. Si, en fait, le but est identique pour tous, les modes d'approche sont différents et reçoivent des noms différents, tels que bhakti, yoga, jnâna, etc. Ils ne sont qu'une même chose. La contemplation du Soi se nomme bhakti.

D : Mais Shrî Bhagavân recommande, je crois, de prendre la voie de l'advaita.

M : Advaita et dvaita sont des termes relatifs. Ils sont établis sur une conception dualiste. Le Soi est comme Il est. Il n'y a pas plus d'avaita que de dvaita. « Je suis ce que je suis . » L'être simple, c'est le Soi.

Le yoga (qui est la façon dont nous occidentaux appelons le Hatha-Yoga) est une des voies parmi plusieurs. Il existe aussi le Bahkti-yoga : « tat qui consiste à vénérer une forme qui nous « parle » de Dieu car adorer Dieu à chaque instant polarise le mental et il le polarise sur le Soi (Soi = Dieu). Jnâna-Yoga : utiliser le mental pour réfléchir, avec l'intellect pour remonter à la source du soi, donc introspection : c'est ce que fait Ramana Maharshi.

Il y a plusieurs voies proposées par les Ecritures ; comme des voies adaptées aux diverses sensibilités des personnes. Mais une personne donnée peut aussi créer sa propre voie, qui sera finalement une variante des grandes voies, car on ne réinvente pas le fil à couper le beurre sur les moyens qui existent pour focaliser le mental sur une seule pensée...

bloc n°14, page 15 :

D : Est-ce que le Maharshi recommande des postures physiques particulières pour les Européens ?

M : Elles peuvent être recommandées dans certains cas. Toutefois, il convient de comprendre clairement que la méditation n'est pas défendue en l'absence d'âsanas, d'horaires convenus ou d'autres conditions accessoires.

D : Recommandez-vous une méthode particulière aux Européens ?

M : Tout dépend du conditionnement mental de l'individu. En vérité, il ne peut y avoir de règle absolue et rigoureuse.

D : Quelles sont les méthodes préliminaires du yoga ?

M : Ces méthodes ne sont que des moyens pour parvenir au yoga et le yoga lui-même n'est qu'un moyen pour assurer la réalisation du Soi, but suprême de toutes les méthodes.

bloc n°35, page 52 :

D : Quelle méthode faut-il suivre ?

M : « Qui suis-je » ? Telle est la méthode.

D : Puis-je recourir au japa ?

M : Pourquoi pensez-vous : « Je suis ceci » ? Cherchez et vos pensées s'arrêteront. Et ce qui est, c'est-à-dire le Soi, se révélera comme le résidu inévitable.

D : Est-il nécessaire de pratiquer le Hatha-yoga ?

M : C'est l'une des méthodes recommandées. Elle n'est pas toujours nécessaire. Cela dépend de qui l'emploie. L'investigation (vichâra) est supérieure au prânâyâma. Dans le « Yoga Vashista », Chudâlâ conseille à Sikhidhvaja de recourir au vichâra pour tuer l'égo.

On peut réaliser la Réalité en s'appuyant soit sur le prâna, soit sur l'intellect. Le Hatha-Yoga est la première méthode, le vichâra la seconde.

Précisions que prânâyâma est le contrôle de la respiration, qui est pratiqué en Hatha-Yoga, ceci afin de calmer le mental (le mental étant inextricablement lié à la respiration, si on se concentre sur la respiration, cela concentre le mental sur cet aspect uniquement). Et les postures physiques prises dans le Hatha-Yoga amènent à faire circuler le prâna différemment (énergie fluide vitale circulant dans le corps), afin d'aider à éveiller certains chakras et les nettoyer.

Enfin le Hatha-Yoga doit être accompagné de méditations (visant à ne penser à rien sauf une chose donnée), s'arrêter à ces seules prémices d'exercice respiratoires et physiques ne suffit pas. Le but, comme dans les autres Yoga, et le contrôle du mental ; en le focalisant pour détruire les pensées parasites, et ceci en se servant du contrôle du corps, pour ceux pour qui travailler sur le mental directement est trop difficile. C'est une voie pour ceux qui sont moins dans le mental.

Vichâra par contre, l'introspection, est adaptée à ceux qui mentalisent beaucoup et qui peuvent appréhender le mental par lui-même. Le mental sert alors d'outil pour se brider en recherchant par investigation intérieure « Qui suis-je » ? Ceci de façon méditative, idée fixe de se rechercher de l'intérieur.

bloc n°325, page 315 :

M : Le Hatha-Yoga a pour but de nettoyer toutes les fibres de votre individualité. Il favorise également la paix mentale, une fois que vous avez dépassé le stade de prânâyâma.

D : Le prânâyâma est-il vraiment utile ?

M : Le prânâyâma est un moyen qui favorise le contrôle mental. Seulement vous ne devez pas vous arrêter là. Vous devez entreprendre également les autres stades pratyâhâra, dhâra, dhyâna et samâdhi. Finalement vous obtiendrez un résultat complet.

bloc n°325, page 316 :

D : Quel besoin a-t-on, alors, de recourir au prânâyâma (le contrôle du souffle) ?

M : Le prânâyâma est utile pour celui qui ne peut pas passer directement au stade du contrôle mental (dhyâna). Il sert en quelque sorte de frein, comme dans une voiture. Mais on ne doit pas se contenter de prânâyâma. Il faut aller plus loin et passer par les stades ultérieurs du processus classique de développement spirituel, à savoir pratyâhâra (abstraction des facultés sensorielles et intériorisation de l'attention), dhâra (fixation et concentration de l'attention) et dhyâna (méditation). Lorsque dhyâna aura atteint son plein épanouissement, le mental pourra être contrôlé aisément, même en l'absence de prânâyâma. Les postures corporelles (âsanas) favorisent le prânâyâma, qui, à son tour, est propice au dhyâna, lequel provoque la paix de l'esprit. Voilà résumé en quelques mots l'essentiel du Hatha-Yoga.

La contrôle de la respiration

bloc n°354, page 354 :

D : Alors pourquoi la régulation de la respiration est-elle nécessaire ?

M : Le contrôle de la respiration, comme sa régulation, ont pour seul but de contrôler le mental pour l'empêcher de vagabonder.

D : Son seul but est donc de contrôler le mental ?

M : Voir la lumière n'est pas suffisant ; il est de surcroît nécessaire d'occuper le mental à une seule activité. Rappelez-vous l'exemple de la trompe de l'éléphant dans laquelle le cornac dépose une chaîne pour empêcher qu'elle ne voltige en tous sens.

bloc n°396, page 383 :

M. Grant Duff : Est-il nécessaire de contrôler sa respiration ? Qu'arrive-t-il à celui qui n'a pas pratiqué le contrôle respiratoire ?

M : Le contrôle de la respiration a pour seul but d'aider à plonger profondément en soi. On peut tout aussi bien plonger en ayant recours au contrôle mental. Car lorsque le mental s'apaise, la respiration, elle aussi, s'apaise automatiquement.

Par conséquent il n'est pas nécessaire d'essayer le contrôle respiratoire. Il suffit de contrôler son mental. Le contrôle de la respiration est recommandé à ceux qui ne peuvent pas contrôler leur mental directement.

Très clair donc : la respiration est un moyen de contrôle pour ceux qui n'arrivent pas à travailler sur leur mental directement ; c'est donc avant tout destiné aux grandes foules qui ont une évolution mentale et de la volonté trop faible. C'est pourquoi c'est le moyen le plus démocratisé : car fait pour la grande masse qui a déjà très peu avancé sur le contrôle de soi.

En ce sens ce n'est probablement pas le moyen idéal pour celui qui se questionne intérieurement car déjà bien mentalisé. Ça peut servir d'exercice annexe de contrôle si on sent que notre mental nous échappe dans ce cas là...

bloc n°48 bis, page 63 :

M : Le prânâyâma peut être interne ou externe. L'antah prânâyâma (ou contrôle interne) est le suivant :

Nâham chinta (l'idée, je ne suis pas le corps) c'est l'exhalation (rechaka)

Koham (qui suis-je ?) c'est l'inhalation (pûraka).

Shoham (je suis Lui) c'est la rétention (kumbhaka).

En se livrant à cet exercice, la respiration est soumise à un contrôle automatique. Bahih prânâyâma (le contrôle extérieur) est recommandé à celui qui n'a pas assez de force pour contrôler son mental.

Il n'y a pas de moyen plus sûr que le prânâyâma ; excepté la compagnie d'un sâdhu. Le contrôle extérieur doit être adopté par l'homme sage lorsqu'il ne peut bénéficier de la compagnie d'un sâdhu. Si un sâdhu est présent, c'est lui qui fournit la force nécessaire, bien qu'elle soit invisible aux autres. Le prânâyâma n'est pas forcément ce qui est décrit dans le Hatha-Yoga. Si un homme s'engage dans la voie du japa ou dhyâna ou de la bhakti, une petite dose de contrôle respiratoire lui suffira pour contrôler son mental. Le mental est le cavalier et la respiration, le cheval. Le prânâyâma est le dressage du cheval. Par ce dressage, le cavalier est à son tour dressé.

On peut recourir au prânâyâma à toute petite dose. La simple observation de la respiration est une méthode. Le mental dégagé d'autres activités est concentré sur l'observation de la respiration. Cela suffit à contrôler la respiration et le mental devient maîtrisé.

Si cette méthode s'avère inefficace, il n'est pas nécessaire de pratiquer rechaka (le contrôle de l'exhalation), ni pûraka (celui de l'inhalation). Il suffit de pratiquer quelques instants kumbhaka (le contrôle de la rétention) comme dans le japa, le dhyâna, etc. Des résultats favorables surviendront.

Ainsi il décrit les diverses formes de contrôle respiratoire. Ramana a déjà indiqué que le contrôle du mental influe sur la respiration, qu'on le veuille ou pas et que le contrôle de la respiration influe sur le mental qu'on le veuille ou pas. Ainsi on peut par le mental suivre la respiration. Cela provoque un contrôle du mental qui provoque le contrôle de la respiration ; et comme celle-ci est observée cela aide à contrôler le mentale. On appellerait ceci une boucle de retro-feedback ou un cercle vertueux.

C'est ce qu'il décrit finalement. Ceux qui ont du mal à partir du mental d'abord pour induire les changements dans la respiration (contrôle interne) afin de commencer la boucle peuvent partir de la respiration (exercices respiratoires comme ceux proposés dans le Hatha-Yoga ou plus simples car nécessitant moins d'énergie si on pratique déjà d'autres formes de concentration du mental par le japa, etc) et ceci est le contrôle externe pour commencer la boucle.

Le gourou

bloc n°12, page 12 :

D : Pour parvenir à la réalisation, un maître (gourou) est-il nécessaire ?

M : La réalisation est le résultat de la grâce du gourou, beaucoup plus que des lectures, des méditations et de ce que l'on vous enseigne. Ce ne sont là que des accessoires. La grâce du gourou est la cause primordiale et essentielle.

Une lecture de surface de cet échange semble donc contraire à ce que Ramana Maharshi enseigne : à savoir que la réalisation du Soi ne dépend de rien d'extérieur à nous-mêmes et donc de personne en particulier. Alors un gourou... Mais c'est parce que vous ne savez pas ce qu'est un gourou. Attendez d'en savoir plus...

bloc n°20, page 25 :

M. Evans-Wentz : Peut-on avoir plusieurs maîtres spirituels (gourous) ?

M : Qui est le maître ? Il n'est pas autre chose que le Soi, en définitive. Selon le degré d'évolution spirituelle, le Soi se manifeste parfois sous forme de maître physique, en chair et en os. Le fameux saint Avadhûta des temps anciens aurait eu plus de 24 maîtres. Le maître, c'est celui qui vous apprend quelque chose. Le gourou peut même être un objet inanimé, comme dans le cas d'Avadhûta. Dieu, le gourou, le Soi, sont identiques.

Voilà clarifiée la situation. Le Soi est la parcelle de Dieu en chacun de nous, et comme Dieu n'est pas parcellisable, cette parcelle n'en est qu'une qu'apparemment, mais est reliée à toutes les autres pour n'en former qu'une, qui est le Soi universel ; celui que Maharshi appelle le Soi. Or ce soi envoie en permanence des événements dans le monde phénoménal que l'on perçoit pour nous permettre d'apprendre ce qu'il faut pour dissiper les voiles.

Le Soi, qui est donc Dieu en nous à chaque instant, est le gourou ; le guide spirituel. Il est le seul vrai guide. Celui qui perçoit le Soi a perçu le gourou éternel. Celui qui ne le perçoit pas ne perçoit que les objets ou personnes mises sur notre chemin par ce qu'on appellerait le destin (c'est-à-dire par le Soi qui s'envoie des messages ou des pistes à suivre pour arriver dissiper les voiles d'illusion, de brume qui nous séparent de lui). Ainsi il y a des manifestations du gourou sous la forme de gourous physiques. Ils servent tous à apprendre quelque chose ; quoi que ce soit. Ça peut être un ennemi qui nous servira à prendre une leçon, ou une personne pleine d'amour pour nous qui nous en apprendra une autre. Ça peut être une maladie, une infirmité ; ça peut être une personne qu'on veut suivre un temps pour ses enseignements, etc.

Bref bien comprendre la notion entre le gourou qui exerce sa grâce (c'est-à-dire Dieu qui exerce sa grâce, c'est-à-dire nous envoie les balises qu'il faut quand il faut pour qu'on avance en prenant les leçons qu'il faut) et les aspects extérieurs qu'il prend.

Pour une personne avancé sur le chemin spirituel et qui a plus besoin de prendre des leçons spirituelles que des leçons de vie courante, le gourou sera un maître spirituel physique, ce qu'on qualifie habituellement de gourou. Il lui servira un temps, jusqu'à être arrivé aux limites de ce que ce gourou peut lui apporter, avant d'en changer !

C'est pourquoi il y a un discours en apparence opposé entre les Ecritures ou les enseignants libérés qui disent de suivre un gourou, au disciple qui cherche le progrès spirituel (car alors le Soi, le gourou unique, va créer les événements et les « éléments hasardeux du destin », « hasardeux » en apparence car envoyés par le Soi et donc non aléatoires ; pour que le disciple aille prendre leçon de certaines choses en allant trouver untel plutôt que tel autre ; prendre la leçon qui convient au niveau où est situé le disciple ; rien n'était jamais par hasard) ; et les personnes

assez avancées sur le chemin qui commencent à percevoir le Soi et ont pu arrêter le mental et disent qu'il n'y a besoin d'aucun gourou. En effet ceci est opposé, mais est en fait la même vérité, selon l'angle de vision. Mais comme 99,999% de nous tous sommes trop peu avancés pour bénéficier de la version « sans gourous » = avec le Soi comme gourou car nous sommes toujours dans les voiles du mental, ne pas se faire piéger en écoutant ceux dont l'angle de vision ne correspond pas au niveau où nous nous trouvons !

Parfois la leçon est de devoir apprendre qu'il ne faut pas écouter tout ce qu'un gourou vous dit seulement parce qu'il le dit ; et un être trop crédule sera envoyé par son Soi vers un gourou cherchant seulement avec cupidité à détourner l'argent de ses disciples en professant des enseignements de surface ; et le destin fera qu'un jour le disciple le découvrira. Pour le disciple moins crédule, qui a déjà intégré cette leçon il ira voir un gourou qui lui enseignera des façons de voir desquelles il retirera un élément utile, même si le gourou en question a une vision totalement erronée de la réalité. Ce qui compte est de comprendre que le gourou ne détient aucunement de vérité de la réalité, mais sa façon d'être aura un élément utile qu'on pourra apprendre. C'est ça la vraie leçon prise d'un gourou. Pas les mots énoncés dans le discours extérieur, mais la leçon spirituelle sur une chose précise qu'on a à apprendre pour progresser qu'on en retirera, et qui ne sera absolument pas ce pour quoi on pense être venu. On dit que « la vie » vous aura fait apprendre quelque chose, en fait c'est le Soi, le gourou unique qui vous aura mis dans cette situation là.

C'est pourquoi une personne qui avancera vraiment en ayant acquis la leçon, aura le besoin de changer de maître car en arrivera à la limite de ce qu'il y a à prendre à chaque fois.

Si untel cherche une façon de méditer, il sera guidé vers un gourou qui lui enseignera quelque chose soit à ce sujet soit au sujet d'autre chose de plus important qu'il lui fallait ôter de son égo avant de pouvoir retirer profit de la méditation, par exemple ; et ça il ne s'y attendait pas !

bloc n°71 page 81 :

D : Combien de temps faut-il recourir à un gourou pour obtenir la Réalisation du Soi ?

M : Le gourou est nécessaire aussi longtemps qu'il y a laghu (légèreté).

Lorsque Dieu devient objet d'adoration, Il accorde un état de stabilité dévotionnelle qui conduit au don de soi. Lorsque l'adorateur s'abandonne complètement, Dieu lui prouve Sa miséricorde en Se manifestant sous la forme d'un gourou. Le gourou, c'est-à-dire Dieu, guide l'homme pieux en lui disant que Dieu est en lui et qu'Il est le Soi. Cela provoque l'introversión mentale et finalement la réalisation.

L'effort est une condition sine qua non pour parvenir à la réalisation. A ce stade, le Soi doit devenir évident de manière spontanée. Sinon le bonheur ne sera pas complet. C'est donc jusqu'à ce que cet état de spontanéité soit réalisé que, sous une forme ou sous une autre, vous devez fournir des efforts.

bloc n°310, page 299 :

M : Le savoir est utile.

Shrî Shankara remarque qu'il est difficile d'avoir la chance d'une naissance humaine et que l'on doit en profiter pour s'efforcer de réaliser la félicité de la libération. Car elle est véritablement l'état naturel de notre essence. C'est grâce au jnâna, à la connaissance transcendantale, que cette félicité est réalisée. Jnâna n'est accompli que par le seul vichâra ou l'enquête continue du Soi. Pour connaître cette méthode de recherche fondamentale, Shrî Shankara recommande de se mettre en quête d'un gourou. Il décrit les traits caractéristiques que doivent présenter le gourou (maître) et son shishya (élève) et la façon dont ce dernier doit le servir. Il souligne que l'effort personnel est une condition sine qua non pour obtenir la béatitude du salut. Le savoir livresque ne procure jamais la félicité suprême, que seule peut donner vichâra, l'investigation spirituelle.

Donc il y a un besoin d'un gourou sous la forme d'une personne qui puisse nous enseigner certaines choses.

bloc n°320, page 310 :

D : Oui. C'est vrai. Mais vous savez bien que les membres de la Société théosophique méditent pour rechercher leurs maîtres et être guidés par eux.

M : Le maître est intérieur, non extérieur. La méditation n'est qu'une stratégie pour dissiper l'ignorance, notamment l'erreur qui consiste à croire que le maître est à l'extérieur de soi. Si le maître était vraiment un étranger, dont vous espérez la venue, vous seriez condamné à le voir disparaître tôt ou tard. Quel est l'intérêt d'un tel personnage de passage ?

Cependant, tant que vous pensez que vous êtes un individu, ou un corps physique, un maître vous est nécessaire et il vous apparaîtra avec un corps. Quand vous aurez finalement compris que cette identification était fautive, vous découvrirez que le maître jouait simplement le rôle du Soi.

Une strophe dans la Kaivalya Upanishad dit ceci : « O Seigneur ! Vous êtes resté durant toutes mes précédentes incarnations mon Etre intérieur, le Soi, et vous m'avez protégé. Aujourd'hui, par votre Grâce, vous vous êtes montré à moi comme mon Maître, et vous vous êtes révélé comme étant le Soi. »

Le besoin d'un gourou externe (qui est donné par le gourou intérieur qui produit la rencontre) est bien ré-affirmé. D'ailleurs c'est souvent une rencontre faite pas les éléments de la vie ; quelque chose qui fait qu'on a été attiré par tel guide spirituel à un moment donné, qui peut n'avoir aucune surface de reconnaissance dans le monde mais avoir un enseignement à nous apporter individuellement (car les occidentaux qui ne vivent donc pas en Inde ne fonctionnent pas avec le système d'enseignement de gourous établis).

bloc n°348, page 343 :

D : La Grâce n'est-elle pas plus efficace qu'abhyâsa (le rejet de toute pensée) ?

M : Le gourou vous aide simplement à supprimer votre ignorance. Vous transmet-il la réalisation ?

D : Nous sommes ignorants.

M : Celui qui se prétend fou est-il fou ? Dans la mesure où vous prétendez être fou, vous êtes sage.

La grâce du gourou est comparable à la main tendue pour aider le noyé à sortir de l'eau. C'est elle qui vous permet de vous débarrasser plus facilement de votre ignorance.

D : N'est-ce pas une sorte de thérapie pour guérir la maladie de l'ignorance (avidyâ) ?

M : A quoi servent les médicaments ? A restaurer l'état de santé originel. A quoi correspondent toutes ces dissertations sur le gourou, la grâce, Dieu, etc... ? Est-ce que le gourou vous prend par la main et vous murmure quelque chose à l'oreille ? Vous l'imaginez être comme vous. Comme vous conservez votre conscience corporelle, vous imaginez que le gourou est lui aussi une enveloppe corporelle afin qu'il puisse accomplir quelque chose de tangible. Mais son travail est purement intérieur. Comment obtenir un gourou ? Dieu, qui est immanent, dans Sa Grâce pleine de bonté, prend en pitié le dévot et se manifeste à lui sous la forme qui correspond au niveau de compréhension de l'individu. Le dévot pense que le gourou est un homme et il s'attend à nouer avec lui des relations personnelles. Mais le gourou qui est Dieu, ou le Soi, travaille de l'intérieur. Il aide le disciple à voir ses erreurs de jugement et de comportement, le met sur le droit chemin, jusqu'au moment où il réalise le Soi en lui-même.

Après la réalisation le disciple pense : « J'étais tourmenté auparavant. Après tout je suis le Soi. Je suis le même qu'avant mais je ne suis plus troublé par quoi que ce soit. Où donc est-il celui qui se sentait naguère si malheureux ? Je ne le vois plus nulle part. »

Que faut-il donc faire ? Il convient de s'en tenir aux propos du maître en travaillant à l'intérieur. Le gourou est à la fois extérieur et intérieur. Par conséquent, il crée les conditions favorables à votre avancement et il vous attire de l'intérieur pour vous mener au centre de vous-même.

Quand vous dormez, vous êtes fixe en vous-même. Au moment où vous vous éveillez, votre mental bondit vers le monde extérieur galopant d'une idée à l'autre. Ce jaillissement du mental doit être contrôlé. Ce contrôle ne peut être exercé que par un agent qui peut travailler à l'extérieur et à l'intérieur. Pouvons-nous identifier cet agent à un corps physique ? Nous croyons que le monde peut être conquis par nos propres efforts. Quand nous rencontrons un obstacle extérieur, et que, frustrés, nous sommes conduits à nous replier sur nous-mêmes, nous pensons : « Oh ! Oh ! Il existe un pouvoir plus fort que la volonté de l'homme. » Force nous est alors de reconnaître l'existence d'une puissance supérieure à la nôtre. L'égo est

un éléphant très puissant qui ne peut être contrôlé que par le lion. Le lion, dans cet exemple, est le gourou, dont la simple présence fait trembler l'éléphant et le tue. En temps voulu nous apprendrons que notre véritable gloire se tient là où nous cessons d'exister. Pour parvenir à cet état, nous devons nous soumettre à Dieu en priant : « Seigneur ! Tu es mon refuge. » Le gourou pense alors : « Cet homme a atteint le degré de maturité spirituelle. Je vais le guider dorénavant. ».

bloc n°370, page 364 :

M : Les pouvoirs psychiques, notamment la volonté, s'obtiennent par la pratique spirituelle (abhyâsa).

D : Mais le succès ne dépend-il pas de la grâce du gourou ?

M : C'est exact. Mais votre pratique spirituelle ne provient-elle pas, elle-même, de cette grâce ? Les fruits sont le résultat automatique de la pratique spirituelle. Dans le Kaivalya Upanishad nous trouvons une strophe qui dit ceci : « O gourou ! Tu as toujours été avec moi, ne cessant de prendre soin de moi durant toutes mes incarnations. C'est toi qui as tracé l'orbe de ma course vagabonde jusqu'à ce que je sois libéré. » Le Soi se manifeste à l'extérieur sous la forme d'un gourou quand l'occasion se présente. Autrement le Soi est toujours à l'intérieur de l'homme, accomplissant ce qui est nécessaire en sa faveur.

Pour conclure sur ce sujet :

bloc n°439, page 434 :

D : La grâce est nécessaire pour obtenir la réalisation ?

M : Quand vous croyez qu'un pouvoir supérieur vous dirige, cela est dû à la grâce. La grâce est en vous. Ishvara, le gourou, le Soi, sont une même chose.

Qu'est-ce que le monde et la réalité?

bloc n°333, page 323 :

M : Prenez le monde tel que vous le voyez. Votre vision n'est qu'une apparence qui exige pour son existence une localisation dans l'espace et pour sa perception, la lumière. Cette existence et cette perception des objets s'élèvent en même temps, au moment où le mental se manifeste. Si bien que l'on peut dire que l'existence physique des objets et leur perception, leur prise de conscience éclairée, font donc partie de l'existence et de la lumière du mental. Or, celui-ci n'est pas absolu puisqu'il disparaît pendant le sommeil et réapparaît durant la veille. Il faut donc qu'il y ait un substratum, un fondement d'où il s'élançe.

Cette base est le Soi qui est évident en soi, c'est-à-dire que sa lumière et son existence sont d'une certitude évidente. Le Soi est la vie de l'Etre qui continue toujours, que ce soit pendant le sommeil, le rêve ou la veille.

Le monde est variété, une fonction du mental. Celui-ci brille d'une lumière réfléchie, le reflet du Soi. Prenez l'exemple du cinéma. Les images sur l'écran ne peuvent être perçues que dans un mélange de lumière et d'obscurité, c'est dire dans une lumière artificielle. Si la lumière est trop éclatante ou l'obscurité trop forte, on ne voit rien. Il en va de même pour les images du monde qui ne sont perceptibles que dans une lumière diffuse, c'est-à-dire la lumière du Soi, réfléchie à travers l'obscurité totale, ou pure ignorance (avidyâ) qui est la cause de la diversité.

bloc n° 395, page 383 :

M. Grant Duff : Les bouddhistes dénie au monde toute existence. La philosophie hindoue, en revanche, soutient l'existence du monde, mais lui refuse toute réalité. Est-ce que je ne me trompe pas ?

M : La différence de perception dépend de la différence de l'angle de vision.

D : L'on assure que la Shakti a créé le monde. La connaissance de l'illusion n'est-elle pas due au dévoilement de Mâyâ ?

(Note personnelle pour aider à la lecture : Shakti= énergie de pouvoir créatrice , Mâya= illusion qui fait percevoir autre chose que la réalité des choses)

M Toutes les écoles admettent la création effectuée par la Shakti. Mais quelle est la nature de la Mère Créatrice ? Elle ne peut être que conforme à la nature de sa création. Autrement dit la Mère Créatrice est de même nature que sa création.

D : Existe-t-il divers degrés d'illusion ?

M : L'illusion est elle-même illusoire. L'illusion ne peut être perçue que par quelqu'un qui se trouve au-delà d'elle. Est-ce qu'un tel observateur peut encore être victime de sa sujétion ? Comment pourrait-il dès lors parler de degrés d'illusion ?

Prenez l'exemple des scènes qui se déroulent sur l'écran d'un cinéma. Le feu consume les maisons. La tempête détruit les navires. Et cependant l'écran, qui supporte toutes ces projections cinématographiques, n'est ni brûlé ni mouillé. Pourquoi donc ? Parce que les images étaient irréelles et que seul l'écran était réel.

Prenez encore l'exemple du miroir. Les reflets semblent le traverser, mais il n'est nullement affecté par la qualité ou la quantité de ses reflets. Il va de même pour le monde. Il n'est qu'un reflet sur le miroir de la réalité unique qu'il n'affecte ni ne trouble en aucune manière. La réalité est unique.

Les discussions concernant l'illusion proviennent tout simplement des différences de perspective. Changez votre angle de vision pour prendre celui du jnâna et vous découvrirez que l'univers, le samsâra, n'est rien d'autre que Brahman. Comme vous êtes actuellement plongés dans le monde, vous considérez le monde en tant que tel et le prenez pour réel. Mais allez au-delà, vous le verrez disparaître et seule brillera dans toute sa splendeur la réalité suprême.

A de nombreuses reprises Maharshi explique que le monde est non réel car il est une pensée. Il indique pour soutenir cela très souvent, que lorsqu'on dort on n'est plus conscient du monde et donc qu'il n'existe plus. Il n'existe que lorsqu'on se réveille, en même temps que nos pensées.

Les interlocuteurs ne comprennent pas et apportent pour preuve que le monde persiste pendant leur sommeil car ils le retrouvent au réveil et que les autres qui n'ont pas dormi apportent témoignage que le monde existait durant ce laps de temps.

Ce raisonnement paraît on ne peut plus logique et l'argument avance par Maharshi complètement fallacieux. Mais ce n'est qu'en lisant ce qu'il dit à ce sujet à de nombreuses reprises à plusieurs personnes qu'on comprend sa pensée sur ce sujet : il explique que l'univers entier est la concrétion dense d'une pensée de Dieu, c'est-à-dire du Soi universel. Ces pensées lorsqu'elles se densifient constituent la matière ; en moins dense elles constituent des énergies de pensée éthérées qui flottent dans l'environnement. Tout est pensée, c'est-à-dire création d'un mental. Ce mental est le mental universel, celui de Dieu. Par la pensée Dieu crée donc l'univers, qui n'est que la pensée créant un monde, de la même façon qu'un dormeur crée un monde dans ses rêves.

Or, Maharshi explique bien que nous ne sommes pas le mental, qui est un agrégat de pensées localisées auprès d'une forme physique, qui est elle aussi de la pensée densifiée, toutes ces pensées sont un monde d'illusion. Ce qui existe vraiment, c'est le Soi, la chose absolue qui a créé ces pensées, c'est-à-dire le monde. Chaque parcelle du Soi universel, qui constitue une sorte de Soi individuel (en apparence seulement individuel car Maharshi indique bien qu'il n'y a qu'un seul Soi) participe par la création de pensées au niveau du mental Universel à la création du monde. D'où la notion de pensée créatrice. Mais attention, c'est une action de pensée au niveau du mental universel, la couche supérieure du mental, donc le mental intellectuel ou inférieur qui est celui qu'on utilise n'est qu'une densification légère.

Ce que Maharshi dit donc, c'est que lorsqu'on dort, on cesse de penser avec le mental inférieur, et on est le Soi. Or quand on est le Soi, on peut alors créer de nouveaux mondes et surtout on ne fait pas partie du monde de pensées : le Soi est au-delà de ce monde. Il est aussi au-delà du temps. En étant au-delà du temps, le Soi n'est pas dans ce monde, il est dans un lieu de non création en quelque sorte, duquel il pourrait accéder à n'importe quel temps et donc n'importe quel monde correspondant à ce temps. Ainsi de là où il est le Soi ne perçoit pas de monde réel car il a accès à toute la variété des mondes déclinés par tous les lieux et tous les temps ; plus ce qu'il pourrait créer encore

en-dehors de tout cela. Dans cet état, il est extrait du monde qui donc n'existe pas alors car il est une case dans la multitude des cases des créations de la pensée du Soi universel (qui pourrait d'ailleurs les détruire en cessant sa pensée).

On voit que la réelle compréhension de ce que dit Maharshi nécessite d'avoir une vision de sa compréhension des choses due à la perception qu'il en a.

Donc en ce sens, le monde est une illusion, car il existe tant que le Soi a décidé de se plonger dedans ; et dès qu'il sort du monde, pour aller dans une zone hors dimensions, le monde n'existe plus, c'est juste un rêve autonome auquel le Soi universel participe par l'alimentation provenant de tous les Soi individuels des êtres (humains, animaux, végétaux, toute forme de conscience) qui sont dedans.

Ces pensées sont une émission du mental universel, qui lui-même n'est qu'un aspect différencié du Soi : donc le monde, même irréel, est le Soi ; il en est une partie. En tant qu'élément irréel, il est illusion, c'est-à-dire Mayâ ; mais seul celui qui se place dans le Soi peut le voir autrement qu'intellectuellement.

bloc n° 400, page 389 :

M. S. Sastri : Comment le monde peut-il n'être qu'une imagination ou qu'une pensée ? La pensée est une fonction du mental. Le mental est localisé dans le cerveau. Le cerveau est à l'intérieur du crâne de l'homme qui n'est qu'une partie infime de l'univers. Comment donc l'immense univers peut-il être contenu dans les cellules du cerveau ?

M : Tant que vous croirez que le mental est une entité particulière, du genre que vous venez de décrire, vos doutes persisteront. Mais qu'est-ce que le mental ? Voyons donc ce problème. Quand l'homme sort de son sommeil, il perçoit le monde. Cette perception est précédée par l'éveil de la pensée « Je ». Au réveil, le mental entre en activité. Qu'est-ce que le monde ? C'est l'ensemble des objets répandus dans l'espace. Qui contient, englobe cet ensemble ? C'est le mental. Mais alors s'il englobe l'espace (âkasha) ne serait-il pas lui-même l'espace ? L'espace est l'éther physique (bhûtâkâsha). Le mental est l'éther subtil (manâkâsha) qui est lui-même contenu dans l'éther transcendantal (chidâkâsha). Par conséquent, le mental est une phase du développement du principe de l'éther (âkâsha-tattva).

Comme les métaphysiciens considèrent le mental comme le principe de la connaissance (jnâna-tattva) ils l'identifient à l'éther. Lorsque l'on considère que le mental est l'éther, on n'éprouve plus aucune difficulté à concilier la contradiction apparente contenue dans la question. Le mental pur (shuddha manas) est l'éther. Le mental dynamique (rajas) ou alourdi (tamas) ne sont que des aspects du Mental pur, et se manifestent sous forme d'objets du monde grossier. Par conséquent, tout l'univers est purement mental.

Prenez encore l'exemple d'un homme qui dort. Il va dormir dans une pièce dont les portes et fenêtres sont fermées de façon à ne pas être dérangé durant son sommeil. Il ferme même les yeux pour ne pas être troublé par la vision d'aucun objet. Et pourtant lorsqu'il rêve, il perçoit tout un monde dans lequel il voit évoluer des gens et il se voit lui-même parmi eux. D'où vient ce panorama ? Est-il entré par la porte ou la fenêtre ? Non, il lui a simplement été présenté par son cerveau. Mais alors de quel cerveau s'agit-il ? Du cerveau du dormeur ou du cerveau du personnage imaginé en rêve ? Bien entendu de celui du dormeur. Comment se peut-il alors qu'un paysage aussi vaste puisse être contenu dans des cellules cérébrales aussi minuscules ? Cet exemple suffit à expliquer l'affirmation maintes fois répétée que l'univers entier n'est qu'une pensée ou une série de pensées.

bloc n°402, page 391 :

M : Le monde n'apparaît pas quand vous dormez ; il n'est qu'une projection de votre mental pendant votre état de veille (jâgrat). Il n'est donc qu'une idée et rien d'autre.

Une note intéressante à propos du lien entre monde physique et le mental ainsi que l'éther : Swami Premananda était un avatar capable de matérialiser des objets. Lorsqu'il lui a été demandé comment il faisait, il disait ne pas savoir comment cela fonctionnait ; il faisait la chose suivante : il visualisait l'objet à matérialiser de façon parfaite,

aussi clairement que si il voyait une image réelle, en sentant en même temps sa texture, son parfum, son goût, etc bref toutes les caractéristiques qu'il lui connaît et en utilisant tout ceci en même temps. Lorsqu'il avait fait ceci quelques secondes alors l'objet en question se matérialisait depuis l'éther ambiant pour former l'objet désiré. Il lui fallait donc absolument avoir déjà fait l'expérience physique de l'objet en question.

Un récit d'un voyageur de la mémoire universelle qui a pu récolter une question similaire posée au Christ a récolté la même réponse : le Christ expliquait à son questionneur (un de ses disciples proches) qu'il visualisait l'objet clairement tout en sentant toutes ses caractéristiques physiques associés, il fallait pour cela qu'il ait déjà connu l'objet donc en tant qu'homme. Alors il explique que la pensée claire et précise (par le mental) crée une sorte de résonance dans le monde d'éther depuis lequel se matérialise la forme physique ; disant que les atomes s'assemblent au niveau de l'éther et ensuite le tout se densifie.

On voit dans ces deux cas le même mécanisme exact, qui marche automatiquement, c'est-à-dire par le mental créateur, capable d'organiser l'éther qui sert de substance créatrice universelle. C'est avec ce genre de mécanisme qu'on est capable en parapsychologie aujourd'hui d'obtenir des effets sur la matière par le mental. Mais un mental libre de pensée, capable de se focaliser sur l'archétype et le focaliser avec précision. On voit ainsi que si la matière a été constituée ainsi par l'éther, tout est création d'un mental puissant.

On comprend qu'il existe le mental des pensées et le mental sans pensée, le mental universel. Maharshi explique bien la différence entre ces deux états du même mental : il est le mental inférieur quand il est empli de pensées ; mais le même mental est le mental universel (donc la partie créatrice du Soi dans l'éther permettant de matérialiser). Voyons ceci :

bloc n°428, page 419 :

M : Le mental est un mystère. Il se compose de sattva, rajas et tamas. Les deux derniers donnent naissance à vikshepa, le pouvoir de projection de Mâyâ. Dans son état sattvique, le mental reste pur, non contaminé. Il ne donne asile à aucune pensée, il est identique au Soi. Le mental est comparable à l'âkâsha (l'éther).

De même qu'il y a des objets dans l'âkâsha, il y a des pensées dans le mental. L'âkâsha est la contrepartie du mental et les objets sont la contrepartie des pensées. Il est inutile d'espérer mesurer l'univers et étudier les divers phénomènes. C'est impossible. Car les objets ne sont que des créations mentales. Vouloir les mesurer est comparable à la tentative de celui qui met le pied sur sa propre ombre pour la bloquer. Plus il avance, et plus l'ombre recule devant lui. Il est donc impossible d'immobiliser son ombre en lui mettant le pied dessus. Quand un enfant cherche en vain à attraper la tête de son ombre avec sa main, sa mère prend pitié de ses efforts inutiles. Aussi prend-elle la main de son enfant, la lui met-elle sur la tête en lui faisant observer à terre l'ombre des mains et de la tête. Il en va de même pour l'ignorant qui cherche à étudier l'univers. L'univers est uniquement un objet créé par le mental et qui a son être à l'intérieur du mental. Il n'est pas une entité extérieure à celui-ci et ne peut donc pas être mesuré. Pour atteindre l'univers, il faut au préalable atteindre le Soi.

bloc n°440, page 436 :

M : Sattva est la lumière, rajas est le sujet, tamas est l'objet. Même la lumière sattvique n'est qu'un reflet. Si elle « tait la lumière pure, originelle, incréée, elle ne subirait aucune altération. Le manâkâsha (l'éther mental) se reflète sous forme de bhûtâkâsha (élément éthéré). Les objets sont dès lors perçus comme séparés du sujet.

La kundalini : éveil qui précède le chemin final vers la réalisation

Si la kundalini n'est pas éveillée en vous, vous avez encore une marge avant la réalisation car c'est un préalable à pouvoir se réaliser. C'est aussi pourquoi beaucoup de yogi travaillent à l'éveil de la kundalini. Mais il se produit seul lors du chemin de recherche du Soi sans le forcer. Ça fait au moins un marqueur.

bloc n°342, page 335 :

D : On enseigne que la kundalini doit être éveillée avant de pouvoir atteindre la réalisation et que cet éveil provoque dans le corps une grande chaleur. Est-ce exact ?

M : Les yogins l'appellent kundalini-shakti. C'est la même chose que la vritti de la forme de Dieu (Bhabavatâkâra-vritti, c'est-à-dire l'actualisation de la vie divine) en ce qui concerne les bhaktas, et la vritti de la forme de Brahman (Brahmâkâra-vritti) en ce qui concerne les jnânins. Elle doit être un stade préliminaire à la réalisation. On peut dire, en effet, que la sensation ressentie est celle de la chaleur.

FIN du document de synthèse!!!