

# PREFACE

Durant la bonne cinquantaine d'années qu'il vécut à Tiruvannamalai Bhagavan Shri Ramana Maharshi reçut la visite de nombreuses personnes venues de toutes régions de l'Inde ainsi que de l'étranger à la recherche d'un guide spirituel, de consolation à leur peine ou simplement avec le désir de vivre l'expérience de sa présence. Il écrivit très peu durant ces années, mais un grand nombre des conversations qu'il a eues avec ses visiteurs ont été retranscrites par certains de ses proches disciples et ensuite publiées par l'ashram. Il n'était pas un philosophe ou quelqu'un essayant d'instituer un système quelconque, mais « Un Etre réalisé » dont la parole et l'expérience provenaient d'une connaissance directe. Il arrive parfois à celui qui est sur un chemin spirituel, avancé ou non, d'expérimenter une fraction de seconde ce que pourrait être la réalisation et ainsi de prendre conscience définitivement de sa nature divine et éternelle. Une telle expérience se produisit chez le Maharshi alors qu'il n'était encore qu'un jeune garçon de seize ans, à la différence que pour lui ce fut définitif. Ce moment où l'ego fut déraciné une fois pour toutes est décrit dans le chapitre « Expérience de la mort à l'âge de seize ans ». Peu après que ce changement ne se produise, le jeune garçon, qui sera plus tard appelé Maharshi, s'enfuit de chez lui et devint un sadhu. Il parvint à Tiruvannamalai au pied de la montagne sacrée Arunachala et y resta jusqu'à la fin de sa vie. Pour un temps, il demeura assis, immergé dans la béatitude divine, ne parlant pas, mangeant peu, négligeant complètement son corps avec lequel il ne s'identifiait plus. De façon progressive, cependant, des disciples se regroupèrent autour de lui et, pour répondre à leurs demandes, il revint à une vie normale. C'est ainsi qu'en leur expliquant certains passages d'ouvrages spirituels il devint assez érudit, presque par accident et sans chercher à donner de valeur à la connaissance livresque. Les anciens enseignements relatifs à la non dualité ne venaient que confirmer ce qu'il expérimentait de façon continue dans son état de réalisation. Il expliqua cela lui-même : « Je n'avais lu aucun livre excepté le Péripuranam, la Bible et des morceaux de Thayumanavar ; ma conception d'Isvara était la même que celle des puranas ; je n'avais jamais entendu parler de Brahman, du *samsara* ni de rien d'autre, je n'avais pas non plus la notion qu'il puisse y avoir une unité sous-tendant toutes choses, avec laquelle Isvara et moi-même ne faisons

qu'un. Plus tard à Tiruvannamalai, en écoutant la Ribhu Gita et en lisant d'autres livres sacrés, je trouvais que tout ce que les livres analysaient et nommaient, je l'avais ressenti intuitivement et sans réfléchir. »

La base de l'enseignement de Sri Ramana Maharshi est la quête "Qui suis-je" ou atma vichara ou recherche du Soi. Cette méthode d'investigation est très simple et très universelle ; on pourrait la résumer ainsi : On s'assoit, on ferme les yeux (quand on est débutant), des pensées se présentent ; on pose alors la question "Qui pense ?" ou "En qui ces pensées s'élèvent-elles ?", la réponse logique est "En moi" ; on enchaîne ensuite avec la question : "Moi (formulé ou non), « Qui suis-je ? » et « Où suis-je ? » qui permet de se concentrer sur le Coeur spirituel situé du coté droit de la poitrine et de s'y maintenir durant la recherche. Avec de la pratique, la quête peut se résumer aux deux questions : "QUI SUIS-JE ?" et "OU SUIS-JE ?".

Le plus important n'est pas d'avoir une connaissance intellectuelle de cette méthode mais de la pratiquer ; cela peut paraître difficile au début mais avec le temps cela devient plus aisé ; le mieux est de pratiquer aussi souvent qu'on y pense et le plus longtemps possible. Le but est de laisser l'ego s'extérioriser moins en moins (sous forme de pensées) et de le ramener aussi souvent et longtemps que possible à sa nature profonde qui est le Soi.

Sri Ramana Maharshi avait coutume de dire qu'on pouvait résumer tout le Védanta dans deux versets de la Bible (dans l'ancien testament) :

"JE SUIS CELUI QUI SUIS"

et

"DEMEURE IMMOBILE (sans pensée) ET SACHE QUE JE SUIS DIEU".

On pourrait ajouter aussi :

HEUREUX LES PAUVRES DE COEUR (ceux dont le Coeur est pauvre en pensées) CAR LE ROYAUME DES CIEUX EST A EUX.

Le nom de Dieu révélé à Moïse n'est-il pas :

"JE SUIS".

Pour retourner à ce "JE SUIS" au plus profond de nous-même, la quête "QUI SUIS-JE?"

n'est-elle pas le moyen par excellence ?

Peut-être peut-on dire quelques mots sur la façon avec laquelle le Maharshi répondait aux questions : il parlait librement, souvent avec humour, se mettant au niveau de compréhension de l'interlocuteur qui, s'il n'était pas satisfait, pouvait formuler des objections ou poser d'autres

questions. Il a souvent été dit que le Maharshi enseignait par le silence, cela ne veut pas dire qu'il ne faisait pas d'exposés oraux, mais que ceux-ci ne constituaient pas l'essentiel de son enseignement (ou du moins qu'ils avaient un ordre inférieur en valeur). Cela était l'expérience d'une influence silencieuse dans le Cœur. Le pouvoir de sa présence était bouleversant de grâce, il rayonnait le divin de façon indescriptible et pourtant, il était resté très simple, accessible à tous, de comportement naturel sans prétention. Cette influence silencieuse peut toujours être ressentie à son Samadhi ainsi qu'à celui de sa mère venue le rejoindre à Sri Ramanasramam.

Note : la remarque peut être faite que la quête « Où suis-je ? » n'est pas mentionnée dans les publications de l'ashram ; la quête « D'où suis-je ? » (en anglais : whence am I ?) peut par contre être trouvée. S'il paraît important de mettre la quête « Où suis-je ? » (plus simple et plus directe que « D'où suis-je ? ») en évidence, c'est parce que Shri Ramana Maharshi nous rappelle à tout moment dans son enseignement que nous devons remonter à la source de la pensée « je », que nous devons trouver « Où » la pensée « je » s'élève. Pour atteindre cet objectif, la quête « Où suis-je ? » est sans conteste le meilleur moyen. Il n'y a pas d'autre moyen pour trouver « Où la pensée "je" s'élève ? » que celui-ci ; de poser la question : « Où cette pensée s'élève-t-elle ? » revient au même ; la réponse est : « En Moi », ce qui amène à la seconde question : Moi (formulé ou non), « Où suis-je ? ». C'est la seule méthode adéquate qui ne met pas le mental à contribution (le mental impur, qui en tant qu'ego est toujours source d'erreur).

On peut faire un parallèle entre les deux questions :

- En qui cette pensée s'élève-t-elle ? R : en Moi. Q : (Moi) « Qui suis-je ? »
- Où cette pensée s'élève-t-elle ? R : en Moi. Q : (Moi) « Où suis-je ? »

D'autre part, il apparaît aux personnes qui pratiquent les questions : « QUI SUIS-JE ? » et « OU SUIS-JE ? » associées, en alternance, qu'il est alors plus facile de rester dans la recherche ; qu'on s'en échappe moins rapidement, qu'on reste plus longtemps et plus aisément centré sur le Soi (Coeur) et que cela apporte une plus grande stabilité dans l'introversión. En comparaison la pratique de la recherche « Qui suis-je ? » seule est plus abstraite, plus fluctuante ; cela est certainement dû au fait qu'elle n'est pas centrée (dirigée) sur son point d'ancrage, le Cœur (ce que fait la quête « Où suis-je ? »).

La quête « Où suis-je ? » mérite certainement d'être prise en considération et ne doit sans doute pas être négligée si l'on considère que la pratique de la recherche du Soi (atma vichara) demande beaucoup d'efforts et de concentration pour être maintenue présente.

Cette remarque est le résultat d'une pratique personnelle partagée avec d'autres qui demanderait à être vérifiée et approuvée par un plus grand nombre, mais dont le contenu demeure néanmoins dans la pure et stricte ligne de l'enseignement de Shri Ramana Maharshi.

# INVOCATION

Ramana notre Guru Chéri, le pur Soi éternel et infini dans le Coeur de tous, puisses-tu poser ton doux regard rempli de Grâce sur nous ou encore, comme tu l'as fait pour ta dévouée mère venue te rejoindre, poser ta main gauche sur notre tête et ta main droite sur notre Coeur, ceci avec en arrière plan la Sainte Scène de la Colline Arunachala qui t'assiste de toute la puissance de sa présence silencieuse pour qu'ainsi, comme elle notre mère à tous, nous puissions goûter à la béatitude de la réalisation du Soi.

Ne sommes nous pas nous aussi membres de ta famille, tes enfants ?

# EXPERIENCE DE LA MORT A L'AGE DE 16 ANS

C'était environ six semaines avant que je ne quitte pour de bon Madurai qu'un grand changement se produisit dans ma vie. Ce fut très soudain. J'étais assis seul dans une pièce du premier étage dans la maison de mon oncle. J'avais rarement été malade jusqu'ici et ce jour en particulier, rien n'indiquait une altération de ma santé mais tout à coup, une soudaine et violente peur de la mort me saisit ; il n'y avait rien à cet instant qui la justifiait et je ne cherchais pas non plus à l'interpréter ou à en rechercher la raison. Je pensais seulement : « Je vais mourir » et commençais à réfléchir : « Que vais-je faire ? ». Il ne me vint pas à l'idée de consulter un docteur ni mes parents ou amis ; je sentais que je devais résoudre le problème moi-même ici et maintenant.

Par le choc de la peur, mon esprit se tourna vers l'intérieur et je me suis dit mentalement sans véritablement articuler les mots : « Maintenant la mort est là, qu'est-ce que cela signifie ? Qu'est-ce qui meurt ? ». C'est ce corps qui meurt et aussitôt, je mimai sous forme de mini-drame l'apparition de la mort : je m'étendis les membres étirés et raides et imitai un cadavre et, de façon à donner plus de réalité à la recherche, je retins ma respiration et maintins mes lèvres bien fermées pour qu'aucun son ne puisse s'échapper, pas même le mot « Je ». « Bien, alors, me suis-je dit, ce corps est mort, il va être transporté au champ de crémation et là être brûlé et réduit en cendres ; mais, avec la mort de ce corps, « suis-je mort ? ». Ce corps est silencieux et inerte, mais je sens la pleine force de ma personnalité et même la voix du « Je » à l'intérieur de moi indépendamment de lui. Ainsi, je suis l'esprit qui transcende le corps, le corps meurt, mais l'esprit qui le transcende n'est pas touché par la mort ; cela signifie que je suis l'esprit immortel. » Tout cela n'était pas pensée obscure mais lumière qui brillait comme vérité vivante et que je percevais directement presque sans mécanisme de pensée. « Je » était quelque chose de très réel, la seule réalité de mon état présent et toute l'activité consciente en relation avec mon corps était centrée sur ce « Je ». Depuis et de façon continue, le « Je » ou « Soi », comme par une puissante fascination, dirige son attention sur lui-même. La peur de la mort a disparu une fois pour toutes depuis lors et l'absorption dans le Soi se maintient sans interruption. D'autres pensées peuvent aller et venir comme des

notes de musique, mais le « Je » persiste comme la note (*sruti*) fondamentale qui sous-tend les autres notes et se mélange à elles. Que le corps soit engagé à parler, à lire ou à toute autre activité, je demeure toujours centré sur le « Je ». Avant que ce changement ne survienne je n'avais pas de perception claire du « Soi » ni n'étais attiré consciemment vers lui, je ne ressentais pas non plus d'intérêt direct et perceptible pour lui, encore moins une inclination à demeurer en permanence en lui.

# QUI SUIS-JE ?

« Qui suis-je ? » a été écrit à la même période que « Quête du Soi ». Ce sont des réponses à certaines questions posées par Sivaprakasam Pillai, un des premiers dévots de Bhagavan Sri Ramana Maharshi. Ce dernier mit en page les questions et les réponses et les présenta à Bhagavan pour approbation. Elles furent alors publiées sous cette forme (questions-réponses) mais plus tard furent transformées en un exposé global. Le travail d'origine est celui qui a été retenu dans la présente traduction.

Tout être vivant désire mener une vie heureuse et sans souffrance et observe un amour particulier pour lui-même. Ce bonheur recherché qui est notre nature profonde et qui est vécu dans l'état de sommeil profond où le mental n'est pas présent ne peut être expérimenté que si on se connaît soi-même. Pour cela la quête « Qui suis-je ? » est la méthode par excellence.

## 1/ Qui suis-je ?

-Le corps grossier qui est composé des sept humeurs, je ne suis pas.

-Les fonctions qui permettent le maintien de la vie (respiration, etc.), je ne suis pas.

-Les cinq organes des sens et leurs fonctions respectives, je ne suis pas.

-Le mental qui est le penseur, je ne suis pas.

-L'ignorance qui peut être assimilée au mental et qui retient les impressions latentes des conditionnements et des actions passées, je ne suis pas non plus.

## 2/ Si je ne suis rien de tout ceci alors « Qui suis-je ? ».

Après avoir refusé tout ce qui vient d'être énuméré par un « Pas ceci », cet état qui alors seul demeure, « Cela je suis ».

## 3/ Quelle est la nature de cet état de conscience ?

Sa nature est existence-conscience-béatitude.

## 4/ Quand la réalisation du Soi se fera-t-elle ?

Quand la perception du monde comme réel sera ôtée, il y aura réalisation du Soi qui est le voyant.



5/ N'y aura-t-il pas réalisation du Soi si le monde demeure perçu comme réel ?

Non !

6/ Pourquoi ?

Celui qui voit et les objets qui sont perçus sont comme la corde et le serpent. La perception de la corde comme étant le substrat (ce qui est la réalité) ne se révélera pas tant que la fausse identification avec le serpent illusoire demeurera ; de même, la réalisation du Soi qui est le substrat (ce qui existe) ne se révélera pas tant que la croyance que le monde est réel persistera.

7/ Quand la perception du monde comme réel cessera-t-elle ?

Quand le mental qui est à l'origine de toute perception et de toute action deviendra calme.

8/ Quelle est la nature du mental ?

Ce qui est appelé mental est un fantastique pouvoir qui réside dans le Soi, il est la cause de l'élaboration des pensées. En dehors des pensées il n'y a pas de mental ; ainsi les pensées sont la nature du mental. En dehors des pensées il n'y a aucune entité indépendante appelée monde. En sommeil profond il n'y a pas de pensée et il n'y a pas de monde. Dans les états de veille et de rêve, il y a des pensées et il y a le monde aussi. De la même façon que l'araignée sort le fil de la toile d'elle-même et le rentre après aussi plus tard en elle-même, le mental projette le monde en dehors de lui et ensuite le rentre à l'intérieur. Quand le mental sort du Soi, le monde apparaît ; ainsi quand le monde apparaît (être réel), le Soi n'est pas perçu et quand le Soi apparaît (brille), le monde n'apparaît pas. Si de façon constante on recherche la nature du mental celui-ci va s'amenuiser puis disparaître laissant le Soi comme résidu. Ce à quoi on se réfère comme Soi est *l'Atman*. La forme du mental dépend uniquement de quelque chose de grossier, sans forme (pur) c'est le Soi. C'est le mental qui est appelé corps subtil, âme (*jiva*) ou ego.

9/ Quelle est la recherche à faire pour comprendre la nature du mental ?

Ce qui s'élève comme « je » dans le corps est le mental. Si on recherche dans le corps d'où la pensée « je » s'élève, on découvrira que c'est du Cœur (quête : « Où suis-je ? ») ; c'est son lieu de naissance. De

la même façon si quelqu'un pense continuellement « Je-Je » il sera mené à cet endroit. De toutes les pensées qui s'élèvent, la pensée « je » est la première, ce n'est qu'après que les autres apparaissent. C'est après l'apparition du premier pronom « je » que les deuxième et troisième pronoms personnels « tu » et « il » apparaissent.

10/ Comment le mental s'apaisera-t-il ?

Par l'enquête « Qui suis-je ? ». La quête « Qui suis-je ? » détruira toutes les autres pensées et, comme la baguette utilisée pour attiser le bûcher funéraire, elle sera détruite (brûlée) elle-même à la fin. Alors surviendra la réalisation du Soi (se dévoilera le Soi).

11/ Quel est le moyen de maintenir présente en permanence la quête « Qui suis-je ? » ?

Quand des pensées s'élèvent on ne devrait pas les laisser se poursuivre et enquêter tout de suite : « En qui ces pensées s'élèvent-elles ? ». Cela importe peu combien de pensées s'élèvent, aussitôt qu'une apparaît on se doit de mener l'enquête avec diligence. La réponse logique qui s'ensuit est : « en moi » ; ensuite on enchaîne avec la question : moi (formulé ou non) « Qui suis-je ? ». Le mental va retourner à sa source et la pensée qui s'était élevée sera stoppée (calmée). Avec une pratique répétée de cette façon, le mental va développer l'habileté à retourner à sa source et les pensées qui s'élevaient vont perdre de leur force. Quand le mental subtil s'extériorise à travers le cerveau et les organes des sens, les noms et les formes grossières apparaissent. Quand il demeure dans le Cœur, les noms et formes disparaissent. Ne pas laisser le mental s'extérioriser mais le retenir dans le Cœur est ce qu'on appelle « intériorisation » (*antar-mukha*), laisser le mental quitter le Cœur est appelé « extériorisation » (*bahir-mukha*). Ainsi, quand le mental demeure dans le Cœur, le « je » qui est la source de toute pensée disparaît et le Soi qui de tout temps est, brille.

12/ Y a-t-il d'autres moyens de rendre le mental calme ?

Il n'y a pas de moyens adéquats autres que la quête « Qui suis-je ? ». D'autres moyens vont seulement calmer le mental pour un temps. Par le contrôle de la respiration le mental se calme mais cela ne dure que le temps de l'exercice ; aussitôt celui-ci terminé, le mental reprend son errance passée, poussé par les impressions latentes (*vasanas*). La source

est la même pour le mental et la respiration ; ainsi quand le mental est calme, la respiration est contrôlée et vice versa. Mais en sommeil profond, bien que le mental soit au repos, la respiration elle ne s'arrête pas. Cela est la volonté de Dieu, de façon à ce que le corps soit préservé et que les autres personnes présentes n'aient pas l'impression qu'il est mort. A l'état de veille et en *samadhi*, quand le mental devient calme, la respiration est contrôlée. La respiration est la forme grossière du mental. Jusqu'à l'heure de la mort le mental maintient la respiration dans le corps, et quand le corps meurt le mental quitte le corps en même temps que la respiration. Ainsi, les exercices de contrôle de la respiration sont simplement une aide pour calmer le mental, ils ne permettront pas de le détruire. De la même manière, la méditation sur les formes de Dieu, la répétition de mantras, la restriction de nourriture, etc. ne sont que des aides auxiliaires qui permettent seulement au mental d'être dirigé dans une seule direction. Cela est comparable à la chaîne que l'on donne à porter à l'éléphant par sa trompe pour éviter qu'il ne lance celle-ci en toutes directions et qu'il ne s'agite. Quand le mental se répand en pensées innombrables chaque pensée devient faible, mais quand les pensées sont contrôlées le mental devient dirigé dans une seule direction, stable et fort. De toutes les règles restrictives, celle de prendre de la nourriture *sattvique* (végétarienne) en quantité modérée est la meilleure. De cette façon les qualités *sattviques* (de pureté) du mental vont s'accroître et cela facilitera la recherche du Soi.

13/ Les impressions résiduelles (pensées) paraissent inépuisables comme les vagues d'un océan. Quand prendront-elles fin ?

Plus la recherche du Soi sera profonde et maintenue présente, plus les pensées (impressions latentes) seront détruites.

14/ Est-ce aussi possible pour les impressions qui proviennent de temps très anciens et qui sont très enracinées ?

Sans céder au doute "est-ce possible ou non", chacun devrait s'accrocher de façon persistante à la recherche du Soi. Même si l'on est un grand pécheur on ne devrait jamais pleurer et se lamenter : « Oh je suis un pécheur, comment pourrais-je être sauvé ? » On devrait se débarrasser complètement de cette pensée et se concentrer sur la recherche du Soi. Il n'y a pas deux sortes de mental : un bon et un mauvais, le mental est Un ; ce sont les impressions résiduelles qui sont de deux sortes : favorables et défavorables. Quand le mental est sous l'influence d'impressions

favorables il est appelé bon, et sous l'influence de non favorables il est appelé mauvais. On ne devrait pas permettre au mental de vagabonder vers les objets du monde ou vers ce qui concerne les autres. Si mauvaises d'autres personnes puissent-elles être, on ne devrait pas porter de jugement sur elles. A la fois désir et répulsion devraient être évités. Tout ce que l'on donne aux autres, on se le donne à soi-même ; si cette vérité était comprise, qui ne donnerait pas aux autres ? Quand le mental s'élève tout s'élève. Quand le mental devient calme tout devient calme. Dans la mesure où l'on se conduit avec humilité, il en résultera du bien. Quand le mental est rendu calme on peut vivre n'importe où.

15/ Pendant combien de temps la quête du Soi devra-t-elle être pratiquée ?

Aussi longtemps que les objets laisseront une impression dans le mental, l'enquête « Qui suis-je ? » sera nécessaire. Quand les pensées s'élèvent, elles doivent être détruites ici et maintenant, à l'endroit précis de leur origine, par l'investigation « Qui suis-je ? ». Aussi longtemps qu'il y aura des ennemis dans la forteresse, ils vont continuer à faire une sortie ; s'ils sont détruits à peine dehors la forteresse va bientôt tomber entre nos mains.

16/ Quelle est la nature du Soi ?

Le monde, l'âme individuelle et Dieu apparaissent et disparaissent en même temps, ce sont des apparences illusoires comme l'argent dans la nacre. Ce qui existe en vérité est le Soi seul. Le Soi est l'endroit où il n'y a absolument pas de pensée « je ». Cela est appelé « Silence ». Le « Soi » lui-même est le monde, le Soi lui-même est « Je », le « Soi » lui-même est Dieu ; tout est le « Soi ».

17/ Est-ce que tout n'est pas le travail de Dieu ?

Sans désir ni effort le soleil se lève et par sa simple présence l'eau s'évapore, l'obscurité disparaît, les gens vont à leurs occupations. De la même façon que l'aiguille bouge en présence de l'aimant, par la simple présence de Dieu les individus accomplissent leurs actions et ensuite se reposent en accord avec leur karma (action) respectif. Dieu n'a pas de karma attaché à lui-même. C'est comme les bouleversements dans le monde ou les déséquilibres de la nature qui n'affectent pas le soleil.

18/ Des dévots, quel est le plus grand ?

Celui qui s'abandonne sans restriction au Soi, c'est-à-dire à Dieu. S'abandonner à Dieu signifie demeurer constamment dans le Soi sans laisser la place à aucune autre pensée que celle du Soi (de Dieu). Quel que soit le fardeau que l'on rejette sur Dieu il le supporte. Puisque le pouvoir infini de Dieu ordonne, soutient et contrôle toute chose, pourquoi ne devrions-nous pas nous soumettre constamment et de façon inconditionnelle à lui ? Ne pas laisser les pensées se répandre revient à cela, à se soumettre à la volonté de Dieu. Au lieu que ce soit l'ego (le mental) qui argumente sur la façon de résoudre un problème, c'est le Soi (Dieu) qui le fait de la façon la plus harmonieuse possible pour nous et pour notre entourage. Nous savons que le train transporte toutes les charges, alors pourquoi devrions-nous garder notre bagage posé sur nos genoux au lieu de le mettre de côté et ainsi voyager à l'aise ?

19/ Qu'est-ce que le non attachement ?

Aussitôt que les pensées s'élèvent, les détruire complètement sans qu'elles ne laissent de résidu à l'endroit précis de leur origine est non attachement. De la même façon qu'un chercheur de perles plonge au fond de la mer pour trouver des perles, nous devons avec un esprit de non attachement plonger à l'intérieur de nous-même et trouver « la perle Soi ».

20/ Est-il possible pour Dieu et le Guru (pour Bhagavan Sri Ramana Maharshi, Dieu, Guru et Soi signifient la même chose) de libérer quelqu'un ?

Dieu et le Guru, qui ne sont en réalité pas différents, vont montrer le chemin de la libération et de la même façon que la proie qui est tombée dans la mâchoire du tigre ne peut s'échapper, ceux qui bénéficient de la Grâce du Guru seront sauvés par celui-ci et jamais abandonnés. Cependant, chacun devra par ses propres efforts suivre le chemin indiqué par le Guru et obtenir lui-même la libération. Chacun ne peut se connaître qu'avec son propre œil de la connaissance, mais plus les efforts seront sincères et plus la grâce du Guru sera présente pour l'aider.

21/ Est-ce nécessaire, pour celui qui désire la connaissance, d'enquêter quant à la nature des catégories (*tattvas*) ?

De la même façon que lorsqu'on se débarrasse de déchets on ne les analyse pas, celui qui veut connaître le Soi n'a pas besoin de compter le nombre de catégories ou de connaître leurs caractéristiques. Ce qu'il a simplement à faire c'est de rejeter d'un bloc les catégories car elles cachent le Soi. Le monde devrait être considéré comme un rêve.

22/ N'y a-t-il pas de différence entre l'état de veille et de rêve ?

L'état de veille est long et l'état de rêve court, à part cela il n'y a pas de différence. De la même façon que ce qui se passe à l'état de veille paraît réel éveillé, ce qui se passe en rêve paraît aussi réel durant le rêve. En rêve le mental prend un autre corps. Dans les deux états, les pensées, les noms et les formes se présentent simultanément.

23/ Y a-t-il un intérêt à lire des livres pour ceux qui recherchent la libération ?

Tous les textes disent que dans le but de réaliser le Soi on devrait rendre le mental paisible. Ainsi, la conclusion de leur enseignement est que le mental devrait être rendu calme. Quand ceci a été compris, il n'y a pas besoin de lecture sans fin. Afin de rendre le mental calme, on a juste à rechercher à l'intérieur de nous-même notre Soi. Le Soi est à l'intérieur des cinq enveloppes mais les livres sont à l'extérieur. Puisque le Soi doit être recherché à l'intérieur en rejetant les cinq enveloppes, il est futile de le rechercher dans les livres. Il arrivera un temps où l'on aura à oublier tout ce que l'on a appris.

24/ Qu'est-ce que le bonheur ?

Le bonheur est la véritable nature du Soi. Le bonheur et le Soi ne sont pas différents. Il n'y a de bonheur dans aucun des objets du monde. Nous imaginons de par notre ignorance que nous pouvons trouver le bonheur à travers ces objets. Quand le mental s'extériorise il expérimente la souffrance. En vérité, quand ses désirs sont satisfaits, il retourne à sa source et expérimente le bonheur qui s'y trouve, celui du Soi. De la même façon, dans les états de sommeil, Samadhi, évanouissement, et quand les objets désirés sont obtenus ou les objets non désirés sont enlevés, le mental devient tourné vers l'intérieur et jouit du pur bonheur du Soi. Ainsi, le mental bouge sans arrêt, alternativement sortant du Soi et y retournant. Sous un arbre l'ombre est apaisante, sous le soleil la chaleur est accablante. Après avoir été sous le soleil, c'est rafraîchissant de rentrer

dans l'ombre. Celui qui passe son temps sous le soleil est un fou ; le sage reste en permanence à l'ombre. De la même façon, le mental de celui qui connaît la vérité ne quitte pas le Soi (Brahman). Le mental de l'ignorant, au contraire, parcourt le monde, s'y sent misérable et pour un temps court, retourne à Brahman pour expérimenter le bonheur. En fait, ce qui est appelé le monde est simplement pensées. Quand le monde disparaît (quand il n'y a pas de pensées) le mental expérimente le bonheur et quand le monde apparaît il devient misérable.

25/ Qu'est-ce que l'œil de la sagesse ?

Demeurer calme est ce qui est appelé l'œil de la sagesse. Rester calme revient à ramener le mental dans le Soi. La télépathie, connaître le passé, le présent, les événements futurs et la clairvoyance ne constituent pas l'œil de la sagesse.

26/ Quelle est la relation entre absence de désir et sagesse ?

Absence de désir est sagesse. Les deux ne sont pas différents, ils sont identiques. Absence de désir est s'abstenir de diriger le mental vers aucun objet. Sagesse signifie apparition d'aucun objet. En d'autres termes, ne pas chercher ce qui est autre que le Soi est détachement et absence de désir, ne pas quitter le Soi est Sagesse.

27/ Quelle est la différence entre recherche du Soi et méditation ?

Recherche du Soi consiste à retenir le mental dans le Soi.

Méditation consiste à penser que notre Soi est Brahman : existence-conscience-béatitude.

28/ Qu'est-ce que la libération ?

Pratiquer une recherche dans la nature de notre Soi qui est liée et réaliser notre vraie nature est libération.

# QUAND ET OU PRATIQUER LA RECHERCHE DU SOI (*ATMA-VICHARA*)

(1) Illustration tirée de : Moments remembered (souvenirs de certains moments), chapitre 14.

De façon catégorique Ramana dit une fois : pour pratiquer la recherche du Soi chaque jour est favorable et chaque instant est bon, il n'y a pas d'interdits, n'importe où et à tout moment elle peut être pratiquée ; cela peut être aussi en présence d'autres personnes sans que celles-ci ne s'en aperçoivent. Toutes les autres méthodes (*sadhana*) font appel à des objets extérieurs et à un environnement ou un comportement particulier ; mais pour *l'atma-vichara*, rien d'extérieur à soi-même n'est requis, la seule chose qui est nécessaire est de tourner le mental vers l'intérieur. Pratiquant la recherche du Soi, on peut aisément en même temps vaquer à d'autres occupations. De plus *l'atma-vichara* étant un mouvement purement intérieur, on ne risque pas de distraire ou de déranger les autres personnes présentes aux alentours, ce qui n'est pas le cas avec d'autres *sadhanas* (pratiques) telles que les *pujas* où les autres vous remarquent. Seule une persévérance vigilante uni-pointée est essentielle dans la recherche du Soi et cela doit être accompli purement intérieurement à tout instant.



# CONNAISSANCE DU SOI

## ATMA VIDYA

La connaissance du Soi est chose facile,  
La plus facile qui soit.  
Le Soi est quelque chose de complètement réel  
Même pour la personne la plus ordinaire,  
On pourrait dire que du cristal  
Est une illusion en comparaison.

Le Soi qui brille comme le soleil à l'intérieur du Cœur  
Est réel et tout pénétrant et se révélera  
Aussitôt que les pensées erronées seront éliminées,  
Et qu'aucune trace n'en restera. Ces pensées  
Sont la cause de l'apparition des formes illusoires  
Du corps et du monde qui semblent réelles  
En dépit de la position imposante inébranlable et immuable du Soi,  
Ferme comme la vérité elle-même.  
Quand le Soi, débarrassé des impuretés, brille de toute part,  
l'obscurité disparaît,  
L'affliction cesse et la béatitude seule demeure.

La pensée : « Je suis le corps » est le fil sur lequel sont enfilées  
Diverses pensées comme des perles.  
Ainsi en plongeant profondément à l'intérieur grâce à la quête  
« Qui suis-je ? » et « Où suis-je ? » les pensées disparaissent  
Et la conscience du Soi alors resplendit  
Comme le « Je-Je » à l'intérieur de la caverne  
Du Cœur de chaque chercheur. Et ceci est le paradis,  
L'état d'immobilité, de paix, la demeure de la béatitude.

Quel est l'intérêt de tout connaître  
Excepté le Soi ? Pour quelqu'un qui connaît  
Le Soi qu'y a-t-il d'autre à connaître ?  
Réaliser en soi-même le Soi  
Qui est le seul resplendissant de lui même  
En myriades de Soi, lumière éternelle. Ceci est la véritable

Démonstration de la Grâce, la mort de l'ego  
Et l'abondance de la béatitude suprême.

Pour que les liens de la destinée  
Puissent à la fin être déliés  
Et qu'ainsi chacun puisse être libéré  
De l'angoissant cycle de la naissance et de la mort,  
Ce chemin en comparaison à d'autres est le plus aisé.  
Alors demeurez immobiles et gardez une prise silencieuse  
Sur la langue, le mental et le corps. Ce qui est  
Resplendissant de lui même se révélera de l'intérieur,  
Ceci est l'expérience suprême. La peur cessera.  
Ceci est l'océan sans limite de parfaite béatitude.  
Annamalai (1), la transcendante  
Ceci est l'œil derrière l'œil du mental  
Que l'œil et les autres sens perçoivent  
Qui à leur tour illuminent le ciel  
Et tous les autres éléments pareillement.  
Ceci est véritablement le Ciel Spirituel dans lequel  
Le ciel mental apparaît. Ceci brille à l'intérieur  
Du Cœur qui est libre de toute pensée  
Et avec le regard fixé au-dedans, demeure en tant que Cela ;  
Annamalai la resplendissante brille.  
Mais la Grâce (2) est ce dont on a le plus besoin. Aussi ayons  
Foi dans le Soi et la béatitude en résultera.

---

(1) Ce nom tamoul est un mot signifiant : « Colline insurmontable » et est ici utilisé pour signifier le Soi intérieur, qui est au-delà de l'atteinte de la pensée et des mots.

(2) La grâce reçue d'un sage authentique est une condition nécessaire (sauf très rares exceptions dont Bhagavan Sri Ramana Maharshi fait partie) pour obtenir la réalisation du Soi.

# L'ESSENCE DE L'INSTRUCTION

## UPADESA SARAM

1/ Par la volonté du Seigneur, l'action (*karma*) porte des fruits. Mais est-ce Dieu ? Cela ne peut pas être car cela (l'action) n'est pas doué de sensation.

2/ Les résultats de l'action passent mais ils laissent la graine qui renvoie l'agent dans un océan d'actions. L'action (ainsi) n'apporte pas la libération.

3/ Mais les actes accomplis sans attachement, dans un esprit de service à Dieu, purifient le mental et montrent le chemin de la libération.

4/ Ceci est certain : le culte, les incantations et la méditation sont accomplis respectivement par le corps, la voix et le mental et correspondent à cet ordre ascendant en valeur.

5/ On peut considérer cet univers aux huit visages (le soleil, la lune, les cinq éléments et l'être individualisé) comme la manifestation de Dieu et considérer que quel que soit le culte que l'on y rende, cela est excellent car c'est un culte rendu à Dieu.

6/ La répétition à voix haute de son nom est meilleure que la prière, meilleur encore est le murmure à voix basse mais le mieux est la répétition en silence dans le mental.

7/ Mieux que des temps de méditation isolés est un courant continu, stable, comme un courant d'eau ou un filet d'huile que l'on verse.

8/ La noble attitude : « Lui, je suis » est préférable à l'attitude : « Il n'est pas moi ».

9/ Rester en l'être réel qui transcende toute pensée par une intense dévotion est l'essence véritable de la dévotion suprême.

10/ L'absorption dans la source ou Cœur de l'existence (le Cœur) est ce que les chemins de l'action (*karma*), de la dévotion (*bhakti*), de l'union (*yoga*) et de la connaissance (*jnana*) enseignent.

11/ De la même façon que l'on prend les oiseaux au piège, le contrôle de la respiration permet le contrôle du mental et son absorption.

12/ Le mental et la respiration (*prana*) exprimés en pensées et en actions se différencient mais ils prennent naissance d'une seule et même source.

13/ L'absorption est de deux sortes : *laya* et *nasha*. Ce qui est simplement absorbé et revit est *laya*. Ce qui est mort (*nasha*) ne ressurgit pas.

14/ Quand le mental devient absorbé grâce au contrôle de la respiration, s'il est fixé sur un seul point, il mourra (sa forme périra).

15/ Le grand yogi dont le mental est éteint et qui repose en Brahman a atteint sa vraie nature et n'a plus de *karma*.

16/ Quand le mental se retire des objets extérieurs et observe sa propre forme resplendissante, cela est sagesse véritable.

17/ Quand, de manière incessante, le mental scrute sa propre forme, il peut être constaté qu'aucune entité appelée mental ne peut être trouvée, c'est le chemin direct pour tous.

18/ Le mental n'est simplement qu'un agrégat de pensées. De toutes les pensées, la pensée « je » est la racine. Ainsi, le mental n'est que la pensée « je ».

19/ D'où ce « je » s'élève-t-il ? Cherche-le à l'intérieur, il disparaît alors. Ceci est la poursuite de la sagesse.

20/ Là où ce « je » s'évanouit surgit un « Je-Je » de lui-même, cela est l'infini (*purnam*).

21/ Cela est éternellement la véritable signification du terme « Je », car nous ne cessons d'exister même dans le sommeil profond où il n'y a pas le « je » de l'état de veille.

22/ Le corps, les sens, le mental, la respiration et l'ignorance (absence de connaissance et sommeil) sont tous sans conscience et irréels. Je suis le réel (*sat*), ces enveloppes je ne suis pas.

23/ Il n'y a pas de seconde personne pour connaître ce qui est. Ce qui est, est conscient (Je suis), je suis cela.

24/ Les créatures et le créateur sont en substance Un, ils diffèrent seulement dans leur niveau de connaissance et leurs attributs.

25/ Quand la créature se voit et se connaît sans attributs, cela équivaut à la connaissance du créateur car le créateur n'est rien d'autre que le Soi.

26/ Comme il n'y a pas deux Soi séparés, connaître le Soi est Etre le Soi. Cet état est *tanmaya nishta* (demeurer en tant que Cela).

27/ Cela est la véritable connaissance qui transcende à la fois connaissance et ignorance. Il n'y a aucun objet à connaître dans cet état.

28/ Quand notre nature véritable est connue, alors il y a état d'être sans commencement ni fin. C'est un état ininterrompu de conscience et de béatitude.

29/ Demeurer dans cet état de béatitude suprême dépasse toutes les pensées de servitude et de délivrance, c'est cela être véritablement au service de Dieu.

30/ La réalisation de ce qui subsiste, lorsque toute trace de «je » a disparu, est bon *tapas*. Ainsi chante Ramana, le Soi de tous.

# REALITE EN QUARANTE VERSETS

## Invocation

1/ S'il n'y avait pas le fait d'être, comment pourrait-il s'élever des pensées sur la notion d'être ? Puisque ce qui existe est libre de concepts mentaux et se trouve à l'intérieur de nous-mêmes, qui est là pour le contempler ? On l'appelle le Cœur. Sache que de demeurer à l'intérieur de soi-même en tant qu'être, c'est le contempler.

2/ Ceux qui redoutent la mort cherchent refuge au pied du « Seigneur suprême » qui est sans naissance ni mort, dans le but de subjuguier leur peur. Alors ils meurent à eux-mêmes en perdant leurs ajouts (le sens du je et du mien). Ceux qui ont réalisé le Soi, qui sont devenus immortels, peuvent-ils encore entretenir la pensée (la peur) de la mort ?

## Texte

1/ Puisque nous percevons le monde, nous devons admettre unanimement qu'il y a un pouvoir qui est capable de devenir multiple. Lors de la projection d'un film, l'image représentant les noms et les formes, celui qui la regarde, le tissu duquel est fait l'écran et la lumière qui l'illumine, sont tous un.

2/ Tout système de pensée postule trois principes : l'individu, Dieu et le monde. Seulement l'un apparaît en tant que trois. C'est uniquement aussi longtemps que le sens de l'ego demeure que l'on peut dire que les trois sont réellement trois. La meilleure chose à faire est de renoncer au sens de l'ego et de demeurer en son état véritable.

3/ Le monde est réel : non, c'est une fausse apparence. Le monde est doué de sensibilité : non, il ne l'est pas. Quel est l'intérêt de telles controverses ? L'état est agréable à tous dans lequel ignorant le monde, on se connaît soi-même, abandonnant à la fois unité et dualité avec un sens de l'ego disparu.

4/ Si quelqu'un a une forme, le monde et Dieu auront aussi des formes, si quelqu'un n'a pas de forme, qu'y a-t-il pour percevoir leurs formes (au monde et à Dieu) et comment ? Est-ce que quelque chose peut être vu sans l'œil ? Le véritable œil est le Soi qui est l'œil de l'infini.

5/ Le corps est de la forme des cinq enveloppes. Y a-t-il un monde en l'absence du corps ? Est-ce que quelqu'un a déjà vu le monde sans le corps ?

6/ Le monde est de la forme des cinq sortes de sens et rien d'autre. Comme c'est le mental qui perçoit le monde par l'intermédiaire de ces cinq organes de perception, y a-t-il un monde indépendamment du mental ? Réponds-moi.

7/ Bien que le monde et sa prise de conscience s'élèvent et disparaissent simultanément, le monde n'est perçu qu'à l'état de veille. Ce en quoi le monde et sa prise de conscience s'élèvent et disparaissent est la Plénitude (*purnam*) qui brille sans début ni fin.

8/ Sous quelque forme que l'on rende un culte à celui qui n'a ni nom ni forme, c'est seulement un moyen de le percevoir. Connaître la vérité de soi-même comme étant la réalité et s'immerger et devenir un avec elle est la seule vraie perception ; comprends cela !

9/ Les chiffres deux et trois ont pour référence le chiffre un ; si quelqu'un scrute son mental à la recherche de cet un, ils disparaissent. Sache que ceux qui ont vu cela ont vu la réalité, sache qu'ils n'auront plus de doutes.

10/ Il n'y a pas de connaissance sans ignorance ni d'ignorance sans connaissance. Qui a cette connaissance et cette ignorance ? Cette connaissance qui connaît le Soi, la base des deux, est réelle connaissance.

11/ N'est-ce pas de l'ignorance que de tout connaître sans connaître le Soi, la source de la connaissance ? Quand le Soi, qui est la base de la connaissance et des objets de connaissance (relative) est connu, l'ignorance et la connaissance cessent d'exister.

12/ Ce qui n'est ni connaissance ni ignorance est (réelle) connaissance. La connaissance des objets ne peut pas être réelle connaissance. Le Soi qui brille sans qu'il n'y ait rien d'autre à connaître ou à être connu est connaissance. Sache que cela n'est pas le néant.

13/ Le Soi qui est connaissance est seul la vérité. La connaissance de la multiplicité est ignorance. Cette ignorance qui est irréalité n'a pas d'existence indépendamment du Soi qui est connaissance. Est-ce que divers ornements en or ont une réalité autre que celle de l'or dont ils sont faits ?

14/ Si la première personne existe, les deuxième et troisième personnes vont aussi exister. Si la réalité de la première personne est recherchée et que son existence n'est pas trouvée, les deuxième et troisième personnes ne pourront subsister (exister) et tout brillera comme l'Un. Cela est notre vraie nature.

15/ Le passé et le futur ont pour référence le présent ; ils sont aussi présents en leur temps (quand ils sont en cours). En fait, il n'y a que le présent. Ne pas connaître cette vérité, c'est comme essayer de compter sans le nombre un.

16/ Quand nous les observons, que sont le temps et l'espace indépendamment de nous ? Si nous sommes le corps, nous sommes pris dans le temps et l'espace, mais le sommes-nous ? Nous sommes le même maintenant, ici, là, et à tout moment. Nous existons au-delà du temps et de l'espace, nous qui sommes seulement.

17/ Pour ceux qui n'ont pas réalisé le Soi aussi bien que pour ceux qui l'ont réalisé, le corps est le « je ». Pour ceux qui n'ont pas réalisé le Soi, le « je » est limité au corps, tandis que pour ceux qui ont réalisé le Soi de leur vivant le « Je » brille sans limite. Telle est la différence entre eux.

18/ Le monde est réel pour ceux qui ont réalisé le Soi comme pour ceux qui ne l'ont pas réalisé. Pour ceux qui ne l'ont pas réalisé, le monde est simplement le monde, tandis que pour ceux qui l'ont réalisé, la vérité sans forme brille comme le substrat du monde. Telle est la différence entre eux.

19/ La controverse qui oppose destinée et libre arbitre n'intéresse que ceux qui ne connaissent pas la source des deux. Ceux qui ont réalisé le Soi, le support des deux, en sont libérés. Feront-ils encore appel à eux ?

20/ Voir Dieu sans voir le Soi n'est qu'une image mentale. Seul celui qui s'est vu lui-même a vu Dieu puisqu'il a perdu son individualité et que rien ne reste excepté Dieu.

21/ Si la question est posée : "Quelle est la signification des textes anciens qui disent que se voir soi-même c'est voir Dieu ?", la réponse est la contre-question : "Comment, n'étant qu'un, peut-on se voir soi-même ? Et si on ne peut pas se voir soi-même, comment peut-on voir Dieu ?" Seulement en étant absorbé par lui.

22/ Comment est-ce possible pour le mental de connaître le Seigneur qui lui fournit sa propre lumière, si ce n'est en se tournant vers l'intérieur (vers Lui) pour se fondre en Lui ?

23/ Ce corps ne dit pas « je » ; personne ne dit : « Je n'existais pas durant le sommeil ». Une fois que le « je » s'élève, tout s'élève. Cherche avec un mental affûté d'où ce « je » s'élève (quête « Où suis-je ? »).

24/ Le corps inerte ne dit pas « je ». La conscience d'être ne s'élève ni ne disparaît. Entre les deux, dans les limites du corps, quelque chose émerge en tant que « je ». C'est ce qui est décrit comme le nœud (*granthi*)



entre la conscience et l'inerte et qui est aussi nommé servitude, être individuel, corps subtil, ego, *samsara* et mental. Sache ceci.

25/ S'attachant à une forme, ce fantôme qu'est l'ego apparaît, se nourrit, grossit et persiste à être présent. Dès qu'il quitte une forme, il s'attache à une autre ; mais si on le recherche il disparaît. Sache ceci.

26/ Si l'ego existe, toute autre chose existe, s'il n'existe pas, rien d'autre n'existe. Ainsi, la recherche de sa non existence signifie abandonner toute chose (dans le mental). Sache ceci.

27/ L'état dans lequel le « je » ne s'élève pas est l'état d'être. Sans rechercher d'où s'élève le « je » (quête « Où suis-je ? »), comment peut-on obtenir l'extinction de soi-même qui se caractérise par la non émergence du « je » ? Et sans effectuer cette extinction, comment peut-on demeurer dans son état véritable dans lequel « on est Cela » ? Réponds-moi.

28/ De la même manière que quelqu'un plongerait dans l'eau pour récupérer un objet, on devrait plonger profondément en nous-mêmes, parole et respiration retenues, et trouver l'endroit d'où la pensée « je » s'élève. Sache ceci.

29/ Chercher la source du « je », le mental tourné à l'intérieur, sans prononcer le mot « je », est le vrai chemin de la Sagesse. Méditer sur « Je ne suis pas ceci » n'est qu'une aide auxiliaire, mais ne constitue pas l'investigation.

30/ Quand le mental tourné vers l'intérieur demande « Qui suis-je ? » et atteint le Cœur, le « je » (l'ego) tombe abattu et le Soi unique apparaît de façon évidente en tant que « Je-Je ». Bien qu'il semble apparaître, ce n'est pas l'ego, c'est le tout, le Soi réel éternellement présent.

31/ Pour celui qui s'est détruit (l'ego) et s'est ouvert à sa nature de béatitude, que reste-t-il à accomplir ? Il ne voit rien comme étant autre que lui-même. Qui peut comprendre son état ?

32/ Bien que les écritures proclament « Cela tu es », c'est un signe de faiblesse que de méditer « Je ne suis pas ceci, mais cela », au lieu de rechercher ce que l'on est et de le demeurer car on est toujours Cela.

33/ Il est absurde de dire aussi bien « Je n'ai pas réalisé le Soi » que « J'ai réalisé le Soi ». Pourquoi ? Y aurait-il deux Soi dont l'un serait l'objet de l'autre ? L'expérience de chacun est que le Soi (Je suis) est un.

34/ A cause de l'illusion née de l'ignorance, les hommes controversent : "Cela est-il ou n'est-il pas ? Cela a-t-il une forme ou n'en a-t-il pas ?" Au lieu de réaliser ce qui de tout temps est la nature de chacun qui brille dans le Cœur et de demeurer en tant que « Cela ».

35/ Réaliser le Soi qui est toujours présent et demeurer en tant que Cela est le véritable accomplissement. Tous les autres accomplissements sont comme ceux qui apparaissent en rêve : Sont-ils réels quand on se réveille ? Ceux qui se sont débarrassés de l'illusion et sont établis dans leur état véritable peuvent-ils encore être trompés ?

36/ Si nous pensons « Je suis le corps », la pensée « Non, je suis Cela » nous aidera à demeurer en tant que Cela, mais devons-nous toujours penser d'une telle manière ? Un homme pense-t-il continuellement qu'il est un homme ? Nous sommes simplement Cela.

37/ Le précepte « Dualité durant la recherche et non dualité le but atteint » est faux. Que sommes-nous sinon le dixième homme, à la fois durant la recherche anxieuse de nous-mêmes et après avoir réalisé le Soi ?

38/ Aussi longtemps que nous avons le sentiment d'être l'auteur de nos actions, nous en récoltons les fruits (bons ou mauvais), mais lorsque, grâce à l'enquête « Qui est l'auteur ? » (l'acteur), on arrive à se connaître soi-même, le sens d'être l'auteur se perd et l'on devient libre des trois formes de karmas (*sanchita*, *agami* et *prarabdha*). L'état de libération qui en résulte est éternel.

39/ Aussi longtemps que la pensée « Je suis lié » persiste, les pensées de servitude et de libération demeurent. Lorsqu'on recherche « Qui est lié ? », le Soi éternellement présent seul demeure. Si la pensée de servitude disparaît, comment celle de libération pourrait-elle subsister ?

40/ S'il est controversé que la libération est de trois sortes : avec forme, sans forme et avec et sans forme, nous dirons que la libération est la destruction de l'ego qui discute si cela est avec forme, sans forme et avec et sans forme.

# SUPPLEMENT AUX QUARANTE VERSETS

## Invocation

Cela en quoi cet univers entier est établi, pour qui il existe, par qui il vient à la naissance, et ce qu'il est réellement, c'est-à-dire la réalité existante d'elle-même, la vérité, portons un culte à Cela dans le Cœur.

## Texte

1/ Par l'association avec les sages, l'attachement disparaît. Ceux qui se sont débarrassés des attachements du mental deviennent Un avec ce qui est sans mouvement ; ils deviennent libérés même de leur vivant. Recherchez leur compagnie.

2/ Cet état suprême qui doit être obtenu à la fois par l'association avec le Sage et une introversion soutenue, ne peut être atteint par l'intermédiaire d'enseignants aussi érudits soient-ils, ni par l'étude de textes sacrés, ni par mérites, ni par quelque autre moyen.

3/ Si on s'associe avec le Sage, quelle est l'utilité de toutes ces méthodes ou disciplines ? Quand une brise plaisante souffle du sud, à quoi bon l'usage d'un ventilateur ?

4/ La chaleur est apaisée par la fraîche lumière de la lune, la pauvreté grâce à l'arbre qui exauce les désirs, et le péché par le bain dans le Gange. Mais tous trois sont ôtés instantanément par le regard bénin et sans pareil du Sage incomparable.

5/ Ni la visite de lieux de pèlerinage, ni l'adoration d'images de Dieu faites de pierre et d'argile ne peuvent égaler la présence de ces grandes âmes. Ces premiers demandent des jours et des jours pour purifier, tandis que le Sage le fait instantanément d'un simple regard.

6/ Qui est Dieu ? Celui qui connaît le mental . Mon mental est connu par moi-même qui suis. Ainsi, vous êtes Dieu ; cela aussi parce que les écritures déclarent : « Dieu est Un ».

7/ Qu'est-ce qui donne de la lumière ? Le jour : le soleil, la nuit : une lampe. Qui voit ces lumières ? L'œil. Quelle est la lumière qui illumine l'œil ? L'intellect. Qu'est-ce qui connaît l'intellect ? C'est le « Je ». Ainsi, vous êtes la lumière des lumières. Quand le maître dit ceci, le disciple dit à son tour : « En réalité je suis Cela ».

8/ A l'intérieur de la caverne du Cœur le Brahman seul brille comme « Je-Je », l'*Atman*. Atteignez le Cœur en plongeant profondément à l'intérieur de vous-même par la pratique de la recherche du Soi (*atma-vichara*) ou par la restreinte du mental de pair avec celle de la respiration. Vous deviendrez ainsi établi dans le Cœur.

9/ Sache que la plongée et le maintien dans le pur Soi immuable dans le lotus du Cœur permettent d'obtenir la libération par la destruction de l'ego.

10/ Le corps est inerte comme un pot puisqu'il n'a pas de conscience du « Je » et puisqu'en son absence, durant le sommeil profond, nous existons néanmoins, il ne peut donc pas être le « Je ». Qui alors produit la sensation de « Je » ? Dans la caverne du Cœur de ceux qui cherchent ainsi et réalisent l'omniprésent, la conscience « Cela je suis » brille d'elle-même.

11/ Celui-là seul est né qui, après avoir cherché : « Où suis-je né ? » (« Où suis-je ? »), est né dans sa source, qui est Brahman (le Cœur). Sache qu'il est toujours né et journallement renouvelé. Il est le Sage suprême.

12/ Débarrassez-vous de l'idée que ce corps peu intéressant est le Soi. Réalisez le Soi d'éternelle béatitude. Essayer de connaître le Soi tout en chérissant le corps physique éphémère est comme de prendre un crocodile pour un tronc d'arbre et d'essayer de traverser une rivière dessus.

13/ Donations, pénitence (*tapas*), sacrifice, bonne conduite (*dharma*), contrôle de soi (*yoga*), dévotion (*bhakti*), le paradis (expansion de la conscience), existence, paix, vérité, grâce, silence, l'état suprême, la mort sans mort, connaissance, renonciation, libération, béatitude, sache que tout cela va dans le sens d'une non identification au corps.

14/ Rechercher celui qui a une action à accomplir (*akarma*), celui qui manque de dévotion (*vibhakti*), celui qui manque d'union (*viyoga*), celui qui manque de connaissance (*ajnana*), est le chemin véritable de l'action (*karma*), de la dévotion (*bhakti*), de l'union (*yoga*) et de la connaissance (*jnana*). Demeurer en tant que le Soi à qui n'appartient aucune de ces qualités et être dépourvu d'ego pour faire la recherche, cela est l'état réel.

15/ L'attitude de ces gens insensés qui, sans avoir réalisé le pouvoir qui les anime, espèrent obtenir tous les pouvoirs surnaturels nous fait penser à l'histoire de l'homme boiteux qui dit : si on me soutient sur mes jambes qu'est-ce que l'ennemi pourra faire ?

16/ Pour le libéré la paix (repos) du mental est permanente, aussi comment ceux qui sont attachés aux pouvoirs surnaturels qui ne s'acquièrent que par une activité mentale soutenue peuvent-ils espérer obtenir la béatitude de la libération, synonyme de cessation d'activité mentale ?

17/ Le Seigneur porte le fardeau du monde. Le pseudo soi qui pense, lui, qu'il le supporte, est comparable aux sculptures des personnages aux visages grimaçants que l'on peut voir sur les bas-reliefs des temples et qui donnent l'impression de les supporter. A qui la faute si celui qui voyage en voiture porte son bagage sur ses genoux, pour son propre inconfort, au lieu de le déposer dans la voiture qui, de toute façon, le transportera ?

18/ Entre les deux seins, à la jonction de la poitrine et de l'abdomen, il y a six centres de différentes couleurs. L'un d'entre eux ressemble au bouton d'un nénuphar à l'intérieur duquel est situé, deux doigts vers la droite, le Cœur spirituel.

19/ Il est renversé et à l'intérieur se trouve un orifice minuscule au-dedans duquel règne une intense obscurité (ignorance) accompagnée de désirs, etc. Tous les grands nerfs psychiques en dépendent. C'est la demeure des forces vitales (*pranas*) du mental et de la lumière de la conscience.

20/ Le Seigneur qui demeure et brille dans le lotus du Cœur est adoré en tant que Guhesa (Seigneur de la caverne). Quand, par des efforts continus, la conviction « Je suis ce Guhesa » devient aussi ferme que le sens du « je » dans votre corps, vous devenez le Seigneur et la forme ignorante « Je suis le corps périssable » disparaîtra aussi sûrement que l'obscurité au lever du jour.

21/ Rama demanda un jour au sage Vasishta : « Veuillez m'expliquer ce qu'est ce grand miroir dans lequel tout l'univers est réfléchi. Quel est le Cœur de tous les individus dans le monde ? ». Vasishta répondit : « Quand on s'interroge, il apparaît que le cœur des individus est de deux sortes. »

22/ Ecoute les caractéristiques de chacune, dont l'une doit être acceptée et l'autre rejetée. L'organe physique, appelé le cœur, qui est situé du côté gauche dans la poitrine doit être rejeté. Le Cœur qui est du domaine de la conscience est ce qui doit être accepté, il est à la fois à l'intérieur et à l'extérieur, cependant, il n'a ni intérieur ni extérieur.

23/ C'est le Cœur spirituel, tout est à l'intérieur de lui ; c'est le miroir de toute chose et la demeure de toute richesse. Ainsi, il est dit que la

Conscience seule est le Cœur de tous les êtres. Ce n'est pas l'organe du corps physique qui, lui, est insensible comme la pierre.

24/ Ainsi, la pratique de tourner l'ego (le mental) vers l'intérieur dans ce pur Cœur de la nature de la Conscience amène à l'immobilité de l'air vital (*vayu*) et des impressions latentes du mental (*vasanas*).

25/ Par une méditation ininterrompue dans le Cœur, cette Conscience qui est dépourvue de toute adjonction, ce « JE SUIS » enlève tout attachement du mental.

26/ Cramponné fermement au Cœur, libre de toute illusion, joue la partie qui t'est impartie dans le monde (comme sur une scène de théâtre) ô héros ; ayant réalisé dans le Cœur ce qui est sous-jacent aux apparences, joue le rôle qui t'est attribué dans le monde (*dharma*) comme si tu y étais attaché.

27/ Avec un zèle simulé, joie, excitation et dégoût, initiative, effort, joue ta partie dans le monde sans attachement, ô héros. Ayant obtenu la libération de toutes les formes d'asservissements, ayant obtenu l'équanimité dans toutes les situations et accomplissant les actions extérieures en accord avec ce qui t'est impartie, ô héros, joue ton rôle comme il te plaît.

28/ Proclame la valeur de celui qui est établi dans la vérité grâce à la connaissance du Soi, de celui qui a détruit les impressions latentes des cinq organes des sens, du possesseur du tonnerre de la connaissance, du destructeur du temps, du héros qui est allé au-delà de la mort.

29/ Sache que l'illumination, l'intelligence et la force se développent spontanément chez ceux qui ont réalisé le Soi, de la même façon qu'à la venue du printemps la beauté et les autres qualités embellissent la terre.

30/ Le mental, dont les impressions latentes (*vasanas*) ont été détruites, n'est pas engagé dans l'activité même quand il paraît accomplir une action. C'est comme quelqu'un qui écoute une histoire en ayant l'esprit ailleurs. Le mental qui en est rempli (*vasanas*) est engagé dans l'activité même lorsque le corps est au repos ; c'est comme quelqu'un qui, allongé en sommeil, escalade une montagne ou tombe dans un précipice en rêve.

31/ Pour quelqu'un qui est endormi dans une voiture, le mouvement de la voiture, son arrêt, et le fait d'être laissé seul, reviennent au même. Il en est de même pour le Sage qui, endormi à l'intérieur du corps grossier, vit l'activité, la contemplation et le sommeil de façon identique.

32/ Au-delà de l'expérience des états de veille, de rêve et de sommeil profond, il y a un état de sommeil éveillé connu comme *turiya* (littéralement le quatrième état signifiant expérience transcendante). Comme cet état seul est réel et comme les trois autres qui apparaissent sont irréels, sache que *turiya* est elle-même *turiyatita* (au-delà de *turiya*).

33/ Si quelqu'un dit que le sage est libéré du *karma* des actions passées (*sanchita*) et du *karma* qui est en train de se faire maintenant (*agami*) mais est assujéti au *karma* qui prendra effet dans cette vie (*prarabdha*), cela est seulement pour satisfaire la curiosité de ceux qui le demandent. Sache que de la même façon qu'aucune des femmes d'un même homme ne peut pas ne pas être veuve à sa mort, quand l'acteur est mort aucune des trois formes de *karma* ne peut survivre.

34/ Epouses, enfants et autres constituent la famille de ceux qui n'ont pas appris, mais sache que dans le mental des érudits il n'y a pas qu'une seule mais quantité de familles consistant en connaissances livresques et intellectuelles et que ceci forme obstacle à leur progrès spirituel.

35/ Quelle est l'utilité d'apprendre pour ceux qui ne cherchent pas la source de leur naissance et n'essaient pas d'effacer les lettres de leur destinée ? Ils sont comme un gramophone (des machines à parler) dis-moi, ô Arunachala, que sont-ils d'autre ?

36/ Ceux qui ne sont pas instruits sont sauvés des déboires de ceux qui ont appris mais qui n'ont pas d'humilité. Ils sont sauvés des griffes du monstre de l'arrogance autant que de la maladie des pensées et des paroles vagabondes ainsi que de la recherche de la richesse et de la renommée. Sache que ce n'est pas d'un danger seulement qu'ils sont sauvés.

37/ Bien qu'il puisse discriminer le bon du mauvais et connaître toutes les écritures sur le bout des doigts, il est difficile, pour celui qui est ensorcelé par la vile flatterie courtisane, de se libérer de la servitude.

38/ Qu'y a-t-il en dehors du Soi ? Quelle importance cela a-t-il que quelqu'un soit loué ou blâmé ? Sans différencier entre soi-même et les autres et sans diverger de son état naturel, chacun devrait demeurer uniquement en tant que le Soi.

39/ Garde toujours présent à l'esprit le sens de la non dualité, mais ne l'exprime jamais en action. Mon fils, le sens de non dualité peut s'appliquer dans les trois mondes, mais il ne doit pas être appliqué à l'égard du Guru.

40/ Je vais proclamer véritablement l'essence de la conclusion à laquelle sont parvenus tous les textes Védantiques : c'est que si l'ego

meurt et que le « Je » devient Cela (Brahman), ce « Je », qui est de la forme de la Conscience, seul demeure.



## NEUF VERSETS EPARS

Un disciple âgé, Somasundara, supplia un jour Bhagavan d'écrire sur un cahier au moins un Akshara (une seule syllabe). Un Akshara signifie aussi : "Qui ne se dégrade pas" et désigne Brahman.

Bhagavan écrivit un court épigramme sur la difficulté d'écrire cet Akshara (cela correspond au premier verset), les autres versets furent écrits à d'autres moments et inclus dans certains poèmes de Muruganar. L'ordre utilisé fut suggéré par Bhagavan.

1/Une syllabe brille pour toujours dans le coeur en tant que Soi.  
Qui est là pour l'écrire ?

2/L'incantation qui atteint la source du son qui est aussi celle du "Je" est un bon procédé pour ceux qui ne sont pas fermes en conscience.

3/Celui qui prend le corps générateur d'excréta pour le Soi est pire que celui qui, né cochon, prend pour nourriture les excréta.

4/Nous appelons amour suprême de Dieu l'incessante recherche du Soi, car c'est en tant que Soi seul qu'il demeure dans le coeur de chacun.

5/Ce qui, tourné vers l'intérieur, est appelé paix, tourné vers l'extérieur, est appelé pouvoir.  
Ceux qui ont trouvé et atteint cette vérité connaissent leur unité.

6/Celui qui est content de son sort, est libre de jalousie, est satisfait par ce qui vient à lui (richesse ou pauvreté), il n'est pas lié par l'action.

7/Par lui seul qui s'est libéré lui-même, les autres peuvent-ils être libérés ?

L'aide de ceux qui ne sont pas réalisés (parmi eux, certains le laissent croire) peut être comparée à l'aide qu'apporte un aveugle à un autre aveugle pour le diriger (il faut être certain de la réalisation de son guide spirituel, c'est à cette seule condition qu'il peut être appelé Guru ; il vaut encore mieux se confier à un être réalisé qui n'est plus dans son corps comme Ramana Maharshi, mais dont on est sûr de la (très haute) réalisation, qu'à un nouveau venu en chair et en os, surtout s'il se présente

lui-même comme un guru. Observer l'attitude de ceux qui le suivent peut être aussi très utile pour se faire une idée du personnage).

8/Les questions et les réponses sont du domaine de la parole, la dualité leur langage.  
Impossible de ne les trouver nulle part dans le monisme (non dualité).

9/Il n'y a en réalité ni création, ni destruction, ni personne qui cherche, qui fait des efforts et qui atteint la libération.  
Sache que c'est la vérité ultime.

\* \* \*

# LE CHANT CELESTE

Bhagavan parla un jour lors de la visite d'un pandit des grands mérites de la *Bhagavad Gita*, ce à quoi un disciple se plaignit de la difficulté de mémoriser les sept cents versets et demanda si en un verset seulement, on pouvait avoir la quintessence de la *Bhagavad Gita*. Ce à quoi Bhagavan mentionna le chapitre X verset vingt : « Je suis le Soi, ô Gudakesa, demeurant dans le Cœur de chaque être, Je suis le commencement, le milieu et aussi la fin de tout être ».

Plus tard, il sélectionna 42 versets et les fit se succéder dans un ordre approprié pour servir de guide (le verset sus mentionné vient en quatrième position). Il prépara également une version tamoule et malayalam de ces versets.

Sanjaya dit :

1/A lui (Arjuna), rempli de compassion et de désespoir, les yeux troublés et remplis de larmes, Krishna (le tueur de Madhu) dit ces mots :

Le Seigneur dit :

2/Ce corps, ô fils de Kunti, est appelé le champ (*Kshetra*). Celui qui le connaît, les sages l'appellent le connaisseur du champ (*Kshetrajna*).

3/Connais-moi aussi comme le connaisseur du champ dans tous les champs, ô Bharata (Arjuna). La connaissance du champ et du connaisseur du champ pour moi est seule vraie connaissance.

4/Je suis le Soi, ô Gudakesa, demeurant dans le Cœur de chaque être, je suis le commencement, le milieu et aussi la fin de tout être.

5/Pour ceux qui sont nés, la mort est certaine, comme l'est la naissance pour ceux qui sont morts ; par conséquent on ne devrait pas se lamenter sur ce qu'on ne peut empêcher.

6/Jamais il n'est né ni ne mourra, n'ayant jamais cessé d'exister, non né, existant de toute éternité, stable, immuable et éternel.

7/Invulnérable, ne pouvant être ni brûlé ni mouillé ni séché, demeurant, il est tout pénétrant, stable, immuable et éternel.

8/Sache que ce qui sous-tend tout cela est indestructible, ce qui est immuable, personne ne peut le détruire.

9/Le non réel n'a pas d'existence et le réel ne peut pas être non existant. La vérité de ces deux affirmations est perçue par ceux qui voient l'essence des choses.

10/Comme l'air partout présent, en vertu de sa subtilité, n'est pas contaminé par les objets qu'il touche, le Soi tout pénétrant n'est pas non plus contaminé par le corps.

11/Ni le soleil ni la lune ni le feu n'illuminent cet état ; l'ayant atteint les hommes n'ont plus besoin de revenir, c'est ma suprême résidence.

12/On l'appelle non manifesté, impérissable, cet état suprême une fois atteint il n'y a plus de retour, c'est ma suprême résidence.

13/Sans orgueil, sorti de l'illusion, victorieux de la souillure de l'attachement, demeurant toujours dans le Soi, ayant abandonné tout désir et libéré de la paire d'opposés plaisirs et peines, sans ne plus être trompés, ceux-là vont à leur demeure éternelle.

14/Celui qui ne tient pas compte des injonctions des écritures et ne maîtrise pas ses désirs n'atteint pas la perfection ni le bonheur ni l'état suprême.

15/Celui qui voit le Seigneur suprême demeurant d'une manière identique dans tous les êtres, qui ne périt pas quand ceux-ci meurent, celui-là voit juste.

16/Dépourvu de sentiment de séparation, par la dévotion seulement, ô Arjuna, puis-je être connu et vu et en essence puis-je être pénétré.

17/La foi de chacun correspond à sa nature profonde, ô Bharata. La foi est un facteur essentiel. On peut juger de la valeur de quelqu'un par la foi dont il fait preuve.

18/Celui qui, par une dévotion intense, voue une foi sans limite au Seigneur suprême et qui contrôle ses sens atteint rapidement la paix suprême de la connaissance de soi.

19/Pour ceux qui sont en harmonie avec le Soi, qui me rendent un culte avec une dévotion pleine d'amour, je donne cette connaissance d'union et de compréhension par laquelle ils viennent à moi.

20/Rempli de compassion pour eux, résidant dans leur Soi (Cœur), je détruis grâce à la resplendissante lumière de la connaissance toutes leurs imperfections nées de l'ignorance.

21/Pour ceux chez qui l'ignorance a été détruite par la connaissance du Soi, cette connaissance pareille au soleil illumine ce suprême.

22/Elevés sont dit-on les sens, plus élevé encore le mental et plus élevé encore que le mental est l'incompréhensible ; mais ce qui est plus élevé que l'incompréhensible, Cela je suis.

23/Ainsi, il faut le connaître au-delà de l'incompréhensible, qui stabilise le Soi par le Soi, qui d'un bras musclé terrasse les ennemis sous forme de désirs, si difficiles pourtant à subjuguier.

24/De la même manière que le feu laisse des cendres en brûlant, ô Arjuna, le feu de la connaissance réduit en cendres toute activité.

25/Celui dont les actions sont entreprises sans désir propre et sans motivations personnelles, qui sont (donc) brûlées par le feu de la connaissance, ceux qui connaissent la réalité l'appellent le Sage.

26/Partout, aux alentours des Sages magnifiques qui se sont libérés du désir et de la colère, qui ont terrassé (mis à genou) leur mental et réalisé le Soi, règne la paix béatifique de Brahman.

27/Petit à petit, à l'aide du jugement, d'un mental stable, on devrait acquérir la tranquillité ; en faisant demeurer le mental dans le Soi on ne devrait penser à rien d'autre.

28/Quel que soit l'objet sur lequel le mental se disperse, parce qu'encore agité et non stable, on devrait le contrôler et le ramener sous la coupe du Soi seul.

29/Le Saint qui par la dévotion atteint la libération, dont les sens, le mental et l'intellect sont maîtrisés, qui est sans désir, peur, ni colère, est en vérité toujours libéré.

30/Celui qui est établi en yoga (union) et regarde toutes choses avec impartialité, voit le Soi demeurer dans tous les êtres et tous les êtres dans le Soi.

31/Je m'engage à protéger et à satisfaire les besoins de ceux qui, sans sentiment de séparation, méditent sur Moi, me rendent un culte et qui demeurent continuellement ainsi en harmonie.

32/De ceux-là, le *jnani* qui est toujours en union avec Moi, dont la dévotion est centrée sur Moi, est le plus excellent. C'est parce que je suis très cher au *jnani* que le *jnani* lui aussi m'est très cher.

33/Après de nombreuses incarnations le *jnani* trouve enfin refuge en Moi, reconnaissant que Vasudeva est tout. Une âme aussi élevée est très difficile à trouver.

34/Quand quelqu'un se débarrasse de tout désir et attachement du mental, ô Partha et que dans le Soi et par le Soi seulement il trouve sa satisfaction, on dit qu'il est établi en sagesse.

35/Cet homme sans envie, vide de désir et du sens du "je" et du "mien", a atteint la paix.

36/Celui par qui le monde n'est pas dérangé et qui n'est pas dérangé par le monde, qui est libre d'exultation, de peur, d'impatience et d'agitation, m'est très cher.

37/Celui qui perçoit de la même façon honneur et déshonneur, amis et ennemis, il est dit avoir transcendé les *gunas* (*Sattwa*: pureté, *rajas*: activité, *tamas*: obscurité), c'est-à-dire les qualités qui sont plus ou moins présentes chez un individu, en rapport avec son degré de pureté ou d'ignorance (son degré d'avancement).

38/Pour l'homme qui ici et maintenant se délecte dans le pur Soi seul, qui par le Soi seul est satisfait et heureux, il n'y a plus aucun travail à accomplir.

39/Pour lui, il n'y a aucune motivation aussi bien à faire un travail qu'à ne pas le faire, même le contact des gens qui l'entourent ne peut motiver chez lui un changement à cette attitude.

40/Satisfait par les hasards de fortune, au-delà des paires d'opposés, libre d'envie, égal dans le succès et dans l'échec, non lié même s'il paraît accomplir une tâche, ainsi est le Sage.

41/Le Seigneur, ô Arjuna, demeure dans le Coeur de tous les êtres et par son mystérieux pouvoir les fait tourner comme des marionnettes sur une roue.

42/A Lui soumets-toi, ô Bharata, de tout ton être, par Sa grâce tu obtiendras la paix suprême, la demeure éternelle.

# INSTRUCTION

1/ A quoi reconnaît-on un maître authentique ?

-Par le fait qu'il a une ferme et stable position (demeure) dans le Soi.

-Qu'il a un même regard envers tous.

-Qu'il montre un courage exemplaire à tout moment ; n'importe où, et quelles que soient les circonstances.

2/A quoi reconnaît-on un disciple (chercheur) sérieux ?

A un désir intense de se débarrasser de toute souffrance et d'atteindre la paix ainsi qu'à une aversion profonde pour les plaisirs mondains.

3/Quelles sont les caractéristiques de l'instruction ?

Le mot *upadesa* signifie "près de l'endroit ou siège" (*upa* : près, *desa* : lieu ou siège).

Le Guru, qui est l'incarnation de ce qui est dénommé par les termes *sat chit ananda* (être, conscience et béatitude), empêche le disciple, qui en raison de son acceptation des noms, des formes et des objets perçus par les sens a dévié de son état réel (et qui en conséquence est ballotté entre joies et peines), de continuer ainsi et l'établit dans sa nature véritable où n'apparaît aucune différenciation.

*Upadesa* veut aussi dire faire apparaître un objet éloigné comme étant proche : Il est fait comprendre au disciple que Brahman qu'il croit hors de portée et différent de lui-même est en fait proche et identique à lui-même.

4/S'il est vrai que le Guru est notre propre Soi (Atman), quelle est la valeur de la doctrine qui dit qu'aussi cultivé spirituellement il puisse être et qu'aussi impressionnants puissent être ses pouvoirs occultes, le disciple ne puisse obtenir la réalisation du Soi sans la grâce du Guru ?

Bien qu'en vérité l'état du Guru soit celui de notre propre Soi, il est difficile pour le Soi, qui est devenu l'âme individuelle (*Jiva*) par ignorance, de réaliser sa nature véritable sans la Grâce du Guru.

Tous les concepts mentaux sont contrôlés par la simple présence du Guru véritable.

Que peut-on dire à ceux qui se vantent avec arrogance d'avoir accompli l'impossible ou de tout connaître du monde, sinon leur poser les questions : « Vous connaissez-vous vous-même ? » et « vous êtes-vous vus vous-mêmes ? ». Ce à quoi ils répondront en baissant la tête (en signe



de honte) et en demeurant silencieux. Outre le fait que la connaissance du monde extérieur ne sera jamais complète, la connaissance de soi-même qui est l'essence de tout être et de toute chose garantit une harmonie parfaite avec le monde extérieur.

5/Quels sont les signes de la Grâce du Guru ?

C'est au-delà des mots et des pensées.

6/S'il en est ainsi, pourquoi dit-on que le disciple réalise son état réel par la Grâce du Guru ?

De la même façon que l'éléphant se réveille en sursaut en voyant un lion dans son rêve, le disciple se réveille brusquement du sommeil de l'ignorance en croisant le regard bénin du sage incomparable.

7/Quelle est la signification de ce qui est établi comme vrai : que la nature réelle du Guru est celle du Seigneur Suprême ?

Le Seigneur, quand il voit qu'un individu désire ardemment atteindre la vraie connaissance et être établi dans le divin (*Iswara*), qu'il voit que celui-ci pratique dans ce but une intense dévotion et que celle-ci est arrivée à maturité, il le met en présence du Guru qui est être, conscience et béatitude (*Sat, chit, ananda*) sous forme humaine. Celui-ci en guise de bénédiction absorbe en lui-même (dans le Cœur) cet individu devenu disciple. En référence à cette présentation, le Guru peut vraiment être appelé le Seigneur.

8/Comment alors certaines personnes ont pu atteindre la réalisation sans l'aide d'un Guru ?

Pour quelques personnes très matures, le Seigneur donne lui-même cette lumière de la connaissance et octroie lui-même la libération.

9/En quoi résulte la dévotion (*Bhakti*) et le chemin du *Siddhanta* ?

C'est d'apprendre la vérité que les actions accomplies avec une dévotion dénuée d'égoïsme, grâce à l'aide des trois instruments purifiés (le corps, la parole et le mental) et ceci dans le but de servir le Seigneur, deviennent les actions du Seigneur. Ainsi la libération du sens du « je » et du « mien » représente ce que le *Siddhanta* appelle parabhakti (Suprême dévotion) ou vivre au service du Seigneur.

10/En quoi résulte le chemin de la connaissance (*Jnana*) ou *Védanta* ?

C'est de connaître la vérité que le « Je » n'est pas différent du Seigneur (*Iswara*) et d'être libre du sentiment d'être l'acteur (l'auteur des actions).

11/Comment peut-on dire que l'aboutissement de ces deux chemins est le même ?

Quels que soient les moyens employés, la destruction du sens du « je » et du « mien » est le but et comme ils sont interdépendants, la destruction de l'un équivaut à la destruction de l'autre. Ainsi, afin de parvenir à cet état de silence qui est au-delà des pensées et des mots, soit le chemin de la connaissance qui enlève le sens du « je », soit le chemin de la dévotion qui enlève le sens du « mien » suffira. Donc on peut dire que la connaissance et la dévotion mènent à un seul et même résultat (la réalisation du Soi).

Note : Aussi longtemps que le sens du « je » existe, il est nécessaire aussi d'accepter le Seigneur. S'il souhaite gagner facilement l'état suprême d'identité avec le Seigneur, actuellement non encore réalisé, il est bon pour le disciple d'accepter cette conclusion.

12/A quoi reconnaît-on l'ego ?

L'âme individuelle qui a la forme du « je » est l'ego. Le Soi qui est de la nature de l'intelligence (*chit*) n'a pas de sens du « je », pas plus que le corps grossier n'en a d'ailleurs. L'apparition d'un ego trompeur entre l'intelligence et ce qui n'a pas de sensibilité propre (le corps) étant la racine de tous les problèmes, il faut s'activer à sa destruction pour que se révèle ce qui réellement existe. Ceci est appelé libération (*Moksa*).

## **PRATIQUE (ABHYASA)**

1/Quelle est la pratique ?

Comme le Soi n'est pas différent de nous-mêmes et qu'il n'y a rien qui puisse lui être supérieur ou en être différent, la réalisation du Soi est simplement la reconnaissance de notre propre nature.

Le chercheur réalisera sans aucun doute ni erreur sa réelle nature en distinguant l'éphémère de l'éternel et, le but atteint, ne sortira plus jamais

de son état naturel. Ceci est appelé pratique de la connaissance. C'est la quête qui conduit à la réalisation du Soi.

2/Est-ce que ce chemin de la quête du Soi peut être suivi par tous les aspirants ?

En principe seulement pour les chercheurs avancés, les autres devraient trouver d'autres méthodes en rapport avec leur niveau d'avancement. Pour Ramana Maharshi la quête du Soi est la dernière ligne droite qui mène à la réalisation du Soi, la plus directe et la plus universelle ; on ne devra y renoncer que si elle est vraiment trouvée trop difficile, les autres méthodes conduiront malgré tout finalement à la quête du Soi, c'est pourquoi, si on le peut, pour ne pas perdre de temps, il est préférable de s'y attacher tout de suite.

3/Quelles sont les autres méthodes ?

Elles sont a) *Stuti*, b) *Japa*, c) *Dhyana*, d) *Yoga*, e) *Jnana*, etc.

a) *Stuti* consiste à chanter les louanges du Seigneur avec un grand sentiment de dévotion.

b) *Japa* consiste à prononcer les noms du Seigneur ou des mantras sacrés comme OM soit mentalement soit oralement.

c) *Dhyana* signifie la répétition des noms etc. mentalement (*japa*) avec un sentiment de dévotion. Dans cette méthode l'état du mental sera perçu plus clairement car il est plus stable dans sa façon d'alterner entre intériorisation et extériorisation.

On est en *dhyana* quand on perd le contact avec les objets des sens, et quand on est en contact avec ces objets on n'est plus en *dhyana*. Ainsi ceux qui sont dans cet état peuvent observer les mouvements (divagations) du mental, les ramener et les fixer en *dhyana* en stoppant le processus de pensée. La perfection en est le stade de repos dans le Soi (stade de demeure dans le Soi en tant que "Cela"). La méditation fonctionne d'une façon excessivement subtile à sa source, mais il n'est pas difficile en *dhyana* de percevoir ses mouvements.

d) *Yoga*: La source de la respiration est la même que celle du mental, c'est pourquoi le calme de l'un entraîne celui de l'autre. La pratique de stopper les pensées en ayant recours au contrôle de la respiration (*pranayama*) est ce que l'on appelle *Yoga*.

En fixant leur mental sur des centres psychiques tels que le *sahasrara* (le lotus aux mille pétales), les yogis peuvent rester tant qu'ils le désirent

sans conscience de leur corps. Aussi longtemps que dure cet exercice, ils paraissent immerger dans une sorte de joie, mais quand le mental qui était devenu tranquille sort de cet état (redevient actif), il reprend ses vagabondages passés. Il est pour cela nécessaire de l'entraîner à l'aide d'une pratique comme *dhyana* quand il redevient extériorisé. Il atteindra alors l'état où il n'y a plus ni augmentation ni diminution des pensées.

e) *Jnana*, c'est l'annihilation du mental qui laisse place au pur Soi, obtenue grâce à une pratique constante de *dhyana* ou de la recherche du Soi (*atma vichara*). Dans l'état d'extinction du mental, plus aucun effort n'est nécessaire, ceux qui sont établis dans cet état ne s'en écartent plus jamais. Les termes de silence (*mouna*) et d'inaction font référence à cet état seulement.

### **Note**

- toutes les pratiques ont pour but la concentration du mental. Comme toutes les activités du mental, telles que se souvenir, oublier, désirer, haïr, attirer, etc., en sont des modifications, elles ne peuvent pas être notre état réel. L'immuable et simple fait d'être est notre véritable nature. Ainsi, de parvenir à connaître en soi-même ce "JE SUIS" et de l'être est connu comme libération de la servitude et destruction du noeud (*granthi nakam*). Tant que l'état de tranquillité et d'immobilité du mental n'est pas définitivement atteint (réalisation du Soi), il est nécessaire pour l'aspirant de continuer la pratique (d'éviter au mental d'être pollué par des pensées).

- bien que de nombreuses pratiques existent, elles ont toutes un même but.

Pour qui se concentre sur un objet, quand arrivera la cessation de tout concept mental, il demeurera tel que cet objet (yoga sutra de Patanjali).

Comme le résultat est le même pour toutes ces méthodes, l'aspirant doit s'attacher à l'une d'entre elles et s'y maintenir jusqu'à ce que le but soit atteint (ou parvenir à la pratique de *l'atma vichara* si la méthode qu'il utilisait était autre).

4/Est-ce que l'état d'immobilité est avec effort ou sans effort ?

Même sans effort ce n'est pas un état d'indolence. Toutes les activités mondaines qui sont faites avec effort utilisent une petite partie seulement du mental et avec de nombreuses coupures (séquences). Mais l'acte de communion avec le Soi ou de demeurer immobile intérieurement est activité intense qui est accomplie avec tout le potentiel du mental et sans séquence.

Maya (illusion ou ignorance), qui ne peut être détruite par aucun autre moyen, l'est complètement par cette intense activité qui est appelée silence (*Mouna*).

5/Quelle est la nature de Maya ?

Maya est ce qui cache la perception du Soi, pourtant la seule réalité partout et toujours présente qui englobe tout, qui brille d'elle-même, et qui fait prendre pour réelle l'âme individuelle (Jiva ou ego), le monde (Jagrat) et Dieu (Para) dont il a pourtant été conclu de la non-existence en tout lieu et à tout moment.

6/Si le Soi brille pleinement de sa propre force, pourquoi n'est-il pas perçu comme les autres objets par tout un chacun ?

La perception de tout objet implique la perception du Soi sous-jacente, parce que ce qui est connu comme connaissance ou libération est seulement la puissance du Soi. Le Soi est seul doué de sensibilité, les objets sont inertes, ils ne peuvent pas se connaître eux-mêmes ni entre eux. C'est parce que l'individu ne connaît pas encore sa vraie nature qu'il paraît immergé et se débattre dans le vaste océan des naissances et des morts en prenant possession d'âmes individuelles.

7/Bien que le Seigneur pénètre toute chose, il est dit que l'on ne peut le connaître qu'à travers Sa Grâce. Comment alors les individus peuvent-ils réaliser le Soi en l'absence de la Grâce du Seigneur ?

Comme le Seigneur est identique au Soi et que la Grâce signifie la présence du Seigneur ou Sa révélation, il n'y a aucun moment où le Seigneur n'est pas présent (connu). Si la lumière du soleil n'est pas perçue par le hibou, c'est seulement à cause d'une particularité (défaut) de cet oiseau, mais non la faute du soleil. De même, le faible niveau de conscience du Soi de l'ignorant est sa propre faute et non celle du Soi qui est de la nature de la conscience, toujours présent, brillant de lui-même. C'est parce que la Grâce est la véritable nature du Seigneur que l'on dit qu'elle est aussi bénédiction. Ainsi le Seigneur, dont la nature est la Grâce, n'a pas à la donner, l'individu a seulement à y être réceptif. Il n'y a pas non plus de moment particulier où cette Grâce doit être reçue.

8/Où se situe le Soi dans le corps ?

Le Coeur, dans le côté droit de la poitrine, est généralement indiqué ; ceci aussi parce que nous avons l'habitude de désigner ce point avec la main quand nous nous référons à nous-mêmes. Certains disent que c'est le *Sahasrara* ou Lotus aux mille pétales (au sommet de la tête), mais cela ne peut pas être car la tête ne tomberait pas en arrière quand on s'endort ou lors d'un évanouissement.

9/Quelle est la nature du Cœur ?

Les textes sacrés en donnent la description suivante : entre les deux seins à la jonction de la poitrine et de l'abdomen, il y a six organes de différentes couleurs dont l'un d'entre eux ressemble au bourgeon d'un nénuphar, et situé deux doigts sur la droite se trouve le Coeur. Il est renversé et à l'intérieur se trouve un minuscule orifice qui est d'une très dense obscurité (ignorance) remplie de désirs. Tous les nerfs psychiques (*Nadis*) en dépendent. C'est la résidence des forces vitales, du mental et de la lumière de la conscience (Références : Réalité en 40 versets 18 et 19).

Mais bien qu'il soit ainsi décrit, le sens du mot Coeur (*Hridayam*) est le Soi (Atman). Comme il a été décrit par les termes : existence, conscience et béatitude, éternel et plénier (*Sat Chit Anandan Nityam Purnam*), il n'y a pas de différence telle qu'intérieur ou extérieur, haut ou bas. Cet état tranquille dans lequel les pensées viennent à leur extinction est appelé l'état du Soi. Quand il est réalisé comme il doit l'être, on ne trouve plus l'utilité de discuter de sa localisation à l'intérieur ou à l'extérieur du corps.

10/Pourquoi une multitude de pensées, d'objets, s'élève-t-elle dans le mental même en leur absence (visuelle)?

Ces pensées sont dues aux tendances latentes (*Purva Samskaras*). Elles n'apparaissent qu'à l'âme individuelle (*Jiva*) qui a oublié sa réelle nature et s'extériorise. Quand cela se produit, l'enquête : "Qui perçoit ces objets ?" devrait être faite ; ils disparaîtront aussitôt.

11/Comment les trois facteurs (connaissseur, connu et connaissance) qui sont absents en sommeil profond se manifestent-ils dans le Soi (dans les états de veille et de rêve) ?

Du Soi s'élèvent successivement :

- a) *Chidabhasa* (la conscience réfléchie) qui est une sorte de lumière.
- b) *Jiva* (la conscience individuelle) ou le voyant du précédent concept.

c) Le monde phénoménal.

12/Comme le Soi est libre des notions de connaissance et d'ignorance, comment peut-on dire qu'il imprègne le corps entier sous forme de sensibilité qu'il donne aux organes des sens ?

Les sages disent qu'il y a un lien entre la source des divers nerfs psychiques et le Soi et que cela constitue le noeud du Coeur. Ce lien entre le sensible et l'insensible, affaibli grâce à la recherche du Soi, est définitivement coupé par la réalisation. Juste comme l'électricité invisible et subtile qui circule à travers les fils et accomplit des tâches fantastiques, le Soi voyage à travers les nerfs psychiques et couvrant le corps entier donne aux sens leur sensibilité. Si ce noeud est coupé, le Soi demeure ce qu'il a toujours été : sans attribut.

13/Comment peut-il y avoir une relation entre le Soi qui est pure connaissance et les trois facteurs qui sont connaissance relative ?

Ceci est dans un sens comparable à une projection cinématographique :

Projection de cinéma	Le Soi
a) La lampe à l'intérieur de l'appareil	a) Le Soi
b) La lentille devant la lampe	b) Le mental pur ( <i>sattvique</i> ) proche du Soi
c) Le film qui est une longue série de photos séparées	C) Le courant des tendances latentes constitué de pensées subtiles
D) La lentille, la lumière qui passe au travers et la lampe qui forment toutes les trois la lumière focalisée	d) Le mental, sa mise en lumière et le Soi qui tous les trois réunis constituent le voyant ou <i>Jiva</i> (âme individuelle)
e) Les différentes sortes d'images qui apparaissent à la lumière de l'écran	e) Les différents noms et formes apparaissant en tant qu'objets perçus dans la lumière du monde
F) Le mécanisme qui permet au film de se dérouler	f) La loi qui permet aux tendances latentes de se manifester

De la même manière que les images apparaissent sur l'écran aussi longtemps que le film projette son impression à travers la lentille, le monde phénoménal va continuer d'apparaître dans le mental de l'individu (durant l'état de rêve et de veille) aussi longtemps qu'il y aura des impressions de tendances latentes (*vasanas*) dans le mental. De la même manière que la lentille grossit les minuscules contours imprimés sur le film en une image gigantesque et que d'innombrables images défilent en une seconde, le mental grossit les tendances latentes de l'état embryonnaire en des pensées de la taille d'un arbre et en une fraction de seconde projette des mondes innombrables.

Ainsi, de la même manière qu'il n'y a que la lumière de la lampe de visible quand il n'y a pas de film dans l'appareil, la lumière du Soi seule brille quand les trois facteurs, sous la forme de concepts mentaux, sont absents dans les états de sommeil profond, d'évanouissement et de samadhi. Comme la lampe illumine la lentille sans en être affectée, le Soi illumine l'ego (*Chidabhasa*) sans en être affecté.

14/Qu'est-ce que *Dhyana* (méditation) ?

C'est de demeurer dans le Soi sans s'écarter d'aucune façon de sa nature réelle et sans avoir la sensation de méditer. L'état de sommeil profond peut être considéré aussi comme *dhyana* car là aussi aucune pensée ne s'élève.

15/Quelle est la différence entre *dhyana* et *samadhi* ?

*Dhyana* est accompli par des efforts mentaux volontaires contrairement au *samadhi* où il n'y a pas d'effort.

16/Quels sont les facteurs qui ne doivent pas être perdus de vue en *dhyana* ?

Il est important pour celui qui est établi dans son propre Soi (*Atma Nista*) de ne pas s'écarter d'un pouce de son absorption. En s'écartant de sa véritable nature, il pourrait voir apparaître devant lui des formes lumineuses, entendre des sons étranges, ou prendre pour réelles des apparitions de Dieu à l'intérieur ou à l'extérieur de lui-même. Il ne devrait pas s'y accrocher (être trompé) et revenir au Soi.

**Note:**

a) Si les temps gâchés par des pensées relatives aux objets extérieurs au Soi étaient utilisés à la recherche du Soi, la réalisation du Soi serait acquise très rapidement.

b) Tant que le mental n'est pas établi fermement dans le Soi, n'importe quelle sorte de *Bhavana* (contemplation d'un dieu ou d'une déesse personnifiés) est essentielle ; autrement le mental sera assailli par des pensées vagabondes ou tombera en sommeil.

c) Sans passer tout son temps à pratiquer la *Bhavana* : « Je suis Shiva » ou « Je suis Brahman », qui sont considérés comme *nirgunopasana* (contemplation de Brahman sans attribut), la méthode de la recherche du Soi devrait être pratiquée aussitôt que la force du mental (qui est le résultat d'une telle *upasana* ou contemplation) le permet.



d) L'excellence de la pratique dépend du fait qu'on ne laisse à aucun moment la place à l'élévation d'un concept mental.

17/Quelles sont les règles de conduite qu'un aspirant (*sadhaka*) devrait suivre ?

Modération dans l'alimentation, modération dans le sommeil et modération dans le langage.

18/Combien de temps devrait-on pratiquer ?

Jusqu'à ce que le mental atteigne sans effort son état naturel libre de concepts mentaux où le sens du "je" et du "mien" n'existent plus.

19/Quelle est la signification de demeurer en solitude (*ekantavasa*) ?

Comme le Soi est tout pénétrant il n'y a pas de place particulière de solitude. L'état d'être, libre de tout concept mental, est appelé "demeurer en solitude".

20/A quoi reconnaît-on la sagesse (*viveka*) ?

Sa beauté a pour marque de rester libre de l'illusion une fois la réalisation obtenue. Il n'y a de sentiment de peur que pour celui qui perçoit une différence même infime dans le suprême Brahman. Aussi longtemps que l'on identifie le corps au Soi on ne peut pas réaliser celui-ci, quel que soit l'endroit et le moment.

21/Si quelque chose se produit en conséquence du Karma (*Prarabdha Karma* ou résultat des actions passées), comment peut-on passer outre les obstacles pour méditer ?

*Prarabdha* concerne le mental tourné vers l'extérieur mais non celui tourné vers l'intérieur. Celui qui cherche le Soi (dont le mental est tourné vers l'intérieur) n'aura peur d'aucun obstacle.

22/Est-ce que l'ascétisme (*Sannyasa*) est une condition essentielle pour devenir établi dans le Soi (*Atmanistha*) ?

L'effort que l'on consent pour se libérer des attachements du corps a pour but la libération. Une maturité du mental associée à la recherche du Soi (*atma vichara*) permet d'éliminer ces attachements et non la condition de vie (*asrama*), tel qu'étudiant (*brahmachari*) etc., car les attachements sont dans le mental, tandis que les conditions de vie appartiennent au corps. Comment des conditions relatives au corps pourraient-elles ôter les

attachements du mental ? Comment un ordre particulier de vie pourrait-il plus qu'un autre enlever les attachements du mental ? Comme un mental purifié et la recherche du Soi sont du domaine du mental, eux seuls sont, grâce à la pratique, capables d'enlever les attachements du mental qui se sont accumulés. Mais comme la règle de l'ascétisme (*sannyasa asrama*) est le moyen d'atteindre la discrimination (*vairagya*) et comme celle-ci est un bon moyen pour accéder à la recherche du Soi, entrer dans un ordre ascétique (*sannyasa*) peut être considéré d'un certain point de vue comme un bon moyen pour accéder à la recherche du Soi à travers la discrimination. Au lieu de perdre son temps à passer toute sa vie dans un ordre ascétique si l'on n'y est pas encore prêt, il est préférable de faire le choix de la vie de famille. Dans le but de fixer le mental dans le Soi qui est notre véritable nature, il est nécessaire de l'écartier d'une multitude de lubies, de désirs (*sankalpas*) et de doutes (*vikalpas*), ce qui revient à renoncer au monde phénoménal (*samsara*) dans le mental. Ceci est réel ascétisme.

23/C'est une règle établie qu'aussi longtemps que l'on accomplit les actions avec le sentiment d'être l'acteur (l'auteur), on ne peut pas atteindre la réalisation du Soi. Dans ce cas, est-il possible pour l'aspirant qui est chef de famille de se décharger de ses devoirs sans ce sentiment ?

Comme il n'y a aucune règle qui dise que l'action dépende d'un agent qui l'accomplisse, pourquoi douter qu'elle ne s'accomplisse sans acteur ou sans acte ? Bien que le trésorier d'un gouvernement puisse apparaître aux yeux des autres comme accomplissant son devoir attentivement et de façon responsable toute la journée, il va se décharger de celui-ci sans attachement en pensant : "Je n'ai pas de rapport direct avec cet argent et je n'en dépends en aucun sens". De la même manière, un Sage chef de famille peut accomplir sans attachement les diverses tâches de la maison qui se présentent à lui, en relation avec ses actions passées, comme un outil dans les mains de quelqu'un d'autre. L'action et la connaissance ne se font pas obstacle.

24/De quelle utilité est pour les siens un Sage père de famille qui dédaigne son confort et de quelle utilité est une famille pour lui ?

Bien qu'il ait perdu tout intérêt pour son confort personnel (pour son corps) à cause de son karma (action passée), sa famille a à subsister par

ses efforts ; ainsi on peut considérer qu'il rend à celle-ci un service. Si l'on se pose la question si un sage tire bénéfice de l'accomplissement de ses devoirs familiaux, il peut être répondu que, comme il a déjà atteint l'état de pleine satisfaction qui est le summum bonum de tous les bénéfices et le plus grand bien pour tous, il ne peut pas espérer plus en se déchargeant de ses devoirs familiaux. On peut dire aussi qu'il n'est plus l'acteur et donc qu'il ne récolte plus les fruits de l'action (bons ou mauvais sous forme de joie ou de peine).

25/Comment la cessation d'activité (*nivriti*) et la paix du mental peuvent-ils être obtenues au milieu des travaux de maison qui demandent par nature une constante activité ?

Comme les activités du Sage n'existent qu'aux yeux des autres et non dans les siens propres, bien qu'il puisse paraître accomplir des tâches énormes, en réalité il ne fait rien. Ainsi ces tâches ne l'empêchent pas au fond d'être inactif et en état de paix intérieure, car il sait qu'il en est seulement le témoin et non l'acteur. Ainsi il demeure le témoin silencieux de toutes les activités qui se présentent.

26/De la même manière que le karma passé du sage est la cause de son activité présente, est-ce que les impressions (*vasanas*) causées par son activité présente ne seront pas la cause d'un autre karma dans le futur ?

Seul celui qui est libéré de toutes tendances latentes (et de tout attachement) est un Sage ; en étant ainsi, comment peut-il créer un nouveau karma qui dépend uniquement de l'attachement qu'il porte à l'activité et à la sensation d'en être l'auteur ?

27/Quelle est la signification de *Brahmacharya* ?

Uniquement la recherche de Brahman devrait être appelée *Brahmacharya*.

28/Est-ce que la pratique de *Brahmacharya* qui est suivie en conformité aux quatre ordres de vie ou *asramas* (étudiant, brahmachari, père de famille et ascète) est un bon moyen d'obtenir la libération ?

Comme les différents moyens de purification tels que le contrôle des sens, etc., sont inclus dans le *Brahmacharya*, une pratique vertueuse suivie scrupuleusement par ceux de l'ordre des étudiants (*brahmacharis*) est très utile pour l'élévation spirituelle.

29/Est-ce que l'on peut passer directement de l'ordre des étudiants à celui des ascétiques ?

Ceux qui ont le niveau n'ont pas besoin de rentrer d'une façon formelle dans l'ordre des étudiants, etc. Celui qui a réalisé le Soi ne fait plus de distinction entre les différents ordres de vie, cela ne constitue donc plus pour lui ni une aide ni un obstacle.

30/Est-ce qu'un aspirant ne perd pas quelque chose en n'observant pas les règles de castes ou d'ordres de vie ?

Comme la réalisation est la phase suprême de toutes les pratiques, il n'y a aucune règle qu'un aspirant de quelque caste ou ordre de vie soit-il, doive suivre. S'il suit ces règles, il le fait pour le bien du monde, il n'en tire lui-même aucun bénéfice pas plus qu'il n'en perd en ne les observant pas.

## CHAPITRE III - EXPERIENCE

1/Quelle est la lumière de la conscience ?

C'est la lumière existence, conscience, qui brille d'elle-même et qui se révèle à celui qui voit le monde des noms et des formes à la fois intérieurement et extérieurement. On peut déduire la présence "existence, conscience" par la vue des objets qu'elle illumine. Elle ne devient pas l'objet de la conscience.

2/Quelle est la connaissance ?

C'est l'état tranquille d'existence, conscience qui ressemble à un océan sans vague ou à un air immobile.

3/Qu'est-ce que la béatitude ?

C'est l'expérience de la joie ou de la paix dans l'état de *Vijnana*, libre de toute activité et comparable à l'état de sommeil profond. Cela est aussi appelé l'état de *Kevala Nirvikalpa* (demeurer sans concept).

4/Quel est l'état au-delà de la béatitude ?

C'est l'état de paix incessante du mental présent dans les trois états : *jagrat* (veille), *sushupti* (rêve), d'une paix absolue qui ressemble à un sommeil profond inactif. Dans cet état, en dépit de l'activité du corps et des sens, il n'y a pas de prise de conscience extérieure, comme un enfant endormi qui n'a pas conscience que sa mère lui donne le sein. Le yogi qui

est dans cet état est inactif même quand il paraît engagé dans l'activité. Ceci est aussi appelé *Sahaja Nirvikalpa Samadhi*, état naturel d'absorption en soi-même sans concept.

5/Quelle est l'autorité (la référence) qui dit que le monde entier mobile et immobile dépend de nous-même ?

Le Soi signifie l'être incarné. C'est seulement après que l'énergie qui était latente dans l'état de sommeil profond émerge avec le sens du « je » que l'on a l'expérience de tous les objets du monde. Le Soi est présent dans toutes les perceptions en tant que percevant. Aucun objet ne peut être perçu quand le "Je" est absent. Pour toutes ces raisons, il peut être dit sans aucun doute que chaque chose sort du Soi et rentre dans le Soi.

7/Quelle est l'autorité qui dit à la fois que Brahman peut être connu par le mental et ne peut pas être connu par le mental ?

Il ne peut pas être connu par un mental impur mais il peut être connu par un mental pur.

8/Qu'est-ce qu'un mental pur et impur ?

Quand l'indéfinissable pouvoir de Brahman se sépare de Brahman et quand par l'union avec la réflexion de la conscience (*Chidabhasa*) il assume de nombreuses formes, le mental est considéré comme impur. Quand il se libère de la réflexion de la conscience (*Abhasa*) à travers la discrimination, il est appelé pur. Son état d'union avec Brahman en reflète sa connaissance. L'énergie qui sous-tend la réflexion de la conscience est appelée mental impur et son état de séparation de Brahman dénote sa non connaissance de Brahman.

9/Est-ce possible dans un corps encore en vie de se débarrasser du karma (*Prarabdha*) dont on dit qu'il dure jusqu'à la mort ?

Oui, si l'agent dont dépend le karma qui a pris naissance entre le corps et le Soi retourne à sa source et perd sa forme. Le karma qui dépend de cette forme, si elle est perdue, pourra-t-il encore survivre ? Ainsi, quand il n'y a pas de « je », il n'y a pas de karma.

10/Comme le Soi est existence et conscience, quelle est la raison pour laquelle on le décrit comme différent de l'existant et du non existant, du sensible et de l'insensible ?

Bien que le Soi soit réel et qu'il comprenne toute chose, il ne laisse pas la place pour un questionnement sur sa dualité, sa réalité ou sa non réalité ; ainsi, il est dit être différent du réel et du non réel. De la même manière, même s'il est conscience, il n'y a rien pour lui à connaître et il n'a personne d'autre à qui se faire connaître (puisque lui seul existe). On dit de lui qu'il est différent du sensible et de l'insensible.

## **CHAPITRE IV**

### **ACCOMPLISSEMENT OU ACQUISITION DE LA CONNAISSANCE (*ARUDHA*)**

1/Quel est l'état d'acquisition de la connaissance ?

C'est le fait de demeurer d'une façon ferme et sans effort dans le Soi, c'est l'état dans lequel le mental (pur) est devenu un avec le Soi et en conséquence ne resurgit plus (sous forme de pensées) à aucun moment. L'idée que l'on a de n'être ni une chèvre ni une vache mais bien un homme quand on se réfère à soi-même, est comparable à la conviction de ne pas être les principes (*Tatwas*) qui commencent avec le corps et finissent par les sons (*Nadas*) mais bien le Soi qui est existence, conscience et béatitude. Celui qui est fermement établi dans cet état a acquis la connaissance.

2/Auquel des sept états de la connaissance le Sage (*Jnani*) appartient-il ?  
Il appartient au quatrième.

3/S'il en est ainsi, pourquoi peut-on distinguer trois états au-dessus ?

Note : les sept étapes (états) de la libération sont :

- 1) *Subheccha* : le désir d'illumination
- 2) *Vicharana* : la recherche du Soi
- 3) *Tanumanasa* : le mental subtil
- 4) *Satavahana* : la réalisation du Soi
- 5) *Asam sakti* : le non attachement
- 6) *Padmasambhava* : la non perception des objets
- 7) *Turati* : la transcendance totale (au-delà des mots).

Les distinctions qui différencient les états de quatre à sept sont basées sur l'expérience du Sage (*jivanmukta*) et ne sont pas des états de

connaissance ou de libération. Du point de vue de la connaissance et de la libération aucune distinction n'est faite entre ces quatre états.

4/S'il en est ainsi, pourquoi le *varistha* (le septième, le plus parfait) est-il tant loué ?

Du point de vue de l'expérience de la béatitude, le *varistha* est magnifié à cause des mérites spéciaux acquis par lui dans des incarnations précédentes.

5/Comme il n'y a personne qui ne veuille atteindre l'expérience d'une béatitude constante, pourquoi tous les sages n'accèdent-ils pas à l'état de *varistha* ?

Cet état ne peut être atteint par simple désir ou effort car il résulte du *karma* (*Prarabdha*). Comme aussi bien l'ego que sa cause meurent dans le quatrième état (*bhumika*), quelle individualité reste-t-il alors pour désirer un stade plus avancé ou pour faire des efforts ?

Aussi longtemps qu'il y a effort il n'y a pas sagesse. Est-ce que les textes sacrés qui mentionnent spécifiquement le *varistha* disent que les trois autres états ne sont pas des états de réalisation ?

6/Comme certains textes sacrés disent que dans l'état suprême (*varistha*), les organes des sens, le mental sont complètement détruits, comment cet état est-il compatible avec l'expérience du corps et des sens ?

S'il en était ainsi, il n'y aurait pas de différence entre cet état et le sommeil profond. De plus, comment pourrait-on dire qu'il est l'état naturel s'il existe à un certain moment et pas à d'autres ? Cela se produit comme on l'a dit auparavant, chez certains Sages en relation avec leur karma (*prarabdha*) pour une certaine durée ou jusqu'à leur mort. Cet état ne peut pas être considéré comme l'état final car si cela était le cas, cela voudrait dire que toutes les grandes âmes qui ont été les auteurs des textes védantiques (*jnanas granthas*), et le Seigneur lui-même n'étaient pas illuminés. Si l'état suprême est l'état dans lequel ni les sens ni le mental n'existent et non celui dans lequel ils existent, comment pourrait-il être l'état parfait (*paripurnam*) ? Comme le karma seul est responsable de l'activité et de la non activité des Sages, de grandes âmes ont déclaré que l'état de *Sahaja Nirvikalpa* (l'état naturel sans concept) seul est l'état final.

7/Quelle est la différence entre le sommeil ordinaire et le sommeil éveillé (*jagrat sushupti*) ?

Dans le sommeil normal il n'y a non seulement pas de pensée mais aussi pas de conscience. Dans le sommeil éveillé il n'y a que la conscience seule. C'est pourquoi il est dénommé éveillé tout en dormant, c'est le sommeil dans lequel la conscience est conservée.

8/Pourquoi le Soi est-il décrit à la fois comme le quatrième état et au-delà du quatrième état (*Turiyatita*) ?

*Turiya* veut dire ce qui est le quatrième. Ceux qui expérimentent (*jivas*) les trois états de veille, de rêve et de sommeil profond et qui passent successivement de l'un à l'autre ne sont pas le Soi. C'est pour faire comprendre que la réalisation est ce qui est différent de ces trois états, mais ce qui est néanmoins leur témoin, qu'on l'appelle le quatrième état (*turiya*). Quand cela est réalisé, les trois expérimentateurs (celui qui veille, celui qui rêve et celui qui dort) disparaissent et l'idée que le Soi est le témoin elle aussi disparaît. C'est pourquoi le Soi est décrit comme étant au-delà du quatrième état (*turiyatita*).

9/Quel bénéfice le Sage tire-il des textes sacrés ?

Le Sage qui est l'incarnation de la vérité n'en a aucune utilité.

10/Y a-t-il une relation entre l'acquisition de pouvoirs supra normaux (*siddhi*) et la libération (*mukti*) ?

La Grâce de la recherche du Soi conduit seule à la réalisation. Les pouvoirs surnaturels sont tous une apparence illusoire créée par le pouvoir de maya (*mayasakti*). La réalisation du Soi qui est permanente est le seul vrai accomplissement (*siddhi*). Les accomplissements qui paraissent et disparaissent étant l'effet de l'illusion ne peuvent être réels ; ils sont accomplis dans le but de jouir de réputation ou de plaisir, etc. Parfois ils se manifestent chez certaines personnes sans que celles-ci ne les aient recherchés à cause de leur karma.

Sache que l'union avec Brahman est le seul but et accomplissement, c'est aussi l'état de libération (*aikya mukti*) connu comme union (*sayujya*).

11/Si cela est la nature de la libération (*moksa*), pourquoi certaines écritures connectent-elles le Soi avec le corps et disent que l'âme



individuelle ne peut obtenir la libération que du vivant de la personne (pas à sa mort) ?

C'est seulement si l'on considère la servitude comme réelle que l'on peut prendre en considération les dites expériences de la libération qui par nature n'en a pas. Du point de vue du Soi (*purusa*) il n'y a de servitude dans aucun des quatre états. Comme la servitude n'est qu'une assertion verbale, si l'on se réfère à ce que proclame de façon emphatique le système du *Védanta*, comment la question de la libération qui dépend de la question de la servitude peut-elle se poser si l'on considère qu'il n'y a pas de servitude ! Sans connaître cette vérité, essayer de chercher la nature de la servitude et de la libération, c'est comme essayer de trouver le fils d'une femme stérile ou les cornes d'un lièvre.

12/S'il en est ainsi, la description de la servitude et de la libération trouvée dans les écritures n'est-elle pas sans fondement et fautive ?

Non, elle ne l'est pas. Au contraire, l'illusion de servitude, résultat de l'ignorance qui remonte à des temps immémoriaux, peut être ôtée par la seule connaissance, et pour cela le terme libération (*mukti*) a été généralement accepté, c'est tout. Le fait que les caractéristiques de la libération aient été décrites de différentes manières prouve qu'elles sont imaginaires.

13/S'il en est ainsi, les efforts consentis pour étudier, réfléchir, ne sont-ils pas inutiles ?

Non, ils ne le sont pas. La ferme conviction qu'il n'y a ni libération ni servitude est le but suprême de tout effort. Comme cet objectif de pouvoir voir hardiment à travers une expérience directe que la servitude et la libération n'existent pas ne peut être accompli que par l'aide des pratiques mentionnées, ces efforts sont utiles.

14/Y a-t-il une autorité qui dise qu'il n'y a ni servitude ni libération ?

Ceci est révélé grâce à l'expérience et non par les écritures.

15/Si cela est expérimenté, de quelle façon cela l'est-il ?

Servitude et libération ne sont que de simples mots, ils n'ont pas de réalité propre et donc ne peuvent avoir de fonction qui les identifie. Il est nécessaire d'accepter l'existence de quelques rudiments de base, dont ils sont une modification. Si quelqu'un se pose la question "A qui appartient

cette servitude ou cette libération?”, la réponse sera “A moi” ; si, alors, cette personne recherche (moi) “Qui suis-je ?”, elle découvrira qu’elle ne trouve rien en tant que « je ». Cela sera alors aussi clair pour elle que la vue d’un fruit *amalaka* au creux de la main ; que ce qui reste en définitive c’est notre état d’être seulement. Comme la vérité sera naturellement et clairement expérimentée par ceux qui laissent de côté les discussions futiles et qui font une recherche sérieuse à l’intérieur d’eux-mêmes, il n’y a pas de doute que toutes les personnes réalisées reconnaissent unanimement qu’il n’y a ni servitude ni libération en ce qui concerne le Soi véritable.

16/Si vraiment il n’y a ni servitude ni libération, pour quelle raison expérimentons-nous actuellement la joie et la souffrance ?

Joies et peines apparaissent réels uniquement lorsque l’on détourne notre regard de notre nature véritable. Ils sont en vérité sans réalité.

17/Est-ce possible pour tous de connaître sans aucun doute ce qu’est réellement notre vraie nature ?

Oui, cela est possible.

18/Comment ?

C’est l’expérience de chacun que même dans l’état de profond sommeil, évanouissement, etc., quand l’univers entier mobile et immobile qui commence par la terre et se termine par le non-manifesté (*prakriti*) est perdu de vue, il ne disparaît pas vraiment. En conséquence, l’état de pure conscience qui est commun à tous et qui est directement expérimenté par chacun est notre nature véritable. La conclusion est que toutes les expériences du Sage et de l’ignorant, qui pourront être décrites avec des mots encore plus nouveaux, sont différentes (à l’opposé même) de notre vraie nature.

# DEVIKALOTTARA

## INTRODUCTION PAR SRI RAMANA MAHARSHI

Sri Devikalottara est un des *agamas* mineurs et ce chapitre : « *jnana-achara-vichara* » qui en est tiré est ce que le Dieu suprême donna comme enseignement à ses bien-aimés : un exposé sur la sagesse à laquelle les âmes parvenues à maturité sont initiées, ainsi qu'à son application dans la vie. Ainsi ce texte, étant l'essence des *agamas*, est un merveilleux bateau qui emmènera sur les rives de la liberté les âmes qui se battent ardemment pour leur vie, tantôt la tête sous l'eau tantôt hors de l'eau de l'océan du *Samsara* (monde phénoménal) avec sa rotation de naissances et de morts. Puissent tous les aspirants, avec son aide, arrêter leurs errements confus, prendre le chemin direct décrit ici, et enfin atteindre la demeure suprême de la béatitude.

1/ *Devi* : Ô Seigneur céleste ! Sois assez gracieux pour m'instruire sur les moyens de libération, dans le *jnana* (connaissance du Soi) et dans la conduite des *Jnanis*, à l'écoute de quoi la libération puisse résulter pour tous.

2/ *Ishwara* (Dieu) : Ô *Devi*. Je vais te décrire tout de suite la conduite des *jnanis*, la façon par laquelle ils sont absous de tout péché et délivrés du *samsara*.

3/ Même des millions de livres ne seront pas capables d'enseigner la vraie connaissance à ceux qui ne sont pas capables de la trouver dans le *Kala Jnana* (le présent *agama*).

4/ Alors, laisse l'homme Sage être sans peur, sans doute, libre de désirs, honnête, résolu et persévérant en *jnana* comme il est expliqué ici.

5/ Laisse l'aspirant à la liberté se comporter d'une façon non égoïste et noble et porter aide à tous, laisse-le faire sa *sadhana* (recherche) et laisse-le étudier cet *agama*.

6/ Il est Brahma, il est Deva, il est Ganapati, il est Indra, il est Skanda aux six visages, il est le Guru de tous les Devas (Brihaspati), il est le Yogi et lui seul est riche en tapas (austérités).

7/ Lui seul est cultivé, lui seul est chanceux et obtient le succès, celui dont le mental n'est plus instable comme l'air mais est maintenu ferme.

8/ C'est le chemin de la libération, c'est la vertu la plus grande, celle de la sagesse, celle de la force et cela est le mérite de ceux qui cherchent.

9/La stabilisation du mental agité est le seul vrai pèlerinage, la seule offrande donnée et la seule austérité.

10/Le mental extériorisé est *Samsara* (*ignorance*), stable et intériorisé c'est *Moksha* (libération). Alors, garde le mental tenu ferme par la suprême sagesse.

11/Où il y a pur et permanent bonheur (en solitude), il y a infinité. Y a-t-il un homme qui ne se délectera pas à demeurer dans l'absolue et stable réalité ?

12/Celui qui a abandonné les plaisirs des sens et s'est dévoué à la pure sagesse sans souillure est sûr d'obtenir la libération éternelle même s'il ne la recherche pas consciemment.

13/Le simple sentiment d'être conscient est lui-même Shakti et tout ce monde est la projection de cette Shakti. Le véritable état de connaissance est celui dans lequel le mental n'est pas attaché à cette Shakti.

14/Reconnaître le monde comme une manifestation de cette Shakti est culte rendu à cette Shakti. La pure connaissance qui n'a pas de relation avec les objets est absolue.

15/Ne perds pas de temps à méditer sur les *chakras*, *nadis*, *padmas* ou les mantras de déités ou sur leur forme.

16/Si vous désirez la libération éternelle, ne vous engagez pas dans la pratique yogique, les incantations ou rien d'autre de la sorte.

17/Il n'y a ni culte, ni prière, ni incantation ou méditation. Il n'y a rien d'autre à être connu que le Soi.

18/Le mental qui s'extériorise se forge des chaînes. Empêcher le mental de s'extérioriser libère de bien des souffrances dans le monde.

19/Il n'y a rien à l'intérieur ou à l'extérieur, en haut ou en bas, au milieu ou sur le côté. Ce qui est parfait est de toute forme, bien que n'ayant pas de forme définie lui-même, et brille de sa propre conscience.

20/Puisque ce qu'une personne voit, pense ou cherche à accomplir par ses actions influence sa destinée, laisse-la méditer sur ce qui est au-delà de la perception ou même de l'imagination.

21/Il n'y a en réalité ni cause ni résultat ni action, tout cela est chimérique. Il n'y a pas de monde et pas d'habitants au-dedans.

22/L'univers n'a pas de support extérieur ni ne peut être appréhendé de l'extérieur, mais comme on le fait (on le pense), il est.

23/Celui qui ne médite pas sur le vide tout pénétrant se trouve engagé dans le *samsara* comme le ver à soie dans le cocon qu'il a lui-même fabriqué.

24/Quelles que soient la façon et les circonstances dans lesquelles nous sommes nés, il y aura toujours à souffrir. Dans le but d'éviter cela on devrait méditer sur le vide infini.

25/Le chemin a été prescrit seulement dans le but d'acquérir la connaissance. Détourne-toi de toute sorte de yoga qui engage à l'action et médite sur le vide.

26/Seuls ces héros, qui avec la flèche du vide ont transpercé à travers toutes les régions, depuis les plus hautes jusqu'aux plus basses, sont considérés comme connaisseurs de ce vide.

27/En fixant le mental vagabond (plus malin qu'un singe) sur le vide total on atteint le Nirvana.

28/ et 29/Il jouit de la béatitude celui qui réalise l'Un suprême et sans forme, qui est tout pénétrant comme l'éther, manifesté comme Tattvas (principes fondamentaux) eux-mêmes, mais autre que la conviction erronée : « Je suis le corps » ; avec des perceptions comme « Je suis », mais pure conscience seule, recouvrant tout.

30/Comme le feu qui s'éteint tout seul s'il n'est pas alimenté en combustible, le mental s'éteint s'il n'est pas alimenté en pensées.

31/ et 32/Détourne-toi de la confusion de l'ignorance, de l'illusion du rêve, du sommeil et de l'état de veille, car le Suprême est différent du corps grossier, du *prana* subtil, des pensées, de l'intellect ou de l'ego. Médite sur *Chit* (conscience) et devient Un avec.

33/Le mental s'envole souvent dans des rêveries ou sombre dans le sommeil, sois vigilant et tourne-le sans attendre dans son état d'origine encore et encore.

34/Une fois qu'il devient stable, le mental ne devrait être dérangé par aucune pensée. Une stabilité permanente du mental résultera en l'état original de pure conscience (de réalisation).

35/Le mental cherche des attachements, c'est à cause de cela qu'il vagabonde. Détruis ces attachements (ces limites) de façon à ce qu'il se tourne vers l'intérieur et stabilise-le là ; ne le dérange pas quand il est stable.

36/De la même manière que l'espace n'est pas affecté par le contact des éléments, notre état primordial n'est pas affecté par le contact des objets. Médite sur cela.

37/Seulement alors le but de la vie est atteint. La pure connaissance seule est capable de tenir en bride le mental vagabond et de le rendre stable.

38/Le mental ne devrait pas s'appesantir sur ce qui est au-dessus, au-dessous, à mi-chemin ou à l'intérieur, il devrait demeurer toujours non attaché.

39/Si le mental est endormi, réveille-le. S'il est distrait, rappelle-le à l'ordre, s'il n'est ni endormi ni distrait ne le dérange pas.

40/Quand ainsi le mental n'a plus rien à quoi s'accrocher (à se mettre sous la dent) et ne s'accroche plus à rien, il est pour ainsi dire libre de pensées. Cela indique *mukti* (la libération).

41/Préserve le mental des qualités, rends-le pur et fixé sur le Coeur. Cette conscience qui se manifeste clairement alors doit seule être recherchée au prix d'une bataille sans merci.

42/Ceux qui méditent sur le vide absolu et pratiquent dans ce but deviennent établis dans cet état ineffable qui est au-delà des naissances et des morts.

43/Dieux et déesses, mérites et démérites et leurs fruits, connaissance du support et du supporté, sont tous signes de servitude et dénotent le *samsara* (le monde phénoménal).

44/Les qualités sont les paires d'opposés, détourne-t-en et la plus haute réalisation en résultera, tel yogi qui est un *Jivanmukta* (libéré de son vivant) en laissant son corps (à sa mort) devient un *Videhamukta*.

45/Le corps ne devrait jamais être rejeté par dégoût (suicide) par un homme sage (qui est sur le chemin de la sagesse).

46/Il y a dans le Coeur la conscience infinie "Je-Je" qui est à la fois pure et constante. Elle se manifeste quand on éradique l'ego, c'est ce que l'on appelle libération. Un tel "Je" est Cela qui est au-delà des qualifications et éternel comme la conscience. Contempler de façon continue ce "Je-Je" en tant que Soi fait tomber tous les attachements.

48/Fais le vide de toutes les limites, de famille, de relations sociales, de pays, de statuts, de castes, de races, de devoirs, et aies toujours à l'esprit ton propre état naturel.

49/Seul je suis, rien ne m'appartient et je ne dépends de rien. Je ne peux trouver personne à qui j'appartiens ni personne qui m'appartienne.

50/Je suis le Brahman suprême, je suis le Seigneur de l'univers ! Telle est la conviction établie du libéré ; toute autre expérience est source de servitude.

51/Quand le Soi est clairement réalisé comme n'étant pas le corps, on acquiert la paix et l'on devient libéré des désirs.

52/Celui qui est décrit dans les écritures comme le non né, qui existe de toute éternité, le Seigneur de tous, est le même que le Soi non qualifié présent dans le Coeur de chacun (au-delà des limites des corps qui sont eux différents). Je le suis aussi sans aucun doute.

53/Je suis conscience pure et simple, je suis toujours libre et l'on ne peut pas me définir. Ne pouvant être saisi ni perdu, je suis indéfinissable conscience. Je suis par conséquent Brahman et toujours en béatitude.

54/ et 55/Je suis ce qui est recouvert de la tête aux pieds, à l'intérieur et à l'extérieur, dans les limites de la peau et en dehors aussi, étant le Soi immortel toujours présent, conscience vivante. Je suis le Seigneur de tout ce qui est mobile et immobile. Je suis le père, la mère et les grands-parents. C'est moi qui suis établi dans le quatrième état (*Turiya*) que les aspirants à la réalisation contemplant comme le support des trois états de veille, de rêve et de sommeil.

56/Je suis seul à mériter un culte parmi les dieux, les hommes, les serpents, les êtres célestes, les sacrifices, etc., et tous me rendent un culte.

57/Tous rendent un culte à moi seul par des austérités purifiantes et par le don de présents variés. Toute la création est en moi et je suis en elle.

58/Je ne suis pas grossier ni subtil ni vide ; je suis conscience vivante et le seul refuge de l'univers. Je suis le pur et éternel Seigneur de tous, non limité par les rêves et les autres états, mais transcendant toute la création.

59/ et 60/Discerne à chaque avancée que je suis ce qui est sans début, conscient, non né, original, résidant dans la qualité du Coeur, non souillé, transcendant le monde, toujours pur, sans désir, au-delà de la vue et autre perception et même au-delà de l'appréhension du mental. Ce qui est éternel est Brahman. Celui qui ne dévie pas de cette certitude est sûr de devenir établi en Brahman et être immortel.

61/Bien-aimée ! La connaissance a été expliquée ici de manière à gagner la libération. Ecoute maintenant ce que l'on peut dire de la conduite des illuminés.

62/Il n'a besoin ni d'ablution, ni de prière, ni de culte, ni de feu sacrificiel (*Homa*) ni d'aucune autre discipline. Il n'a pas besoin de rendre un culte à qui ou quoi que ce soit, ni de s'engager dans rien d'autre.

63/Il n'est pas lié par un code de discipline, ni n'a besoin de fréquenter un temple pour y rendre un culte. Il n'a pas besoin d'accomplir *Sraddha* ni de faire des pèlerinages ni d'observer un vœu.

64/Il ne récolte pas les fruits de l'action, aussi bien des rites religieux que des activités du monde ; au contraire, il est absout une fois pour toutes de toutes sortes d'actions et de code de conduite.

65/Laisse l'aspirant abandonner les usages conventionnels et les pratiques traditionnelles qui sont comme des chaînes d'esclavage (de servitude) pour lui.

66/Ne lui permets pas d'accepter les pouvoirs thaumaturgiques ou les amulettes même quand ils lui sont directement offerts.

67/Car tous sont comme une corde pour attacher une bête et ils vont certainement l'attirer vers le bas. La libération suprême ne prend pas ce chemin, elle n'est trouvée nulle part ailleurs que dans la pure conscience infinie.

68/On devrait s'engager en yoga (union) par tous les moyens à notre disposition, même si l'on est déjà engagé sur un autre chemin. Les festivités devraient être évitées même si elles ont lieu dans des temples, des *maths* ou autre endroit sacré du même genre.

69/Pour avancer spirituellement, il n'est pas admis de faire le moindre mal à un ver de terre, à un insecte, à un arbre et à toute vie sous quelque forme que ce soit.

70/Par conséquent, ne permets pas que la vie végétale soit détruite ou même abîmée. Aucune souffrance ne devrait être infligée à un être créé ni à aucune chose. Même les fleurs ne devraient pas être cueillies.

71/ et 72/Même le culte devrait être fait avec des fleurs qui sont déjà tombées d'elles-mêmes. On ne devrait pas prendre part à des prières malsaines visant à blesser, telles que *marana* (causant la mort ou la souffrance à un ennemi ou pour obtenir les faveurs du "*grea*" ou l'amour de la personne que l'on aime). Le culte d'image ne devrait pas être une fin en soi.

73/Rejetant tout intérêt pour le culte des lieux sacrés et des images ainsi que pour les rites religieux qui y sont pratiqués, engage-toi dans la méditation sur la conscience universelle (*chit*).

74/L'absence de passion est l'équanimité devant les plaisirs et la souffrance, parmi les amis et les ennemis, et entre la pacotille et l'or.



75/Un yogi ne devrait pas dévier de sa route à cause de désirs, ni céder à l'emprise des sens. Il ne devrait trouver l'extase que dans le Soi seulement, libre de désir et de peur.

76/L'équanimité devrait toujours être maintenue, que l'on soit adulé ou calomnié ; une conduite égale devrait être observée envers toutes les créatures et il ne devrait pas y avoir de discrimination entre le Soi et le non Soi.

77/Les disputes (querelles), les associations du monde devraient être évitées. Même dans des controverses d'ordre spirituel (qu'elles soient bonnes ou mauvaises), on ne devrait pas se complaire.

78/Jalousie, calomnie, passion, envie, amour, colère, peur et misère devraient disparaître graduellement puis complètement.

79/Si un homme est libre des paires d'opposés et est en solitude, la pure sagesse brille en lui même dans ce corps-ci.

80/Comme la libération résulte seulement de la connaissance, les pouvoirs thaumaturgiques ne sont d'aucune utilité, seul l'aspirant qui désire encore les plaisirs du monde envie ces pouvoirs.

81/Quand l'âme connaîtra son véritable maître (le Soi), la libération en résultera, accompagnée ou non de pouvoirs surnaturels.

82/Le corps est composé des cinq éléments et le Soi y demeure. Des plus hautes régions jusqu'aux plus basses (la terre), tout est la manifestation du Soi.

83/ et 84/Les chercheurs sincères qui rendent un culte aux Sages illuminés, en les observant, en leur offrant du parfum, des fleurs, de l'eau, des fruits, de l'encens, des vêtements, de la nourriture, ou par la parole, les actes et les pensées, sont absorbés ici et maintenant. En les glorifiant ils partagent leurs mérites et en les calomniant leurs démérites.

85/J'ai exposé en totalité le chemin de la connaissance et la conduite de ceux qui y sont parvenus, selon votre désir. Que voulez-vous connaître de plus ?

# GURU STUTI

## INTRODUCTION PAR SRI BHAGAVAN

Quand Shankaracharya parcourait le pays et débattait avec les représentants de différentes écoles de pensées (et d'où il sortait toujours vainqueur), il parvint un jour à la ville de Mahishmati, dans le nord, où vivait Mandana Mushra qui enseignait les rituels bouddhiques. Il le vainquit dans le débat, mais sa femme refusa d'admettre la défaite tant qu'elle-même ne serait pas vaincue. Alors Sankara se mesura à elle et la vainquit elle aussi sur tous les sujets sauf sur celui de l'érotisme. Il demanda alors un délai d'un mois. Après avoir laissé son corps dans une caverne sous la surveillance de ses disciples, il entra dans le corps du roi Amaruka qui était en train de mourir et se joignit aux centaines de reines sous l'apparence de leur mari. Quand les disciples trouvèrent que la durée indiquée par leur guru était déjà dépassée, ils devinrent anxieux. Aussi, quelques-uns d'entre eux vinrent à lui déguisés et chantèrent l'hymne suivant pour le faire se souvenir.

Texte :

1/Ceci est la vérité que le Sage réalise en tant que Soi, le résidu laissé quand on se retire des objets extérieurs avec ou sans forme (éther, air, feu, eau et terre) par un respect scrupuleux de ce que disent les textes sacrés : « pas ceci, pas cela » et « Cela tu es ».

2/ Cela est la vérité qui, après avoir généré les éléments fondamentaux (l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre) et pénétré le monde, repose cachée sous les cinq enveloppes, et qui a été décortiquée avec l'aide du pilon du discernement de la même manière que le grain est obtenu après avoir battu et vanné la menue paille. « Cela tu es ».

3/De la même manière que les chevaux sauvages sont domptés par le fouet et le couteau, les sens débridés qui vagabondent parmi les objets sont lacérés et brûlés par le fouet de la discrimination qui leur montre que les objets sont irréels et sont tenus en bride par la corde d'un pur intellect par le Sage. Telle est la vérité, Cela tu es.

4/La vérité est confirmée par le Sage, être le substratum qui est différent des états de veille, de rêve et de sommeil profond.

Les modes d'expression de ces trois états sont maintenus par le *Jnani* comme les fleurs qui sont reliées entre elles dans une guirlande. Cela tu es.

5/C'est ce que les écritures disent être la cause originelle de tout, en clarifiant le sujet par des formules telles que « *Purusha* (le Seigneur) est tout ». Comme l'or dans les bijoux est fait d'or, Cela tu es.

6/La vérité a été proclamée avec force dans les écritures dans des phrases telles que : "Celui qui est dans le soleil est dans l'homme" et "Celui qui brille dans le soleil brille dans l'oeil droit", etc. Cela tu es.

7/Ce que les purs brahmines recherchent si fortement par la répétition des védas, par les dons, par une formulation sincère de leurs connaissances durement acquises et par la renonciation, est la réalité. Cela tu es.

8/Cela est la vérité que ceux qui sont vaillants ont réalisée en cherchant avec un mental contrôlé, en pratiquant l'abstinence, l'austérité etc., et qui, en plongeant dans le Soi, ont atteint le but. L'ayant réalisée, ils sont considérés comme des héros car ils ont accompli ce qu'il y a de plus haut. Cela est le transcendantal *Sat Chit Ananda* (être, conscience et béatitude) qui est ce qu'il y a de plus précieux à obtenir et après quoi il n'y a plus de souci à se faire pour quoi que ce soit d'autre, puisque la paix parfaite règne. Cela tu es.

En entendant ces versets (hymnes), l'Acharya ordonna à ses disciples de s'en aller, ensuite il sortit rapidement du corps du roi et reprit le sien, puis il alla rencontrer l'épouse de Mandana Misra qu'il vainquit. Elle et son mari devinrent ses disciples. Après cela il reprit son chemin, illuminant le monde entier.

# HASTAMALAKA STOTRA

## INTRODUCTION PAR SRI BHAGAVAN

Quand Skanda, le Guru de l'univers, voyageait dans l'ouest de l'Inde où il débattait avec différents représentants d'écoles de pensées qu'il dominait invariablement, il arriva un jour au village de Srivali. Un brahmine qui résidait là, nommé Prabhakara, sut qu'il arrivait et vint à sa rencontre avec son fils âgé de treize ans. Il se prosterna devant lui et son fils en fit de même à sa demande ; puis il expliqua au Guru que son fils était muet depuis son enfance, qu'il n'avait pas d'attraction ni de répulsion, pas de sens de l'honneur ni du déshonneur, et qu'il était complètement inactif. Le Guru, alors, aida l'enfant à se relever et lui demanda comme il suit sur un ton plaisant :

### TEXTE :

1/ Qui es-tu ? De qui es-tu l'enfant ? Où es-tu lié ? Quel est ton nom ? D'où viens-tu ? Ô enfant !

J'aimerais entendre ta réponse à ces questions.

Ainsi parla Sri Shankaracharya au garçon et Hastamalaka répondit de la façon suivante :

2/ Je ne suis ni homme ni dieu, *yaksha*, *brahmine*, *kshatriya* (guerrier), *vaisya*, *sudra* (serviteur), *brahmachari* (étudiant, célibataire), père de famille, quelqu'un qui vit dans la forêt, ni *sannyasi* (renonçant, moine), mais je suis pure conscience seulement.

3/ Comme le soleil est à l'origine de tous les mouvements dans le monde, tel est mon état, celui du Soi toujours présent et conscient qui est la cause de l'activité du mental et du fonctionnement des sens. Aussi, comparable à l'éther qui pénètre tout, dépourvu cependant de qualités spécifiques, ainsi je suis libre de toute qualité.

4/ Je suis le Soi conscient toujours présent et associé à toute chose, de la même manière que la chaleur est toujours associée au feu. Je suis cette éternelle conscience non différenciée, stable, dont dépendent le mental et les sens qui fonctionnent chacun à leur manière.

5/ Je suis ce Soi conscient duquel l'ego n'est pas indépendant, comme l'image dans un miroir n'est pas indépendante de l'objet réfléchi.

6/Je suis le Soi conscient non qualifié, qui existe même après l'extinction de *buddhi* (l'intellect) de la même façon que les objets restent identiques même si l'on retire le miroir réfléchissant.

7/Je suis conscience éternelle dissociée du mental et des sens. Je suis le mental du mental, l'oeil de l'oeil, l'oreille de l'oreille, et ainsi de suite. Je ne peux pas être appréhendé par le mental et les sens.

8/Je suis le Soi éternel unique et conscient, réfléchi dans différents intellects comme le soleil est réfléchi sur la surface de différents plans d'eau.

9/Je suis l'unique Soi conscient qui illumine tous les intellects comme le soleil illumine simultanément tous les yeux pour qu'ils puissent percevoir les objets.

10/Seuls les yeux qui sont aidés par le soleil sont capables de voir les objets, pas les autres. La source de laquelle le soleil dérive ses pouvoirs est moi-même.

11/Juste comme la réflexion du soleil sur des eaux agitées semble brisée mais reste parfaite sur une surface calme, je suis aussi moi, le Soi conscient, non reconnaissable dans des intellects agités bien que je brille clairement dans ceux qui sont calmes.

12/De la même manière que le fou pense que le soleil est complètement perdu lorsqu'il est caché par des nuages épais, les gens pensent que le Soi, toujours libre, est lié.

13/De la même manière que l'éther tout pénétrant n'est pas affecté par le contact, le Soi toujours conscient pénètre tout sans en être affecté d'aucune manière. Je suis ce Soi.

14/De la même façon qu'un cristal transparent laisse voir ce qu'il y a dans son arrière-plan sans en être modifié pour autant, et que la lune paraît agitée bien qu'immobile quand elle est réfléchi sur des surfaces qui ondulent, il en est de même de vous, le Dieu tout pénétrant et immuable.

## **APRES TEXTE**

Le père du garçon était stupéfié d'admiration à ces mots. L'Acharya lui dit : "Il est devenu votre fils parce que ses austérités n'étaient pas terminées, cela a été une bénédiction pour vous. Il ne vous sera d'aucune utilité dans ce monde, permettez-lui de rester avec moi". Il le convia à rentrer chez lui et prenant l'enfant avec lui, il continua son chemin.

Ses disciples lui demandèrent alors : "Comment ce garçon a-t-il pu atteindre l'état de Brahman sans en avoir entendu parler, etc. ?"

Le guru répondit : "Sa mère laissa un jour son enfant de deux ans à la surveillance d'un grand yogi (au niveau très élevé) sur les rives de la rivière Yamuna pendant qu'elle allait prendre son bain. L'enfant pataugea dans l'eau et se noya. Pris de pitié et de compassion pour l'inconsolable mère, le yogi abandonna son propre corps et entra dans celui de l'enfant. C'est pourquoi ce garçon a ce très haut niveau."

# Connaissance du Soi

## ATMA BODHA

Un jour, un visiteur musulman envoya à Bhagavan une traduction en tamoul de ce poème écrit en sanskrit. Bhagavan prépara la traduction en tamoul comme suit, il termina le travail en une nuit.

Est-ce que Shankara, l'illuminateur du Soi, peut être différent de votre propre Soi ? Qui, sinon lui, qui habite le Soi le plus profond en moi-même, dit cela aujourd'hui dans la langue tamoule ?

1/Cet Atma Bodha a pour signification de satisfaire l'appétit des chercheurs de libération qui, par leurs austérités (tapas) prolongées, se sont déjà lavés de leurs impuretés et sont devenus paisibles et libres de désirs.

2/De tous les moyens de libération, la connaissance est le seul qui soit direct. Aussi essentiel que le feu pour faire la cuisine, sans lui la réalisation ne peut être obtenue.

3/Non opposée à l'ignorance, l'action (karma) ne la détruit pas. D'un autre côté, la connaissance détruit l'ignorance aussi sûrement que la lumière fait disparaître l'obscurité.

4/A cause de l'ignorance le Soi n'est pas perçu (apparaît caché). Quand on fera disparaître celle-ci, le pur Soi brillera de tout côté comme le soleil lorsque les nuages sont dispersés.

5/Le *Jiva* (âme individuelle) est assujéti à l'ignorance. Par la pratique constante de la connaissance il devient pur. Ceci est comparable à la recherche qui devient plus subtile au fur et à mesure que l'ignorance diminue, comme les impuretés dans l'eau quand on lave la noix.

- Doute : Mais le monde est présent. Comment peut-on dire que le Soi seul est réel et non dual ?

6/ - Réponse : Le *samsara* (le monde phénoménal) est composé d'attraits et de répulsions et d'autres paires d'opposés. Il est comparable à un rêve qui semble réel pendant qu'il se déroule mais qui s'évanouit et devient irréel quand on se réveille.

- Doute : Le rêve peut être considéré comme irréel lorsque l'on se réveille, mais la perception du monde est toujours présente et je trouve qu'elle seule est réelle.

7/ - Réponse : Aussi longtemps que le substrat de tout, le Brahman non dual, n'est pas perçu, le monde semble réel, comme l'illusion de l'argent dans la nacre.

- Doute : Mais le monde est si divers et vous dites qu'il n'y a que l'Un seulement ?

8/ - Réponse : Comme les bulles qui s'élèvent à la surface des eaux d'un océan, tous les mondes s'élèvent, restent présents et retournent à l'être suprême (*Paramesa*) qui est l'alpha et l'oméga de toute chose.

9/Dans l'être conscience béatitude qui pénètre tout, tous ces divers objets et individus ressemblent à divers objets faits d'or.

- Doute : Oui, mais que dire de ces innombrables âmes individuelles ?

10/ - Réponse : De la même façon que l'*Akasa* (éther) tout pénétrant paraît fragmenté quand il est délimité par la forme de divers objets (dans un pot, une maison, etc.) mais demeure indifférencié quand ses limites tombent, l'unique non dual régisseur des sens semble devenir multiple (sous forme d'hommes, de bétail, de dieux) mais est en réalité Un (le Soi) quand ces identifications tombent.

- Doute : Mais les individus ont des caractéristiques différentes suivant que les conditions changent.

11/ - Réponse : Les caractéristiques, les différenciations, etc., sont aussi une surimposition. L'eau pure (qui n'a pas de goût) paraît sucrée, amère, salée, etc. suivant ce que l'on a pu lui mélanger (*upadhis*) ; de la même façon, les races, les noms, les statuts sociaux, etc. sont tous surimposés au Soi non dual de tous. Quels sont ces *upadhis* qui jouent un si mauvais tour au Soi ? Ils sont grossiers, subtils et très subtils comme décrits ci-dessous.

12/Le corps grossier, constitué des cinq éléments grossiers (la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther), est là pour récolter les fruits des actions passées sous forme de plaisir et de peine.

13/Le corps subtil, qui est constitué des cinq airs du mental, des dix sens (les sens et leurs fonctions), par leurs perceptions raffinées, a aussi pour but de prendre plaisir comme dans un rêve.

14/L'ignorance inexprimable dont on ne connaît pas le début est dite être le corps causal (comme en sommeil profond). Sache que le Soi est autre que ces trois *upadhis*.

- Doute : S'il en est ainsi, pourquoi le Soi ne me paraît-il pas évident ? D'autre part, les Sruti disent : Ce *Purusha* est fait d'*annarasa* (l'essence des aliments).

15/ - Réponse : De la même façon que le clair cristal (lui-même sans couleur) apparaît rouge, bleu, jaune, suivant l'arrière-plan, le Soi pur et sans tache semble être le reflet du corps, des sens, du mental, de



l'intellect ou béatitude de l'ignorance (*pancha kosas*) quand il est en contact avec eux.

16/De la même manière que, quand on décortique le riz, on libère le grain de son enveloppe, on devrait judicieusement séparer le pur Atman des enveloppes qui le recouvrent.

- Doute : L'*Atman* est dit être partout. Pourquoi devrait-il être judicieusement recherché dans les cinq enveloppes ?

17/ - Réponse : Bien que présent partout et à tout moment, le Soi ne brille pas partout. De la même manière que la lumière n'est visible que lorsqu'elle traverse une matière transparente, le Soi est vu clairement seulement dans l'intellect.

18/Le Soi est réalisé dans l'intellect comme le témoin des activités et pourtant séparé du corps, des sens, du mental, de l'intellect et de la nature grossière (*prakriti*) comme un roi est en relation avec ses sujets.

- Doute : Le Soi semble participer aux activités, donc il ne peut pas être différent d'elles, ni leur témoin.

19/ - Réponse : De la même façon que la lune semble bouger quand les nuages qui l'entourent bougent, le Soi semble, à celui qui n'a pas de discrimination, être actif quand, en réalité, ce sont les sens qui sont actifs.

- Doute : Pour être actif, le corps doit aussi être intelligent ; or il est dit inerte. Comment peut-il agir sans le concours et la participation du Soi intelligent ?

20/ - Réponse : De la même façon que les hommes accomplissent leurs tâches à la lumière du soleil (le soleil n'y participant pas), le corps, les sens, etc. fonctionnent à la lumière du Soi sans sa participation.

- Doute : Oui, le Soi seul est intelligence. Je me connais comme étant né, ayant grandi, vieilli, étant heureux ou malheureux et ainsi de suite. Ai-je raison ?

21/ - Réponse : Non, les caractéristiques (naissances, morts, etc.) du corps et des sens sont surimposées à l'état d'être, conscience et béatitude, comme l'est le bleu dans le ciel pour ceux qui n'ont pas de discrimination.

22/De la même manière que les caractéristiques du mental telles que celles d'être l'agent (l'acteur) etc. sont par ignorance surimposées à l'*Atman* (le Soi), les mouvements de l'eau perceptibles sur le reflet de la lune qui donnent à celui-ci l'impression d'onduler, sont aussi une surimposition, car n'importe où et à tout moment la lune est immobile.

23/C'est seulement lorsque l'intellect se manifeste que les paires d'opposés : attirance et répulsion, plaisirs et peines, sont ressenties. En sommeil profond, l'intellect étant à l'état latent, elles ne sont pas ressenties. Ainsi, elles appartiennent à l'intellect et non au Soi.

24/De la même manière que la lumière est assimilée au soleil, le froid à l'eau, la chaleur au feu, l'état d'être conscience et béatitude est assimilé au seul Soi.

- Doute : Par moments l'individu a l'expérience : « Je suis content » et alors l'état d'être conscience et béatitude se manifeste. Comment peut-on garder en permanence cette expérience ?

25/ - Réponse : L'état d'être conscience appartient au seul Soi ; le mode de fonctionnement « je » est une modification de l'intellect ; ce sont totalement deux choses différentes. Cependant, à cause de l'ignorance, les individus les mélangent et pensent : « je sais » et agissent en accord.

26/Jamais il n'y a le moindre changement (ou action) dans le Soi ni y a-t-il à l'inverse connaissance dans l'intellect, c'est seulement l'âme individuelle qui est dans l'illusion de penser qu'elle est le connaisseur, l'acteur et le voyant.

27/Comme le fait de prendre une corde pour un serpent, prendre l'âme individuelle pour le Soi occasionne de la peur. Si, par contre, on se connaît non comme l'âme individuelle mais comme le Soi suprême, on est complètement libéré de la peur.

28/Seul le Soi illumine les sens, l'intellect, etc. comme la lampe le fait pour un pot et autres objets. Le Soi n'est pas éclairé par eux car ils sont inertes.

- Doute : Si le Soi ne peut pas être connu par l'intellect, il n'y aura pas de connaisseur du Soi et le Soi ne pourra pas être connu.

29/ - Réponse : Pour voir une lumière, il n'y a pas besoin d'autre lumière ; de la même manière, le Soi étant resplendissant de lui-même n'a pas besoin d'autre moyen pour être connu, il brille de lui-même.

- Doute : S'il en est ainsi chacun devrait être réalisé sans effort, mais ce n'est pas le cas.

30/ - Réponse : Par la force des enseignements védiques : « pas ceci, pas cela », élimine tout ce qui est surajouté (*upadhis*) et avec l'aide des *Mahavakyas* (dont le plus connu est *Tat twam asi* ou « Toi aussi tu es cela ») réalise l'identité du *Jivatman* (Soi individuel) avec le *Paramatman* (le Soi suprême).

31/L'ensemble du monde objectif, incluant le corps, est né de l'ignorance et est éphémère comme les bulles dans l'eau, sachez que le Soi en est distinct et qu'il est identique à Brahman (le Suprême).

32/Etant distinctes du corps grossier, la naissance, la mort, la vieillesse, la maladie, etc. ne m'appartiennent pas. N'étant pas les sens, je n'ai pas de relation avec les objets des sens tels que les bruits, etc.

33/Les *srutis* (textes sacrés) déclarent : « Je ne suis pas l'air vital (*prana*), pas le mental, mais l'état de pur être ». N'étant pas le mental, je suis libéré d'aimer, de ne pas aimer, d'avoir peur, etc.

34/Je suis libre des qualités et sans action à accomplir, éternel, indifférencié, sans tache, stable, sans forme, toujours libre et pur.

35/Comme l'éther, j'imprègne tout au-dedans et au-dehors, non changeant, égal en tout, sans tache, clair et stable.

36/Ce qui demeure éternel, pur, toujours libre, en silence, en béatitude permanente, non dual, être conscience et béatitude, Brahman transcendant, Cela (Brahman) je suis.

37/Une pratique longue et constante du « Je suis Brahman seulement » détruit toutes les tendances latentes (*vasanas*) nées de l'ignorance, aussi sûrement qu'un médicament soigne une maladie.

38/Sois sans passions (égal d'humeur), garde les sens sous contrôle, ne laisse pas le mental vagabonder, assieds-toi dans un endroit solitaire et médite sur l'infinité et l'unité du Soi.

39/Garde le mental pur avec un intellect aiguisé, fais retourner tout ce monde objectif à sa source, le Soi, et médite en permanence sur le Soi, aussi clair et limpide que l'éther.

40/Ayant rejeté tous les noms et les formes, vous êtes maintenant le connaisseur de l'être suprême et demeurez à tout jamais être et conscience.

41/Etant être conscience, la différenciation connaisseur et connu n'apparaît plus et seul demeure le Soi brillant de lui-même.

42/Si de cette façon, par le procédé d'une méditation constante, les deux morceaux de bois que sont respectivement le Soi et l'ego sont frottés l'un contre l'autre, les flammes du feu de la connaissance qui en ressortiront vont brûler toute la diversité de l'ignorance.

43/De la connaissance qui de cette façon détruit l'ignorance, comme la lueur du matin fait disparaître l'obscurité de la nuit, le Soi se révèle comme le soleil dans toute sa splendeur.

44/En vérité, le Soi est toujours éternellement présent (réalisé) ici et maintenant, mais il n'est pas perçu à cause de l'ignorance. Celle-ci détruite, le Soi semble être gagné (ce qui est faux car cela voudrait dire qu'il n'était pas présent avant et qu'il l'est maintenant). Cela est illustré par l'histoire de la femme qui cherchait son collier partout comme une folle et qui finit par se rendre compte qu'elle l'avait autour du cou ; elle pensa l'avoir retrouvé bien qu'en réalité il n'avait jamais cessé d'être là.

45/De la même façon que dans l'obscurité, un poteau est pris pour un homme, Brahman dans l'obscurité de l'ignorance est pris pour un *Jiva* (âme individuelle). Si, cependant, la véritable nature du *Jiva* est trouvée, l'erreur disparaît.

46/La connaissance qui s'élève sur l'expérience de la réalité détruit immédiatement la perception tachée d'ignorance du « je » et du « mien » qui est semblable au fait de se tromper de direction dans l'obscurité.

47/Le *Jnani* qui est un yogi parfaitement réalisé voit, grâce à l'œil de la sagesse, que le monde phénoménal est à l'intérieur et à l'extérieur du Soi et qu'ainsi le Soi est le seul à être réellement.

- Doute : Comment alors agit-il dans le monde ?

48/ - Réponse : De la même façon que l'argile est le matériau avec lequel sont fabriqués différents ustensiles (tels que pots, jarres), le *Jnani* voit que le Soi seul est tout l'univers et qu'il n'y a rien d'autre que le Soi.

49/Dans le but d'obtenir la réalisation dans cette vie (dans ce corps), l'aspirant devrait complètement éviter le non Soi (*upadhis*) et ainsi acquérir l'état d'être, conscience et béatitude.

50/Ayant traversé l'océan de l'illusion, et ayant tué le démon de l'attraction et de la répulsion, le yogi maintenant uni à *shanti* (la paix) trouve son plaisir dans le Soi et est établi dans sa propre gloire.

51/Le *Jivanmukta* (celui qui est libéré de son vivant), libéré de tout désir pour tout plaisir extérieur éphémère, se réjouit dans son propre Soi et demeure clair (pur) et stable comme une lampe dans un pot.

52/Comme l'*akasa* (éther) qui n'est pas contaminé par les objets avec lesquels il est en contact, le Muni (Sage) n'est pas contaminé par les ajouts (*upadhis*) qui le recouvrent. Etant le tout connaisseur, il demeure comme quelqu'un qui ne connaît pas, et se déplace comme l'air qui n'est pas contaminé par les objets qu'il touche.

53/Par la dissolution des ajouts (le corps, les sens, etc.), le Sage maintenant libéré des différenciations, se fond dans l'être qui imprègne tout comme l'eau dans l'eau, l'éther dans l'éther ou le feu dans le feu.

54/Il n'y a pas de gain plus grand que cet accomplissement, il n'y a pas de plaisir supérieur à cette béatitude, pas de connaissance supérieure à cette connaissance suprême ; sache que Cela est Brahman.

55/Cela qui, après qu'on l'a vu, il ne reste plus rien à voir ; Cela qui, après qu'il a été révélé, il n'y a plus de retour dans le *samsara* (cycle des naissances et des morts) ; Cela qui, après qu'il a été connu, il n'y a plus rien à connaître ; sache que c'est Brahman.

56/Ce qui remplit tout au-dessus, au-dessous, autour, lui-même être conscience et béatitude, non dual, infini, éternel, unique, sache que c'est Brahman.

57/Ce qui demeure immuable, béatitude permanente, comme Un seulement, ce que les écritures décrivent indirectement par un procédé d'élimination comme : « pas ceci, pas cela », sache aussi que c'est Brahman.

58/Dépendant d'une fraction de l'inépuisable béatitude de l'Atman, tous les dieux comme Brahma se délectent dans la béatitude suivant leur niveau d'avancement.

59/Comme le beurre dans le lait, l'univers objectif est contenu en lui, toutes les activités sont centrées sur lui seul, ainsi Brahman intègre tout.

60/Ce qui n'est ni subtil ni grossier, ni court ni long, ni produit ni dépensé, qui est vide de forme, d'attributs, de caste et de nom, sache que c'est Brahman.

61/La lumière par laquelle le soleil et les autres luminaires brillent, mais qui n'est pas illuminée par eux et par laquelle tout ceci est vu, sache que c'est Brahman.

62/Comme le feu dans un morceau de fer chauffé au rouge, Brahman imprègne le monde entier à l'intérieur, à l'extérieur, au travers, et le fait briller de la lumière qu'il tire et propage de lui-même.

63/Brahman est distinct de l'univers mais il n'y a rien qui soit séparé de lui. Quelqu'un d'autre que Brahman devrait-il apparaître que ce serait une illusion, comme de l'eau dans un mirage.

64/Tout ce qui peut être vu et entendu ne peut être différent de Brahman. La véritable connaissance révèle Brahman comme : être conscience et béatitude et Un sans second.

65/Seul l'œil de la connaissance peut voir l'omniprésent état d'être conscience et béatitude, mais pas un œil ignorant, car un œil aveugle ne peut pas voir le soleil.

66/Comme l'or débarrassé des scories, le chercheur (*sadhaka*) a toutes ses impuretés brûlées par le feu de la connaissance qui éclatent en flammes, ventilées par *sravana, manana et nidhi dhyasana* (entendre, réfléchir et contempler) et qui maintenant brille de tous côtés de lui-même.

67/Parce que s'est élevé le soleil de la connaissance, le chasseur d'obscurité, l'Atman brille dans l'espace du Cœur en tant que celui qui soutient, qui est omniprésent et illumine tout.

68/Celui qui se baigne dans les claires, douces et toujours rafraîchissantes eaux de l'Atman, qui présent (disponible) partout, à tout moment, ici et maintenant, n'a pas besoin d'être recherché dans des centres particuliers ou à certaines saisons ; celui-là demeure sans action à accomplir. Il est le connaisseur de tout ; il englobe (contrôle) tout et est devenu immortel pour toute éternité.