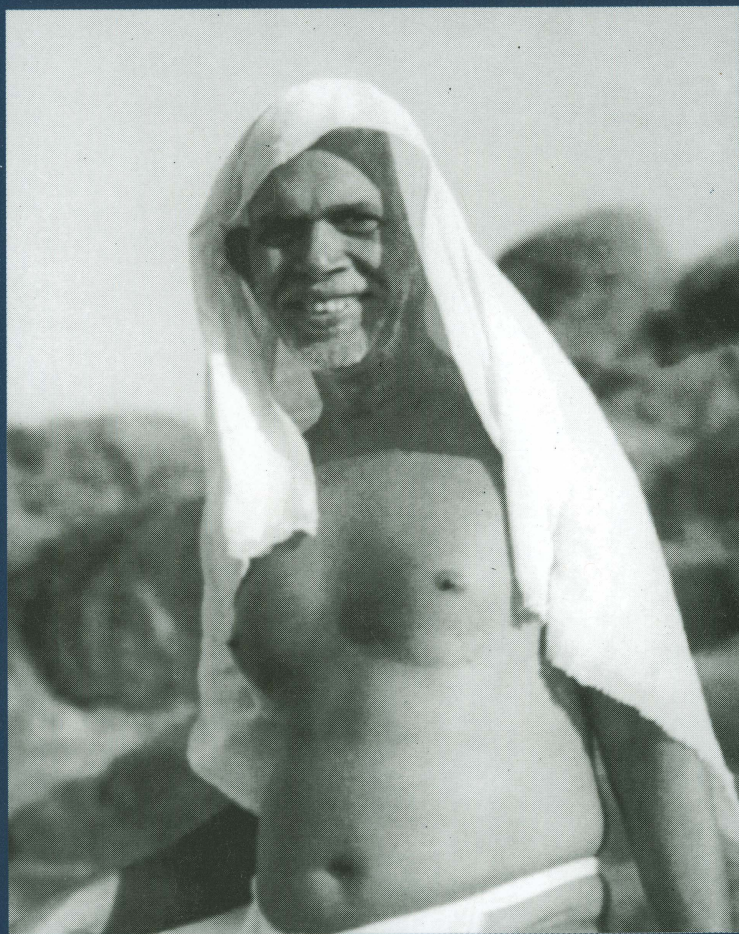


Sois Ce Que Tu Es



Les Enseignements de
Sri Ramana Maharshi

SOIS CE QUE TU ES

Les Enseignements de
Sri Ramana Maharshi

Commentaire et Selection par
David Godman



SRI RAMANASRAMAM
Tiruvannamalai
Inde
2007

© Sri Ramanasramam

Édition originale Anglaise: *Be As You Are , The Teachings of Sri
Ramana Maharshi*, Edité par Penguin Books Ltd., Londres 1985

Édition Française: Jean Maisonneuve, 11, rue Saint-Sulpice, Paris
1988 Traduction: Maurice Salen

Edité en Inde:
V.S. Ramanan
President du Sri Ramanasramam
Tiruvannamalai 606 603
Inde

Tirage à 1000 Exemplaires

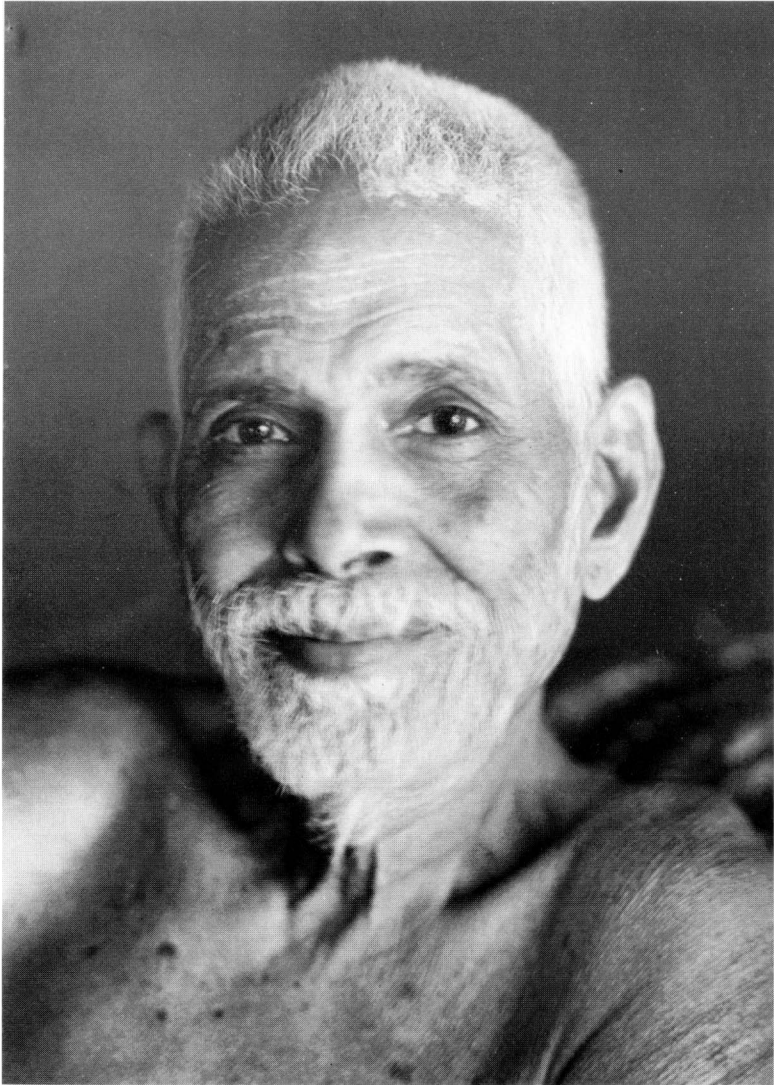
CC No: 3814

Prix: 200 roupies

Impression:
All India Press
Pondicherry
Inde

NOT FOR SALE OUTSIDE INDIA
VENTE EXCLUSIVE EN INDE

ISBN: 81-88225-40-1



Bhagavan Sri Ramana Maharshi

AVANT-PROPOS DE L'ÉDITION FRANÇAISE

« Avant même que ma pensée n'ait pu le reconnaître ni surtout l'exprimer, l'auréole intime de ce Sage avait été perçue par quelque chose en moi, au plus profond de moi-même ... C'était un appel qui déchirait tout, qui fendait tout, qui ouvrait tout grand un abîme ... »

P. Henri LE SAUX (Swami Abhishiktananda), Souvenirs d'Arunâchala p. 27, 28.

« La vie et les enseignements de Sri Ramana sont importants, non seulement pour l'Indien mais encore pour l'homme occidental. Ils ne sont pas seulement un document humain, mais un avertissement pour une humanité qui risque de se perdre dans le chaos de son inconscience et de son insuffisante maîtrise d'elle-même. »

C. G. JUNG (Psychologie et Orientalisme, p. 250).

Ces deux citations, en forme d'épigraphe, se passent de commentaire. Elles montrent à l'évidence que la méthode de réalisation spirituelle transmise par Ramana Maharshi est tout à fait adaptée à l'homme occidental contemporain. Cette nouvelle traduction des enseignements du Sage de Tiruvannamalai, présente un double intérêt pour le chercheur spirituel : d'abord les questions et les réponses portant sur un même sujet ont été regroupées par centres d'intérêts, ensuite les derniers comptes rendus inédits de conversations, récemment découverts, ont été introduits dans l'ouvrage.

M. S.

NOTICE BIBLIOGRAPHIQUE

Ce livre se suffit à lui seul; c'est pourquoi nous avons omis dans la traduction française la bibliographie des ouvrages publiés en anglais et, par voie de conséquence, la référence de chacune des citations dont est composé ce texte. Le lecteur intéressé pourra se reporter à l'édition originale anglaise: *Be As You Are, The Teachings of Sri Ramana Maharshi* par D. Godman, Londres, Routledge et Kegan Paul 1985.

Voici par ailleurs un choix des meilleurs livres publiés en français sur le sujet:

Maria BURGI-KYRIAZI, *Ramana Maharshi et l'expérience de l'être*, Paris, Jean Maisonneuve, 1975.

Henri HARTUNG, *Présence de Ramana Maharshi*, Paris, Cerf, 1979; Dervy livres, 1987.

Henri LE SAUX OSB (Swami Abhishiktananda), *Souvenirs d'Arunâchala*, Paris, Épi, 1978.

L'Enseignement de Ramana Maharshi (préface de Jean Herbert), Paris, Albin Michel, 1972.

Ramana Maharshi, Œuvres réunies, Paris, Les Éditions traditionnelles, 1974.

Sur le même thème:

Bruno HAPÉL, *Ramana Maharshi L'Esprit du Silence*, Editions Guy Trédaniel, Paris, 1998.

Bruno HAPÉL, *Ramana Maharshi et Shankara*, Guy Trédaniel Editeur, Paris, 1991.

Paul BRUNTON, *L'Inde Secrète*, Payot, Paris, 1983.

L'Évangile de Ramana Maharshi, Traduit par Simone Evin, Le Courrier du Livre, Paris, 1970.

Sri Ramana Gita, "Collection Mystiques et Religions", Dervy-Livres; Paris, 1988.

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	5
NOTICE BIBLIOGRAPHIQUE	6
INTRODUCTION	7
I. Le Soi	15
1. La nature du Soi	17
2. Prise de conscience du Soi, non-connaissance du Soi	29
3. Le Jnani	48
II. Voie de l'investigation et voie du renoncement	61
4. Auto-investigation - Théorie	63
5. Auto-investigation - Pratique	75
6. Investigation du moi - Les idées fausses	93
7. Abandon	106
III. Le gourou	119
8. Le gourou	121
9. Silence et sat-sanga	134
IV. Méditation et yoga	145
10. Méditation et concentration	147
11. Mantra et japa	158
12. La vie dans le monde	168
13. Yoga	180

V. L'expérience	193
14. Samadhi	195
15. Visions et pouvoirs psychiques	205
16. Difficultés et expériences	213
VI. Théorie	225
17. Théories de la création et réalité du monde ...	227
18. Réincarnation	242
19. La nature de Dieu	251
20. Souffrance et conduite morale	261
21. Karma, destin et libre arbitre	272
GLOSSAIRE	281

INTRODUCTION

En 1896 un écolier de seize ans abandonna sa famille et, poussé par une force intérieure, se mit en route à petites étapes, pour Arunachala, montagne sacrée et centre de pèlerinage de l'Inde du Sud. A son arrivée, il se défit de son argent et de toutes ses possessions pour s'abandonner à la certitude récemment acquise que sa nature réelle n'était que conscience immanente et sans forme. Son absorption dans cet état de conscience¹ était d'une telle intensité qu'il en oublia l'existence de son corps et du monde ; la vermine dévorait en partie ses jambes, son corps dépérissait parce qu'il n'était pas suffisamment conscient pour manger, et ses cheveux et ses ongles avaient atteint des longueurs inouïes. Après avoir passé près de trois ans dans cet état, il amorça un lent retour à la normale sur le plan physique, processus qui ne fut achevé qu'au bout de quelques années. La réalisation qu'il n'était que conscience, ne fut pas affectée par cette transformation physique et demeura permanente et sans modification tout au long de sa vie. D'un point de vue hindou il avait «réalisé le Soi»; c'est-à-dire qu'il avait eu l'expérience directe que rien n'existait en dehors de la conscience universelle et indivisible éprouvée dans sa forme non manifestée comme état d'être ou conscience, et dans sa forme manifestée, comme l'univers tel qu'il apparaît.

1. En anglais, «awareness». Ce mot n'a pas d'équivalent exact en français. Comme il revient tout au long de ce livre, le lecteur voudra bien retenir l'explication en forme de périphrase que donne C.G. Jung (Réponse à Job, p.101) de cette notion : «*Un conscient simplement perceptif*».

Normalement, seule une longue et difficile période de pratique spirituelle peut engendrer une telle prise de conscience, mais dans ce cas précis, elle s'est produite d'une façon spontanée sans effort ou désir préalable. Venkataraman, l'adolescent de seize ans était tout seul dans une pièce, à l'étage de la maison de son oncle à Madurai, (vers la pointe sud de l'Inde) quand il fut saisi par une peur intense de la mort. Dans les quelques minutes qui suivirent, il passa par une expérience simulée de la mort au cours de laquelle, et pour la première fois, il réalisa consciemment que sa nature véritable était impérissable et sans aucun rapport avec le corps, l'esprit ou la personnalité. Nombreux sont ceux qui ont eu, alors qu'ils ne s'y attendaient pas, des expériences de cet ordre mais presque toujours temporaires. Dans le cas de Venkataraman l'expérience fut permanente et irréversible. A partir de ce moment, la conscience d'être une personnalité distincte, en tant qu'individu, le quitta pour ne jamais revenir.

Pendant six semaines, Venkataraman ne parla à personne de son expérience et garda l'apparence d'un écolier ordinaire. Mais, maintenir cette attitude lui fut de plus en plus difficile, et à la fin de cette période de six semaines, il abandonna sa famille et partit dans la direction de la montagne sacrée d'Arunachala.

Le choix d'Arunachala n'était pas dû au hasard. Dans sa vie passée, si brève soit-elle, il avait toujours associé le nom d'Arunachala avec Dieu, et ce fut pour lui une grande révélation de découvrir qu'il ne s'agissait pas d'un lieu céleste mais d'une entité terrestre tangible. La montagne elle-même est regardée depuis longtemps par les Hindous comme une manifestation de Shiva ; par la suite, Venkataraman disait souvent que c'était la force spirituelle d'Arunachala qui avait provoqué sa prise de conscience du Soi. Son amour pour cette montagne était si grand que, du jour de son arrivée en 1896 jusqu'à sa mort en 1950, il ne fut jamais amené à s'en éloigner de plus de quelques kilomètres.

Au bout de quelques années de vie sur ses pentes, sa réalisation intérieure commença à transparaître sous la forme d'un rayonnement spirituel qui attira un petit cercle de

disciples. C'est en restant silencieux la plus grande partie du temps, qu'il entama une carrière d'enseignant. Un de ses premiers disciples, impressionné par la sainteté manifeste et la sagesse du jeune homme, décida de le rebaptiser Bhagavan Sri Ramana Maharshi. Bhagavan veut dire Seigneur ou Dieu, Sri est un titre honorifique Indien, Ramana, une contraction de Venkataraman et Maharshi c'est, en Sanskrit, le grand « voyant » (*Rishi*). Ce nom fut adopté par les autres disciples et devint très vite le titre par lequel on le connut à travers le monde.

A cette étape de sa vie, Sri Ramana parlait très peu, aussi la transmission de ses enseignements se faisait d'une façon étrange. Au lieu de passer par l'intermédiaire du langage, elle se faisait d'une façon silencieuse par une force ou un pouvoir qui émanait de lui sans arrêt et qui apaisait les esprits de ceux qui étaient réceptifs, pouvant même aller jusqu'à leur donner une expérience directe de l'état dans lequel il était lui-même perpétuellement immergé. Par la suite, il accepta de donner des enseignements verbaux, mais, même en ce temps là, les enseignements silencieux étaient toujours à la disposition de ceux qui étaient capables d'en faire un bon usage. Tout au long de sa vie, Sri Ramana soutint que ce courant silencieux de pouvoir représentait ses enseignements sous leur forme la plus directe et la plus concentrée. L'importance qu'il y attachait se révèle à travers bon nombre de remarques où il apparaît que ses enseignements verbaux étaient prodigués uniquement à ceux qui étaient incapables de comprendre son silence.

Avec les années, il devint de plus en plus célèbre. Une communauté se constitua autour de lui, des milliers de visiteurs affluèrent et, pendant les vingt dernières années de sa vie, il fut communément regardé comme le plus populaire et le plus révérend des hommes-saints de l'Inde. Parmi la foule, certains étaient attirés par la paix qu'ils ressentaient en sa présence, d'autres par la façon convaincante avec laquelle il guidait les chercheurs spirituels et interprétait les enseignements religieux, d'autres enfin venaient simplement pour lui exposer leurs problèmes. Quelle que soit la raison pour laquelle chacun était venu, presque tous ceux qui furent à

son contact ont été impressionnés par sa simplicité et sa modestie. Vivant et dormant dans un hall public accessible à tous, il était à la disposition des visiteurs vingt-quatre heures par jour et ses seules possessions étaient un pagne, un pot à eau et un bâton de marche. Bien que vénéré comme un Dieu vivant par des foules considérables, il ne laissait personne le traiter comme un être extraordinaire et refusa toujours d'accepter quoi que ce soit qui ne puisse être partagé par tous ceux qui séjournaient dans son ashram. Il partageait les travaux communs et se leva pendant des années à trois heures du matin pour préparer le repas des habitants de l'ashram. Son sens de l'égalité était légendaire. Quand des visiteurs venaient le voir - cela ne faisait aucune différence qu'ils soient notables, paysans ou animaux - ils étaient tous traités avec le même respect et la même considération. Son souci d'égalité s'étendait même aux arbres du pays ; il déconseillait à ses disciples de leur enlever des fleurs ou des feuilles, et faisait tout pour s'assurer qu'un fruit prélevé sur un des arbres de l'ashram le soit de telle façon que l'arbre subisse le moins possible de préjudice.

Pendant toute la période de 1925-1950 le centre vital de l'ashram était le petit hall où Sri Ramana vivait, dormait et recevait. Il passait la plus grande partie de la journée assis dans un coin irradiant sa puissance silencieuse et, en même temps, répondant aux questions des visiteurs qui affluaient vers lui de toutes les parties du monde. Il confiait rarement ses idées au papier, de sorte que les réponses verbales distribuées tout au long de cette période (qui est de loin la plus documentée sur sa vie) représentent la plus importante somme qui nous soit restée de ses enseignements.

Ces enseignements verbaux étaient convaincants parce qu'ils découlaient de son appréhension directe de la conscience comme la seule réalité existante. En conséquence, toutes ses explications et ses instructions visaient à convaincre ses disciples qu'ainsi était leur état véritable et naturel. Peu nombreux étaient les disciples capables d'assimiler cette vérité dans sa forme la plus haute et la plus pure, aussi adaptait-il souvent ses enseignements aux capacités limitées de ceux qui venaient lui demander conseil. C'est pourquoi on

peut distinguer plusieurs niveaux dans ses enseignements. Au niveau le plus élevé qui puisse être exprimé avec des mots, il pouvait dire que seule la conscience existe. Si cette affirmation était reçue avec scepticisme, il pouvait alors dire que la prise de conscience de cette vérité était obscurcie par les concepts limitatifs de l'esprit et que, si ces concepts étaient abandonnés, la réalité de la conscience pourrait se révéler. La plupart de ses disciples trouvaient cette approche haute un peu trop théorique ; ils étaient si immergés dans ces concepts limitatifs que Sri Ramana les encourageait à laisser tomber qu'ils avaient le sentiment que la vérité au sujet de la conscience ne leur serait révélée qu'à condition d'entreprendre une longue période de pratique spirituelle. Pour rassurer de telles personnes, Sri Ramana prescrivit une méthode originale d'auto-observation qu'il appela auto-investigation. Il conseilla si souvent et avec tellement de force cette technique, qu'elle fut regardée par beaucoup comme le leitmotiv de ses enseignements.

Même en ce temps là, nombreux étaient ceux qui n'étaient pas satisfaits et voulaient demander des conseils à propos d'autres méthodes ou essayer de l'engager dans des discussions philosophiques théoriques. Avec de telles gens, Sri Ramana pouvait abandonner provisoirement l'intransigeance de son point de vue et donner des conseils appropriés aux niveaux où ils étaient demandés. S'il paraissait, à ces occasions, accepter et prendre à son compte certaines des idées fausses que les visiteurs pouvaient avoir à propos d'eux-mêmes, c'était toujours pour attirer leur attention sur certains aspects de ses enseignements ce qui, selon lui, les aiderait à mieux comprendre ses vues véritables.

Fatalement, cette ligne de conduite consistant à modifier ses enseignements pour satisfaire les besoins de gens différents conduisait à de nombreuses contradictions². Il pouvait, par exemple, dire à une personne que le moi individuel est sans existence, et donner à une autre une description détaillée de la façon dont le moi individuel

2. Apparentes.

fonctionne, accumule du *karma* et se réincarne. De telles formulations apparemment contradictoires sont en fait toutes les deux exactes, mais partent de points de vue différents. La première formulation a cependant nettement plus de force quand on l'envisage du point de vue absolu de la propre expérience de Sri Ramana. Ce point de vue résumé dans la formule «seule la conscience existe», est en définitive l'étalon grâce auquel on peut évaluer objectivement la validité relative de ses affirmations quand elles sont radicalement divergentes, voire contradictoires. Dans la mesure où certaines formulations s'en écartent, on peut admettre qu'elles sont d'une certaine façon des «édulcorations» de la vérité.

En tenant compte de cela, j'ai essayé de mettre en ordre les matériaux à l'intérieur de ce livre, en commençant par les enseignements les plus élevés et en terminant par les plus «édulcorés». La seule exception est le chapitre dans lequel il parle de son enseignement silencieux. Il aurait dû être quelque part vers le début du livre, mais il m'a semblé plus opportun, pour un certain nombre de raisons, de le placer dans le milieu du livre.

J'ai fait le choix de cette composition pour deux raisons. D'abord parce qu'elle donne au lecteur la possibilité d'évaluer l'importance relative des différentes idées présentées, ensuite, ce qui est plus important, parce qu'elle correspond à la méthode préférée d'enseignement de Sri Ramana. Quand des visiteurs venaient le voir, il essayait toujours de les convaincre de la vérité de ses enseignements les plus élevés et ce n'est que s'ils paraissaient peu disposés à les accepter qu'il atténuait ses réponses et parlait d'un point de vue plus relatif.

Les enseignements sont présentés sous la forme de séries de questions et de réponses, dans lesquelles Sri Ramana expose les lignes générales de ses idées sur différents sujets. Chaque chapitre est consacré à un sujet différent, et précédé par une petite introduction explicative. Les questions et les réponses qui forment la plus grande partie de chaque chapitre ont été sélectionnées à partir de diverses sources, et assemblées de façon telle qu'elles apparaissent comme une conversation suivie. J'ai dû procéder ainsi parce qu'on ne

dispose pas de conversations suivies d'une seule pièce, couvrant l'éventail complet de ses vues sur chaque sujet particulier. Sri Ramana répondait généralement aux questions dans l'une des trois langues vernaculaires du Sud de l'Inde : Tamoul, Telugu et Malayalam³. Aucun enregistrement n'a jamais été fait et la plupart de ses réponses ont été notées à la hâte par ses interprètes officiels. Comme certains de ces interprètes ne parlaient pas tout à fait couramment l'anglais, leurs transcriptions étaient parfois peu grammaticales, ou écrites dans un anglais guindé, qui faisait apparaître Sri Ramana comme s'exprimant dans un style pompeux, Victorien. Je me suis écarté un peu des textes publiés en corrigeant quelques uns des plus mauvais échantillons de ce style ; l'expression a été modifiée sans qu'en aucun cas le sens n'ait été altéré. J'ai aussi raccourci certaines questions et réponses pour éliminer des matériaux qui s'écartaient trop du sujet de la discussion. Tout au long du livre, les questions sont précédées par un « Q » et les réponses de Sri Ramana par un « R » :

Les textes originaux à partir desquels sont prises ces conversations se caractérisent par une profusion de lettres capitales. J'en ai éliminé la plupart, n'en gardant que trois : Gourou, Soi et Coeur qui seront toujours avec une majuscule. Sri Ramana utilisait souvent ces termes comme synonymes de conscience, et chaque fois que ce sens est impliqué j'ai conservé la majuscule pour éviter la confusion.

On trouvera à la fin un glossaire contenant aussi de brèves descriptions des gens, des lieux et des textes scripturaires inconnus qui sont mentionnés dans ce livre. Sri Ramana utilisait parfois des termes sanscrits hors de leur sens conventionnel. Les rares fois où il le fait dans ce livre, j'ai délibérément ignoré les définitions des dictionnaires classiques, et donné à la place une définition reflétant plus exactement la signification qu'il leur donnait.

D. G.

3. Langues du Tamil Nadu, de l'Andhra Pradesh et du Kerala.

I. LE SOI

Cela en quoi tous ces mondes paraissent exister d'une manière stable, cela dont tous les mondes sont une possession, cela à partir de quoi tous ces mondes prennent leur source, cela pour quoi ils existent, cela par quoi tous ces mondes viennent à l'existence, et ce qui les constitue tous en vérité - cela seulement est la réalité qui est. Prenons soin du Soi qui est la réalité dans le Coeur.

CHAPITRE I

LA NATURE DU SOI

L'essence des enseignements de Sri Ramana est contenu dans ses affirmations répétées qu'il y a une réalité unique, immanente, directement ressentie par chacun et qui est à la fois la source, la substance et la vraie nature de tout ce qui existe. Il lui a donné un certain nombre de noms différents, chacun signifiant un aspect différent de la même et indivisible réalité. Le tableau suivant embrasse l'ensemble de ses synonymes les plus communs et explique les implications des différents termes utilisés.

1. *Le Soi*. C'est le terme qu'il utilisait le plus fréquemment. Sa définition était que le Soi véritable ou le « Je » réel était, contrairement à une expérience du domaine des sens, non pas une expérience individuelle, mais une prise de conscience non-personnelle. Il ne faut pas le confondre avec le moi individuel qui par essence est non-existant, étant une fabrication de l'esprit qui obscurcit l'expérience véritable du Soi réel. Il soutenait que le vrai Soi est toujours présent et toujours expérimenté mais, il soulignait aussi, qu'on n'en a une conscience claire qu'à la condition que les tendances auto-limitatrices de l'esprit prennent fin. Une conscience du Soi stable et ininterrompue est ce qu'on appelle la réalisation du Soi.

2. *Sat-chit-ananda*. Ceci est un terme sanskrit que l'on traduit par être-conscience-bonheur absolu. Sri Ramana

enseignait que le Soi est être pur, conscience subjective de « Je suis » complètement dépourvue du sentiment « je suis ceci » ou « je suis cela ». Il n'y a ni sujets ni objets dans le Soi, il n'y a qu'une conscience d'être. L'expérience directe de cet état de conscience est selon Sri Ramana un état de joie ininterrompu, et le terme *ananda* ou bonheur absolu est aussi utilisé pour le décrire. Ces trois aspects : être, conscience et bonheur absolu sont expérimentés comme une totalité simple et non comme des attributs séparés du Soi. Ils sont aussi inséparables que le sont l'humidité, la transparence et la liquidité, propriétés indissociables de l'eau.

3. *Dieu*. Sri Ramana répétait que l'univers est soutenu par le pouvoir du Soi. Comme les théistes attribuent ce pouvoir à Dieu, il utilisait souvent le mot Dieu comme synonyme de Soi. Il utilisait aussi, de la même façon, les mots *Brahman*, l'être suprême de l'hindouisme et Shiva, un nom hindou pour Dieu. Le Dieu de Sri Ramana n'est pas un Dieu personnel, c'est l'être sans forme qui soutient l'univers. Il n'est pas le créateur de l'univers, l'univers est simplement une manifestation de son pouvoir immanent ; il en est inséparable mais il n'est pas affecté, ni par son apparition, ni par sa disparition.

4. *Le Coeur*. Sri Ramana utilisait fréquemment le mot sanskrit *hridayam* quand il parlait du Soi. On le traduit généralement par « Cœur », mais on pourrait traduire plus littéralement par « ceci est le centre ». En utilisant ce terme particulier il ne voulait pas dire qu'il y avait une place précise ou un centre pour le Soi, mais il indiquait simplement que le Soi était la source de tout ce qui apparaissait dans la manifestation.

5. *Jnana*. L'expérience du Soi est parfois appelée *jnana* ou connaissance. Ce terme ne doit pas être pris comme signifiant que quelqu'un a la connaissance du Soi, parce que dans l'état de réalisation du Soi, il n'y a pas quelqu'un qui connaît et il n'y a rien à connaître qui soit séparé du Soi. La connaissance véritable ou *jnana* n'est ni objet d'expérience ni

appréhension d'un état différent, distinct du sujet connaissant ; c'est une réalisation cognitive, directe, d'une réalité unique dans laquelle sujets et objets ont cessé d'exister. Celui qui est établi dans cet état est appelé *jnani*.

6. *Turiya et turyatita*. La philosophie hindoue postule, au niveau de la conscience relative, une alternance de trois niveaux. Sri Ramana affirmait que le Soi était la réalité sous-jacente, base de la manifestation des trois autres états temporaires. C'est pour cela qu'il appelait parfois le Soi *turiya avastha* ou quatrième état. Il lui arrivait aussi d'utiliser le mot *turiyatita*, « transcendant le quatrième » pour indiquer qu'en réalité, il n'y a pas quatre états mais seulement un état transcendantal.

7. *Autres termes*. Trois autres termes sont également intéressants à noter en ce qui concerne le Soi. Sri Ramana insistait souvent sur le fait que le Soi était notre propre état d'être naturel, et pour cette raison il utilisait parfois les expressions *sahaja sthiti* (l'état naturel) et *swarupa* (forme véritable ou nature véritable). Il utilisait aussi le mot « silence » pour indiquer que le Soi était un état de calme parfait, de tranquillité paisible, libre de pensée, silencieux.

Q : *Qu'est ce que la réalité ?*

R : La réalité doit être évidente en permanence. Elle n'a ni formes, ni noms. C'est la réalité qui sous-tend ces derniers. Etant elle-même illimitée, elle sous-tend les limitations. Elle n'est reliée à rien. Etant le réel, elle est sous-jacente à ce qui est irréel. La réalité est ce qui est. Elle est comme elle est. Elle transcende la parole. Elle est au-delà des expressions « existence », « non existence », etc.

La réalité est la pure conscience qui demeure quand l'ignorance, en même temps que la connaissance des objets sont détruites ; elle seule est le Soi [*atman*]. Dans ce *Brahma-swarupa* [forme véritable du *Brahman*] qui est la plénitude de la conscience de Soi, il n'y a pas la moindre trace d'ignorance.

La réalité qui est resplendissante, libre de souffrance, sans masse, aussi bien quand le monde est appréhendé que quand il ne l'est pas, est votre forme propre.

La radiance de la conscience resplendissant aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur est en soi la divine réalité primordiale suprême. Sa forme est le silence et elle est dite par les *jnani* être l'état final et sans obstruction de la parfaite connaissance [*jnana*].

Sachez que *jnana* lui seul est non-attachement ; *jnana* lui seul est pureté ; *jnana* est la conquête de Dieu : *jnana* qui ne se détache pas du Soi est lui seul immortalité ; *jnana* lui seul est tout.

Q : Quelle est cette conscience et comment peut-on l'obtenir et la développer ?

R : Vous êtes « conscience ». « Conscience » est un autre nom pour vous. Du moment que vous êtes conscience, il n'y a pas besoin de l'atteindre ni de la cultiver. Tout ce que vous avez à faire, c'est de cesser d'être conscient d'autres choses, c'est-à-dire de ce qui n'est pas le Soi. Si vous cessez d'y prêter attention, alors, seule demeure la pure conscience, et c'est cela le Soi.

Q : Si le Soi lui-même est conscient, pourquoi n'en suis-je pas conscient en ce moment-même ?

R : Il n'y a pas de dualité. Votre connaissance actuelle est due à l'ego et elle n'est que relative. La connaissance relative a besoin d'un sujet et d'un objet, tandis que la conscience du Soi est absolue et n'a pas besoin d'objet.

De la même façon, la mémoire est relative ; elle a besoin d'un objet à se remémorer et d'un sujet qui se souviennent. Quand il n'y a plus de dualité, qui se souvient de quoi ?

Le Soi est toujours présent. Chacun veut « connaître » le Soi. De quelle aide a-t-on besoin pour se connaître soi-même ? Les gens veulent voir le Soi comme quelque chose de nouveau. Mais il est éternel et demeure continuellement identique. Ils ont envie de le voir sous la forme d'une lumière éclatante ou que sais-je ? Comment pourrait-il en être ainsi ? Il n'est ni lumière ni obscurité. Il est simplement tel qu'il est. Il ne peut pas être défini. La meilleure définition est : « Je suis ce que Je suis ». Les écritures parlent du Soi comme étant

de la taille d'un pouce, de la pointe d'un cheveu, d'une étincelle électrique immense, plus subtil que le plus subtil, etc. Tout ceci en réalité est sans fondement. Il est seulement existence, mais différent de l'existant et du non-existant ; il est connaissance, mais différent du savoir et de l'ignorance. Dans quelle mesure est-il définissable ? Il est simplement existence.

Q : *Quand un homme réalise le Soi, que voit-il ?*

R : Il n'y a pas de vision. La vision est simplement l'être. L'état de réalisation, comme on l'appelle, n'est pas l'atteinte de quelque chose de nouveau ou d'un but lointain, mais seulement d'être ce que vous ne cessez pas d'être, et ce que vous avez toujours été. Tout ce qu'il vous faut c'est de cesser de réaliser comme vrai ce qui ne l'est pas. Nous regardons tous comme réel ce qui ne l'est pas. Nous n'avons, en ce qui nous concerne, qu'à perdre cette habitude. Nous réaliserons alors le Soi en tant que Soi ; en d'autres mots «soyez le Soi». A un certain moment, vous vous moquerez de vous-même en vous voyant chercher à découvrir le Soi qui est tellement évident. Que pouvons-nous donc répondre à cette question ?

Ce stade transcende et le voyant, et la vision. Il n'y a pas de voyant et il n'y a rien à voir. Le voyant qui a cette vision cesse à l'instant d'exister, et seul demeure le Soi.

Q : *Comment connaître ceci par l'expérience directe ?*

R : Si nous parlons d'une connaissance du Soi, alors il doit y avoir deux «soi», un soi connaisseur, et un soi objet de connaissance, sans compter le processus de connaissance lui-même. L'état que nous appelons réalisation c'est simplement être soi-même, sans chercher à connaître quoi que ce soit ou à devenir quoi que ce soit. Si quelqu'un l'a réalisé, il est ce qui seul est et ce qui seul a toujours été. Cet état est indescriptible. On ne peut qu'être cela. Bien sûr, on parle par approximation de réalisation-du-Soi parce qu'on n'a pas de meilleur terme. Comment «réal-iser» ou rendre réel ce qui seul est réel ?

Q : *Vous dites parfois que le Soi est silence. Pourquoi cela ?*

R : Pour ceux qui vivent dans le Soi, beauté dépourvue de pensée, il n'y a rien à quoi il faudrait penser. Ce à quoi il

nous faut donner notre adhésion n'est que l'expérience du silence, parce que dans cet état suprême, il n'existe rien d'autre à atteindre que soi-même.

Q : *Qu'est mouna [silence]?*

R : Cet état est au-delà de la parole et de la pensée. Comment l'expliquer avec des mots ?

Les sages disent que seul l'état dans lequel la pensée « je » [l'ego] ne se manifeste plus, si peu que ce soit, est le Soi qui est silence [*mouna*]. Ce Soi silencieux seul est Dieu ; le Soi seul est le *jiva* [âme individuelle].

Toutes les autres connaissances sont des connaissances frivoles et sans intérêt ; l'expérience du silence seule est la connaissance véritable et parfaite. Sachez bien que les nombreuses différences objectives¹ ne sont pas le réel mais de simples surimpositions sur le Soi, qui est la forme de la véritable connaissance.

Q : *Du moment que les corps et les « moi » qui les animent sont observables en tous lieux et en nombre incalculable, comment peut-on dire que le Soi n'est qu'un ?*

R : Si l'idée « je suis le corps » est acceptée, les « moi » sont multiples. L'état dans lequel cette idée disparaît est le Soi puisque dans cet état il n'y a pas d'autre objet. C'est pour cette raison que le Soi est regardé comme étant le « un » seulement.

Comme le corps lui-même n'existe pas du point de vue profond du vrai Soi, mais simplement du point de vue superficiel de l'esprit qui est, lui, induit en erreur par le pouvoir de l'illusion, de même il est erroné d'appeler le Soi, l'espace de la conscience, ou le possesseur du corps.

Le monde n'existe pas sans le corps, le corps n'existe jamais sans l'esprit, l'esprit n'existe jamais sans la conscience et la conscience n'existe jamais sans la réalité.

Pour le sage qui connaît le Soi en le découvrant intuitivement en lui, il n'y a rien d'autre à connaître que le Soi. Pourquoi ? Parce que l'ego qui identifie le « je » à la forme du corps ayant disparu, il [le sage] est la conscience-existence sans forme.

1. Qui ont une existence conceptuelle cf. Merleau-Ponty.

Quelqu'un qui a réalisé le Soi sait qu'il est le Soi et qu'à part le Soi rien n'existe, ni son corps, ni quoi que ce soit d'autre. Que peut changer, pour celui-là, la présence ou l'absence d'un corps ?

Il est faux de parler de réalisation. Qu'y a-t-il à réaliser ? Le réel est toujours tel qu'il est. Nous ne créons rien de nouveau, nous n'obtenons rien que nous ne possédions auparavant. L'exemple donné dans les livres est le suivant : nous creusons un puits et créons un énorme trou. L'espace dans le trou, ou puits, n'a pas été créé par nous. Nous avons simplement enlevé la terre qui remplissait l'espace en cet endroit. L'espace était là avant, et il est encore là maintenant. De la même façon, nous avons à rejeter les *samskara* [tendances innées] que nous portons en nous depuis une éternité. Quand nous les aurons tous abandonnés, le Soi seul resplendira.

Q : *Mais comment y parvenir et atteindre la libération ?*

R : La libération est notre nature véritable. Nous sommes cela. Le fait même que nous ayons le désir de la libération, montre que cet état, libre de tout asservissement, est notre vraie nature. Ce n'est pas quelque chose de nouveau à acquérir. Tout ce qui est nécessaire est de nous débarrasser de la fausse notion que nous sommes captifs. Quand nous y réussissons, il n'y aura plus de désir ou de pensée d'aucune sorte. Aussi longtemps que l'on désire la libération, aussi longtemps, vous pouvez le croire, on demeure en servitude.

Q : *Pour celui qui a réalisé son Soi, il est dit qu'il n'y aura plus les trois états de veille, de rêve et de sommeil profond. Est-ce que c'est vrai ?*

R : Qu'est ce qui vous fait dire qu'ils échappent à ces trois états ? En disant « j'ai eu un rêve ; j'étais profondément endormi ; je suis réveillé », vous admettez que vous étiez présent dans ces trois états. Cela montre clairement que vous étiez là tout le temps. Si vous restez tel que vous êtes maintenant, vous êtes dans l'état d'éveil ; ceci demeure occulté dans l'état de rêve ; et l'état de rêve disparaît quand vous êtes en sommeil profond. A ce moment vous étiez là, maintenant vous êtes là et vous êtes tout le temps là. Les trois états vont et viennent et vous, vous êtes toujours là.

L'écran est toujours là mais différents types d'images y apparaissent pour ensuite disparaître. Rien n'adhère à l'écran, il reste un écran. De la même façon vous restez votre propre Soi à travers ces trois états. Si vous savez cela, les trois états ne vous importuneront plus, exactement comme les images qui apparaissent sur l'écran mais n'y adhèrent pas. Sur l'écran, vous pouvez voir un vaste océan avec des vagues sans fin ; cela disparaît. Une autre fois, vous verrez un feu qui se propage ; cela aussi disparaît. L'écran est là dans les deux cas. Est-ce que l'écran a été mouillé par l'eau ou brûlé par le feu ? Il n'a été affecté en rien. De même, ce qui se produit pendant les états de veille, de rêve et de sommeil ne vous affecte en aucune façon ; vous demeurez votre propre Soi.

Q : Cela signifie-t-il que nous possédons tous ces trois états mais qu'ils ne nous affectent pas ?

R : Oui, c'est cela. tous ces états vont et viennent. Le Soi n'est jamais affecté ; il n'a qu'un seul état.

Q : Cela veut-il dire qu'une telle personne sera dans le monde simplement comme un témoin ?

R : C'est cela ; à ce sujet, Vidyaranya, au chapitre dix du *Panchadasi* donne en exemple l'éclairage d'une scène de théâtre. Pendant que se déroule la représentation, la lumière est là, qui éclaire sans distinction tous les acteurs, qu'ils soient rois, servantes ou danseurs ainsi que le public. Cette lumière sera là avant que le spectacle ne commence, pendant le spectacle et aussi après. De la même façon, cette lumière intérieure, c'est-à-dire le Soi, éclaire l'ego, l'intellect, la mémoire et l'esprit sans subir elle-même les processus de croissance et de déclin. Il n'y a pas de sens de l'ego dans le sommeil profond et dans d'autres états, mais pourtant le Soi continue d'être, sans attribut, et continue de briller de lui-même.

A vrai dire, l'idée d'un Soi témoin appartient à l'esprit ; elle n'est pas la vérité absolue du Soi. C'est par rapport à des objets qu'on est le « témoin de ». Témoin et objet sont tous les deux des créations mentales.

Q : En quoi les degrés de réalité des trois états de conscience sont-ils inférieurs en degré de réalité, par rapport au quatrième [turiya] ? Quelle est la relation exacte entre ces trois états et le quatrième ?

R : Il n'y a qu'un seul état, celui de conscience ou connaissance directe ou existence. Les trois états de veille, de rêve et de sommeil ne peuvent pas être réels. Ils ne font qu'aller et venir. Ce qui est réel existera en permanence. Le « Je » ou l'existence qui se retrouve toujours à travers les trois états est le réel. Les autres trois (états) ne sont pas réels ; il n'est donc pas possible de dire qu'ils ont tel ou tel degré de réalité. Nous nous exprimons ainsi d'une façon approximative. Existence ou conscience est la seule réalité. Ce que nous appelons veille, c'est conscience plus veille. Ce que nous appelons sommeil, c'est conscience plus sommeil. Ce que nous appelons rêve, c'est conscience plus rêve. La conscience est l'écran sur lequel vont et viennent toutes les images. L'écran est réel, les images ne sont que des ombres à sa surface. C'est le fruit d'une longue habitude si nous prenons ces trois états comme réels et appelons l'état de conscience, ou connaissance directe, le quatrième. En réalité, il n'y a pas de quatrième état, il n'y a qu'un seul état.

Il n'y a pas de différence entre le rêve et l'état éveillé si ce n'est que le rêve est court et l'état de veille long. Ces deux états sont le produit de l'esprit. Nous pensons que l'état de veille est notre état réel parce qu'il est long. Mais en fait, notre condition véritable est *turiya*, ou le quatrième état, qui est toujours tel qu'il est et ne sait rien des trois états de veille, de rêve ou de sommeil. C'est parce que nous appelons ces trois derniers *avastha* [états] que nous appelons le quatrième *turiya avastha*. Mais il ne s'agit pas ici d'un état, mais de la condition véritable et naturelle du Soi. A l'instant où nous réalisons ceci, nous savons qu'il n'y a pas en réalité de quatrième état - car un quatrième état est une notion relative - mais un seul état transcendant *turiyatita*.

Q : *Mais pourquoi ces trois états devraient-ils aller et venir sur l'état vrai ou l'écran du Soi ?*

R : Qui pose cette question ? Est-ce que le Soi prétend que ces états vont et viennent ? Est-ce que c'est le voyant qui le dit ? Le voyant et ce qui est vu constituent ensemble l'esprit. Observez s'il existe une chose appelée esprit. A ce moment-là, l'esprit se dissout dans le Soi et il n'y a plus, ni celui qui voit, ni la chose vue. La réponse juste à votre

question est donc : « ils ne vont, ni ne viennent ». Seul le Soi demeure tel qu'il est depuis toujours. Les trois états doivent leur existence à la non-investigation tandis que l'investigation y met fin. Mais quelles que soient les explications que l'on puisse donner, l'évidence ne se fera que lorsqu'on aura atteint soi-même la réalisation du Soi ; on se demandera à ce moment-là comment on a pu être aveugle si longtemps à ce qui seul est existence allant de soi.

Q : *Quelle différence y a-t-il entre l'esprit et le Soi ?*

R : Il n'y a pas de différence. L'esprit tourné vers l'intérieur est le Soi ; tourné vers l'extérieur, il devient l'ego et le monde entier. Nous appelons de noms différents des qualités différentes de tissus de coton. Nous appelons de noms différents, différents ornements faits en or. Mais tous ces tissus sont du coton et tous ces ornements sont de l'or. Le « un » est réel, la multiplicité, ce sont simplement les noms et les formes².

Mais l'esprit n'existe pas en dehors du Soi, c'est-à-dire qu'il n'a pas d'existence indépendante. Le Soi existe sans l'esprit, jamais l'esprit sans le Soi.

Q : *On dit que Brahman est sat-chit-ananda. Qu'est ce que cela veut dire ?*

R : Oui, c'est ainsi. Ce qui est, est uniquement *sat*. On l'appelle aussi *Brahman*. Le lustre de *sat* est *chit* et sa nature est *ananda*. Il n'y a pas de différence avec *sat*. Les trois ensemble sont reconnus comme *sat-chit-ananda*.

Q : *Puisque le Soi est existence et conscience pour quelle raison prétend-on qu'il est différent de l'existant et du non-existant, du sensible³ et de l'insensible ?*

R : Le Soi est bien le réel ; il embrasse tout dans son ensemble, ce qui ne laisse aucune place à des questions impliquant une dualité réalité-irréalité en ce qui le concerne. Pour cette raison on dit qu'il est différent du réel et de l'irréel. De la même façon, bien qu'il soit conscience, il n'a rien à connaître ni à faire connaître de lui ; voilà pourquoi on dit qu'il est différent du sensible et de l'insensible.

2. *Nama* et *Rupa* le monde phénoménal au niveau des concepts et du tangible.

3. Capable de sensation et de perception.

Sat-chit-ananda est une expression qui montre que ce qui est suprême n'est pas *asat* (dépourvu d'existence), n'est pas *achit* (dépourvu de conscience) et n'est pas *anananda* (dépourvu de félicité). Nous parlons du Soi comme étant *sat-chit-ananda* parce que nous sommes dans le monde phénoménal.

Q : *Dans quel sens le bonheur, ou la félicité [ananda] est-il notre véritable nature?*

R : Le bonheur parfait est *Brahman*. La paix parfaite est celle du Soi. Cela seul existe et est conscience. Ce que l'on appelle bonheur n'est que la nature du Soi ; le Soi n'est rien d'autre que le bonheur parfait. Seul existe vraiment ce bonheur, et avoir sa résidence dans le Soi c'est jouir d'un bonheur absolu et éternel.

Si un homme pense que son bonheur est dû à des causes extérieures et à ce qu'il possède, il est normal pour lui de conclure que son bonheur doit augmenter si ses possessions s'accroissent et diminuer si elles se réduisent. Pour un tel homme, être dépourvu de possession c'est avoir un bonheur égal à zéro. Cela correspond-il vraiment à l'expérience humaine ? Cette expérience se conforme-t-elle à cette façon de voir ?

Dans l'état de sommeil profond, l'homme est dépourvu de possession y compris de celle de son corps. Au lieu d'être malheureux, il est tout à fait heureux. Tout le monde souhaite un sommeil profond. La conclusion est que le bonheur est inhérent à l'homme, il n'est pas dû à des causes extérieures. Il faut réaliser le Soi pour avoir accès à un bonheur sans mélange.

Q : *Sri Bhagavan parle du Coeur comme étant à la fois identique à la conscience et le siège du Soi. Que veut dire exactement le Coeur ?*

R : Appelez-le par n'importe quel nom, Dieu, Soi, le Coeur ou le siège de la conscience, cela revient au même. Ce qu'il faut bien saisir ici c'est que le Coeur veut dire l'essence de son être, le centre sans lequel il n'y a pas la moindre existence.

Ce Coeur n'est pas physique, il est spirituel. *Hridayam*⁴ veut dire « ceci est le centre ». C'est à partir de là que les pensées sont engendrées, là qu'elles vivent, et c'est là qu'elles se dissipent. Les pensées sont le contenu de l'esprit et donnent forme à l'univers. Le Coeur est le centre de tout. On dit dans les *Upanishad* que le *Brahman* est ce à partir de quoi les êtres viennent à l'existence. C'est cela, le Coeur. *Brahman* est le Coeur.

Q : *Comment réaliser le Coeur ?*

R : Personne, même pour un instant, ne cesse d'éprouver le Soi. Il est un fait que personne ne peut admettre qu'il est séparé du Soi. Il est le Soi. Le Soi est le Coeur.

Le Coeur est le centre à partir duquel tout jaillit. C'est parce que vous voyez le monde, le corps, etc. que l'on dit qu'il y a là un centre appelé le Coeur. Quand vous êtes établi dans le Coeur, ce Coeur n'est appréhendé comme n'étant ni le centre ni la circonférence. Il n'y a rien en dehors de lui.

La conscience est la véritable existence en tant qu'elle ne se projette pas vers l'extérieur, à la rencontre des phénomènes. A ce titre-là, elle est le Coeur. C'est seulement pour cette conscience que la vérité du Soi est connue. Cette conscience, dépourvue d'activité, et qui demeure toujours au service exclusif du Soi, est la claire connaissance dans toute sa splendeur.

4. Hrit - coeur, siège de l'affectivité, mais aussi de l'intelligence.

CHAPITRE 2

PRISE DE CONSCIENCE DU SOI, NON-CONNAISSANCE DU SOI

De temps à autre, Sri Ramana signalait qu'on pouvait répartir les candidats à la spiritualité en trois catégories. Les plus avancés réalisent le Soi dès qu'on leur parle de sa vraie nature. Les seconds ont besoin d'y réfléchir un certain temps avant d'être fermement établis dans la conscience du Soi. Ceux de la troisième catégorie ont moins de chance, ils ont en effet besoin de nombreuses années de pratique spirituelle intense pour atteindre la réalisation du Soi. Pour décrire les trois niveaux, Sri Ramana utilisait parfois l'analogie de l'allumage d'un feu : une simple étincelle suffit à enflammer de la poudre à canon, le charbon de bois a besoin d'un bref apport de chaleur, et le charbon mouillé doit d'abord être séché et chauffé pendant un temps relativement long avant de commencer à brûler.

Pour le bénéfice de ceux qui appartiennent aux deux premiers groupes, Sri Ramana a enseigné que seul le Soi existe et qu'on peut en faire l'expérience directement et consciemment en cessant simplement de prêter attention aux idées erronées que nous avons à propos de nous-mêmes. Ces concepts erronés, il les appelait en bloc le « non-Soi » puisqu'ils sont une accumulation d'idées fausses et de perceptions erronées qui nous voilent l'accès à l'expérience vraie du Soi authentique. La principale perception erronée est l'idée que le Soi se limite au corps et à l'esprit. Dès que l'on abandonne

l'idée que l'on est une personne individuelle habitant un corps particulier, tout notre échafaudage d'idées fausses s'effondre et est remplacé par une connaissance directe, permanente et consciente du véritable Soi.

A ce niveau de l'enseignement, il n'est pas question d'effort ou de pratique. Tout ce qui est requis c'est de comprendre que le Soi n'est pas un but à atteindre, mais simplement la conscience qui prévaut lorsqu'on s'est débarrassé de tous les concepts limitatifs concernant le Soi.

Q : *Comment puis-je atteindre la réalisation-du-Soi ?*

R : La réalisation n'est pas quelque chose qu'il faille gagner de nouveau ; elle est déjà là. Tout ce qu'il faut, c'est se débarrasser de la pensée : « je n'ai pas réalisé ».

La réalisation c'est la paix ou la tranquillité. Pas un seul moment le Soi n'est pas. Tant qu'il y a en nous du doute, ou le sentiment de non-réalisation, il faut essayer de se débarrasser de ces pensées. Elles sont dues à l'identification du Soi avec le non-Soi. Seul demeure le Soi quand le non-Soi a disparu. Pour faire de la place, il suffit d'enlever les objets. On n'introduit pas la place de l'extérieur.

Q : *Du moment que la réalisation n'est pas possible sans la destruction des tendances mentales, comment puis-je arriver à réaliser l'état dans lequel ces tendances sont effectivement détruites ?*

R : Vous êtes dans cet état en ce moment.

Q : *Est-ce-que cela veut dire qu'en s'accrochant au Soi, les vasana [imprégnations, tendances mentales] ont des chances d'être détruites dans l'instant même où elles émergent ?*

R : Elles se détruiront d'elles mêmes si vous demeurez tel que vous êtes.

Q : *Comment puis-je atteindre le Soi ?*

R : Il n'y a pas d'action consistant à atteindre le Soi. Si le Soi était quelque chose à atteindre, cela voudrait dire que le Soi n'est pas ici et maintenant et que c'est quelque chose qu'il faut obtenir. Ce qui est retrouvé peut être reperdu. C'est donc impermanent. Ce n'est pas la peine de lutter pour

quelque chose qui n'est pas permanent. C'est pourquoi je dis que le Soi n'est pas « atteint ». Vous êtes le Soi, vous êtes déjà cela.

Le fait est que vous êtes dans l'ignorance de votre état originel de bonheur parfait. L'ignorance se manifeste en couvrant d'un voile le Soi qui est félicité sans mélange. Vos efforts sont destinés uniquement à arracher ce voile d'ignorance, qui n'est autre que de la connaissance erronée. La connaissance erronée est la fausse identification du Soi au corps et à l'esprit. Cette fausse identification doit disparaître pour laisser la place au seul Soi.

La réalisation est à la portée de chacun ; elle ne fait aucune différence entre les aspirants. Les obstacles ne sont rien d'autre que ce doute même que vous avez d'être capable ou non d'y arriver, et aussi l'idée en vous : « je n'ai pas réalisé ». Libérez-vous de ces obstacles.

Q : *Combien de temps cela prend d'atteindre mukti [libération] ?*

R : *Mukti* n'est pas quelque chose à atteindre dans le futur. Elle est là pour toujours, ici et maintenant.

Q : *Je suis d'accord mais je n'en fais pas l'expérience.*

R : L'expérience est ici et maintenant. On ne peut pas renier son propre Soi.

Q : *Cela veut dire existence et non bonheur.*

R : Existence est identique à bonheur et bonheur est identique à être. Le mot *mukti* est particulièrement provocant. Pourquoi devrait-on la rechercher ? Nous croyons qu'il y a esclavage, c'est pourquoi nous recherchons la libération. Mais, le fait est qu'il n'y a pas d'esclavage mais simplement libération. Pourquoi lui donner un nom et la rechercher ?

Q : *C'est vrai, mais nous sommes ignorants.*

R : Otez simplement l'ignorance, c'est tout ce qu'il y a à faire. Toutes les questions concernant *mukti* sont sans objet. *Mukti* veut dire libération de l'esclavage, ce qui implique un état présent d'esclavage. Mais comme il n'y a pas d'esclavage, il ne peut pas y avoir non plus de libération.

Q : *De quelle nature est la réalisation des occidentaux qui racontent avoir eu des éclairs de conscience cosmique ?*

R : C'est venu comme un éclair et disparu de la même

façon. Ce qui a un commencement doit aussi avoir une fin. Il n'y aura de permanence que lorsque la conscience-toujours-présente sera réalisée. En vérité la conscience « je suis » est toujours avec nous. Personne ne nie son propre être. L'homme qui dort profondément n'est pas conscient ; dès qu'il s'éveille il paraît être conscient. Mais c'est la même personne. C'est le même homme qui dormait et qui maintenant est éveillé. Dans son sommeil profond, il n'était pas conscient de son corps et dans ce cas, il n'y avait pas de conscience-du-corps. Dans l'état de veille, il est conscient de son corps, la conscience-du-corps est donc présente. La différence est due à l'émergence de la conscience-du-corps et non à une modification dans la conscience véritable.

Le corps et la conscience-du-corps émergent ensemble et sombrent ensemble. Tout ceci revient à dire que les limitations existent dans l'état de veille, mais pas dans le sommeil profond. Ce sont ces limitations qui constituent l'esclavage. Le sentiment « Ce corps est moi » est l'erreur. Ce faux sens du « Je » doit s'en aller. Le vrai « Je » est toujours là. Il est ici et maintenant. Il ne réapparaît, ni ne disparaît. Ce qui est, doit subsister pour toujours. Ce qui réapparaît sera de nouveau perdu. Comparez le sommeil profond et l'éveil. Dans ce dernier état, le corps apparaît, mais pas dans l'autre. Par conséquent, le corps est destiné à être perdu, tandis que la conscience préexistante survivra au corps.

Il n'y a personne qui ne dise « je suis ». Le concept : « je suis le corps » est la cause du mal. Cette connaissance erronée doit disparaître. C'est cela la réalisation. La réalisation n'est ni l'acquisition de quelque chose de nouveau ni une nouvelle faculté. C'est seulement la suppression de tout camouflage.

La vérité ultime est tellement simple. Ce n'est rien de plus que d'être dans son état originel. C'est tout ce qu'il y a à dire.

Q : Est-on plus près de la pure conscience dans le sommeil profond que dans l'état de veille ?

R : Les états de sommeil, de rêve et d'éveil ne sont que des phénomènes apparaissant sur le Soi qui lui-même est immobile. C'est aussi un état de connaissance pure. Peut-on rester à tout moment à l'écart du Soi ? Si cela était possible, la question pourrait se poser.

Q : *N'est-il pas souvent affirmé que l'on est plus près de la conscience pure dans l'état de sommeil profond que dans l'état de veille ?*

R : La question pourrait-être aussi bien : « Suis-je plus près de moi-même dans mon sommeil que quand je suis éveillé ? ».

Le Soi est pure conscience. Personne n'est jamais à l'écart du Soi. La question n'est possible qu'autant qu'il y a dualité. Mais il n'y a pas de dualité dans l'état de pure conscience.

La même personne dort, rêve et se réveille. L'état d'éveil est tenu pour être rempli de choses superbes et intéressantes. Parce qu'une telle expérience fait défaut pendant le sommeil, celui-ci passe pour un état terne. Avant d'aller plus loin, mettons-nous d'accord sur ce point. Admettez-vous que vous existez dans votre sommeil ?

Q : *Oui, tout à fait.*

R : Vous êtes la même personne qui maintenant est éveillée, n'est-ce pas ?

Q : *oui.*

R : Il y a donc une continuité entre les états de sommeil et de veille. Qu'est cette continuité ? C'est simplement l'état d'être pur.

Il y a une différence entre les deux états. Quelle est-elle ? Les événements, à savoir le corps, le monde et les objets apparaissent dans l'état de veille mais disparaissent dans le sommeil.

Q : *Mais je ne suis pas conscient dans mon sommeil.*

R : C'est vrai, il n'y a pas conscience du corps ou du monde. Mais vous devez exister dans votre sommeil pour pouvoir dire maintenant « je n'étais pas conscient pendant mon sommeil ». Qui dit ceci maintenant ? C'est la personne qui est éveillée. Le dormeur ne peut pas parler ainsi. Ce qui veut dire que c'est l'individu qui, en ce moment s'identifie au corps, dit qu'une telle conscience n'existait pas pendant le sommeil.

Vous voyez le monde autour de vous parce que vous vous identifiez au corps et dites alors que l'état de veille est rempli de choses superbes et intéressantes. L'état de sommeil

apparaît terne parce que vous n'y étiez pas présent en tant qu'individu, et que dans ce cas ces choses n'étaient pas. Mais quelle est la réalité ? *Il y a continuité de l'être dans l'ensemble des trois états, mais pas de continuité de l'individu et des objets*¹.

Q : *Oui.*

R : Ce qui est continu, perdure et est permanent. Ce qui est discontinu est transitoire.

Q : *Oui.*

R : Il s'ensuit que l'état d'être est permanent alors que le corps et le monde ne le sont pas. Ce sont des phénomènes fugaces défilant sur l'écran de la conscience-être qui elle, est éternelle et immobile.

Q : *D'un point de vue relatif, est-ce que l'état de sommeil n'est pas plus proche de la pure conscience que l'état de veille ?*

R : *Oui*, de la façon suivante : la « pensée-je » [le soi individuel] quand elle passe du sommeil à l'éveil, se met à fonctionner et l'esprit entre en jeu automatiquement. Dans la foulée, les pensées surgissent et le corps commence à fonctionner. C'est tout cela qui nous fait dire que nous sommes éveillés. L'absence de tout ce processus caractérise le sommeil ; il est donc plus près de la pure conscience que l'état d'éveil.

Mais ce n'est pas une raison pour désirer être toujours endormi. D'abord, c'est impossible parce que les différents états doivent nécessairement alterner entre eux. Ensuite, l'état de sommeil ne peut pas être l'état de félicité dans lequel est le *jnani*, parce que le second est permanent et non alternatif. De plus, le sommeil profond n'est pas reconnu en général comme étant un état de conscience, mais le sage lui est toujours conscient. L'état de sommeil profond diffère donc de l'état dans lequel est établi le sage.

Encore mieux, l'état de sommeil est libre des pensées et de leur empreinte sur l'individu. Il ne peut pas être modifié par notre propre volonté, car l'effort est impossible dans cette condition. Bien que plus près de la pure conscience, il ne permet pas la mise en application des efforts nécessaires à la réalisation du Soi.

1. Souligné par nos soins.

Q : *La réalisation de son être absolu, c'est-à-dire Brahma-jnana n'est-elle pas quelque chose d'inaccessible à un homme ordinaire tel que moi ?*

R : *Brahma-jnana* n'est pas une connaissance à acquérir dans le sens où une telle acquisition nous permettrait d'obtenir le bonheur. C'est notre façon de voir erronée qu'il faut abandonner. Le Soi que vous cherchez à connaître est véritablement vous-même. Votre soi-disant ignorance vous cause une affliction irraisonnée, comme à ces dix écervelés qui se désolaient, croyant avoir perdu l'un d'entre eux.

Ces dix hommes irréfléchis venaient de traverser un courant d'eau à gué, lorsqu'en arrivant sur l'autre rive, ils voulurent s'assurer que tous avaient franchi le ruisseau sans accident. L'un d'entre eux commença à dénombrer ses compagnons, mais en oubliant de se compter lui-même. « Je n'en vois que neuf, nous en avons sûrement perdu un. Qui cela peut-il être ? ». « Vous avez bien compté » demanda l'un d'eux, et il se mit lui-même à compter. Mais lui aussi n'en trouva que neuf. L'un après l'autre, chacun des dix se mit à compter, chaque fois en s'omettant lui-même. Ils s'accordaient tous à reconnaître « nous ne sommes plus que neuf », et se demandaient « quel est celui qui a disparu ? ». Toute tentative de découvrir le « disparu » échoua. « Quel que soit celui qui s'est noyé » dit le plus sentimental d'entre eux « nous l'avons perdu ». En disant cela il éclata en sanglots et les autres firent de même.

Les voyant verser des larmes au bord de la rivière, un voyageur compatissant leur en demanda la raison. Ils lui racontèrent ce qui était arrivé et comment, après avoir compté plusieurs fois, ils n'arrivaient pas à en trouver plus de neuf. En écoutant l'histoire, mais en les voyant tous les dix devant lui, le voyageur devina ce qui était arrivé. Pour leur faire comprendre d'eux-mêmes qu'ils étaient bien dix et qu'ils avaient tous survécu à la traversée il leur dit : « Que chacun de vous compte pour lui-même, mais l'un après l'autre en suivant, un, deux, trois, ainsi de suite pendant que je vous donnerai un coup pour que vous soyez sûr d'avoir bien été compris, et une seule fois, dans le dénombrement. Nous allons ainsi trouver le dixième homme manquant ».

Entendant cela, ils se réjouirent à la perspective de retrouver leur compagnon « perdu » et acceptèrent de se soumettre à la méthode suggérée par le voyageur.

Tandis que le brave voyageur donnait un coup, à tour de rôle, à chacun des dix, celui qui recevait le coup comptait lui-même à voix haute. « Dix » dit le dernier qui reçut le coup à son tour. Abasourdis, ils se regardèrent l'un l'autre en disant d'une seule voix : « Nous sommes dix » et remercièrent le voyageur pour les avoir soulagés de leur détresse.

Il s'agit d'une parabole bien sûr, mais d'où venait le dixième homme ? Avait-il jamais été perdu ? En prenant connaissance du fait qu'il avait été tout le temps présent, ont-ils appris quelque chose de nouveau ? La cause de leur affliction n'était pas la perte réelle de quelqu'un, mais leur propre ignorance, ou plutôt l'idée qu'ils avaient que l'un d'entre eux était perdu.

C'est la même chose dans votre cas. Vous n'avez vraiment aucune raison de vous inquiéter et d'être malheureux. C'est vous-même qui imposez des limites à votre nature véritable d'être infini, pour déplorer ensuite de n'être qu'une créature limitée. Ensuite vous vous lancez dans telle ou telle pratique spirituelle pour transcender des limitations qui n'existent pas. Mais, si votre pratique spirituelle elle-même assume l'existence de limitations comment peut-elle vous aider à les transcender ?

C'est pourquoi je vous dis de reconnaître que vous êtes vraiment le pur être infini, le Soi. Vous êtes toujours le Soi et rien d'autre que le Soi. Vous ne pouvez donc pas être ignorant du Soi. En réalité votre ignorance n'est qu'une ignorance imaginaire comme celle des dix écervelés par rapport au dixième homme qu'ils avaient perdu. C'est l'ignorance qui a été la cause de leur détresse.

Sachez que la véritable connaissance ne crée pas un nouvel être pour vous, elle vous débarrasse simplement de votre non-connaissance ignorante. Le bonheur absolu n'est pas ajouté à votre nature, il vous est simplement révélé comme étant votre état naturel véritable, éternel et impérisable. La seule façon de vous débarrasser de votre profonde détresse est de connaître et d'être le Soi. Pourquoi cela serait-il impossible à atteindre ?

Q : Quelle que soit la fréquence des enseignements de Bhagavan, nous ne sommes pas capables de comprendre.

R : Les gens disent qu'ils ne sont pas capables de faire l'expérience du Soi alors que le Soi est partout présent. Que puis-je faire? Même l'enfant le plus petit dit, «j'existe; je fais; c'est moi». Tout le monde comprend bien que ce «je» est toujours existant. Ce n'est que quand ce «je» est présent qu'existe le sentiment que vous êtes le corps, qu'il est Durand, que celui-ci est Ramana, ainsi de suite. Pour savoir que ce qui seul est toujours visible, est notre propre Soi, est-il nécessaire de chercher avec une lampe? Dire que nous ne connaissons pas la vraie nature du Soi, qui est identique au propre Soi de chacun, revient à dire «je ne me connais pas».

Q : Mais comment peut-on arriver à atteindre cet état?

R : Il n'y a pas de but à atteindre. Il n'y a rien à atteindre. Vous êtes le Soi. Vous existez toujours. On ne peut rien affirmer de plus du Soi que de dire qu'il existe. Voir Dieu ou le Soi est simplement être le Soi ou vous-même. Etant le Soi, vous voulez savoir comment atteindre le Soi. C'est un peu comme un homme qui, étant à Ramanasramam, demanderait combien il y a de chemins pour arriver à Ramanasramam et quel est celui qui convient le mieux. Tout ce qui vous est demandé, c'est d'abandonner la pensée que vous êtes ce corps et toutes les pensées concernant les objets extérieurs, c'est-à-dire le non-Soi.

Q : Qu'est-ce que le soi-ego? Dans quelle relation est-il avec le vrai-Soi?

R : Le soi-ego apparaît et disparaît; il est éphémère, tandis que le vrai-Soi est permanent. Vous êtes en réalité le Soi véritable, mais vous identifiez à tort le vrai-Soi avec le soi-ego.

Q : Comment l'erreur se produit-elle?

R : Voyez si elle s'est produite?

Q : On doit sublimer le soi-ego dans le vrai-Soi.

R : Le soi-ego n'existe absolument pas.

Q : Pourquoi nous crée-t-il des difficultés?

R : Qui est en difficulté? Les ennuis aussi sont des produits de l'imagination. Ennuis et plaisirs sont pour l'ego seulement.

Q : *Pourquoi le monde est-il enveloppé de cette façon dans l'ignorance?*

R : Occupez-vous de vous-même. Laissez le monde s'occuper de lui-même. Voyez votre Soi. Si vous êtes le corps, alors le monde matériel est présent. Si vous êtes l'esprit, tout n'est qu'esprit.

Q : *C'est peut-être valable pour un individu, mais pour les autres?*

R : Faites-le d'abord et voyez si la question se pose par la suite.

Q : *Avidya [ignorance] existe-t-elle dans ce cas?*

R : Pour qui existe-t-elle?

Q : *Pour le soi-ego.*

R : Oui, pour l'ego. Enlevez l'ego et l'ignorance s'en va. Cherchez-la, l'ego disparaît et seul le véritable Soi demeure. Dans la réalité, il n'y a pas d'*avidya*. Toutes les écritures sont destinées à réfuter l'ignorance.

Q : *Comment l'ego est-il apparu?*

R : L'ego n'a pas d'existence. Sans quoi, vous admettriez l'existence de deux «soi». Comment peut-il y avoir ignorance en l'absence d'ego? Si vous commencez à vous informer, vous trouverez que l'ignorance n'a pas d'existence propre.

L'ignorance appartient à l'ego. Pourquoi pensez-vous à l'ego et souffrez-vous en même temps? Encore une fois, qu'est-ce que l'ignorance? C'est quelque chose qui est dépourvu d'existence. Pourtant, la vie quotidienne requiert l'hypothèse d'une *avidya*. *Avidya* n'est que notre ignorance, et rien de plus. Elle est ignorance ou oubli du Soi. Peut-il y avoir de l'ignorance en présence du Soi, évident et lumineux par lui-même. Si vous connaissiez le Soi, il n'y aurait plus d'obscurité, plus d'ignorance, plus de souffrances.

C'est l'esprit qui ressent le trouble et les souffrances. L'obscurité ne vient pas et ne s'en va pas. Tournez vos yeux vers le soleil et il n'y a plus d'obscurité. De la même façon, tournez vos yeux vers le Soi et *avidya* se révélera sans existence.

Q : *Comment ce qui n'est pas réel peut-il se manifester? Ce qui est irréel peut-il surgir du réel?*

R : Voyez si cela s'est vraiment manifesté. D'un autre côté, l'irréel n'a aucune existence. Seul le Soi existe. Quand vous essayez de suivre la trace de l'ego qui est la base de la perception du monde et de tout le reste, vous vous rendez compte que l'ego n'existe absolument pas, comme n'existe pas toute la création que vous voyez.

Q : *C'est cruel de la part de la lila [jeu] divine de rendre la connaissance du Soi si pénible.*

R : Connaître le Soi, c'est être le Soi, et être veut dire existence, sa propre existence. Personne ne conteste sa propre existence, pas plus que celle de ses propres yeux, même s'il ne les voit pas. Le problème est que vous voulez chosifier le Soi de la même façon que vous objectiviez vos yeux en vous plaçant devant un miroir. Vous êtes si habitué à ce processus que vous avez perdu la connaissance de vous-même simplement parce que le Soi ne peut pas être objectivé. Quel est celui qui cherche à connaître le Soi? Est-ce que le corps insensible le connaît? Vous parlez de votre «je» et vous y pensez, constamment, et dès qu'on vous interroge, vous refusez de l'admettre. Où est donc la *lila* de Dieu et où est sa cruauté? C'est parce que le monde renie le Soi que les écritures parlent de *maya*, *lila*, etc.

Q : *Est-ce que ma réalisation aide les autres?*

R : Oui, certainement. C'est la meilleure aide possible. Mais, il n'y a pas d'«autres» à aider. Un être réalisé ne voit que le Soi dans les autres, comme l'orfèvre qui, lorsqu'il évalue l'or de différents bijoux, ne voit que l'or. Quand vous vous identifiez vous-même avec le corps, vous ne voyez que figures et formes. Mais dès que vous transcendez votre corps, tout le reste disparaît en même temps que votre conscience du corps.

Q : *Est-ce qu'il en est de même avec les plantes, les arbres, etc.?*

R : Est-ce qu'ils existent en dehors du Soi? Trouvez-le. Vous pensez que vous les voyez. La pensée est projetée à partir du Soi. Trouvez d'où elle provient. Les pensées vont alors cesser de surgir et il ne restera que le Soi.

Q : *Je comprends en théorie, mais en fait elles sont toujours là.*

R : Oui. C'est comme une séance de cinéma. L'écran est éclairé et les ombres voletant d'un côté à l'autre donnent l'impression au public du déroulement de quelque action. Si, dans le même spectacle on montre des spectateurs qui en font partie, sur l'écran, celui qui voit et ce qui est vu seront tous les deux sur l'écran. Appliquez cela à vous-même. Vous êtes l'écran, le Soi a créé l'ego, l'ego a ses concrétions de pensées qui se déploient sous les formes du monde, des arbres et des plantes au sujet desquels vous vous interrogez. En réalité, tout cela n'est rien d'autre que le Soi. Si vous voyez le Soi, c'est lui que vous découvrirez être tout, partout et toujours. Rien n'existe à part le Soi.

Q : *Oui, je comprends bien, mais d'une façon théorique. Pourtant les réponses sont simples, magnifiques et convaincantes.*

R : Même la pensée « je ne comprends pas » est une entrave. En réalité, seul le Soi est.

Notre vraie nature est *mukti*. Mais nous sommes toujours en train de nous imaginer que nous sommes captifs, et faisons des efforts vigoureux pour nous libérer, alors que nous sommes parfaitement libres. Cela ne pourra être compris que quand nous atteindrons cet état (*mukti*). Nous serons alors surpris de constater que nous essayons avec frénésie d'atteindre quelque chose que nous sommes et que nous avons toujours été. Un exemple vous fera bien comprendre. Un homme s'endort dans cette salle. Il rêve qu'il est parti faire le tour du monde, qu'il flâne parmi collines et vallées, forêts et campagnes, déserts et océans à travers plusieurs continents et qu'après quelques années de voyage exténuant et épuisant il revient dans ce pays, atteint Tiruvannamalai, entre dans l'ashram, et marche jusqu'à cette salle. A ce moment même, il se réveille et se rend compte qu'il n'a pas bougé d'un centimètre, mais qu'il s'était endormi là où il s'était couché. Son retour dans cette salle ne lui a pas coûté grand effort puisqu'il est, et a toujours été dans cette salle. Cela se passe exactement ainsi. Si on demande : « Pourquoi, alors que nous sommes libres, imaginons-nous que nous sommes captifs ? » Je réponds « Pourquoi, étant dans cette salle, vous imaginez-vous courir l'aventure autour du monde,

à travers collines et vallées, déserts et océans ? Tout cela c'est l'esprit ou *maya* [illusion].»

Q : *Mais alors, comment la non-connaissance de cette seule et unique réalité se produit-elle dans le cas d'un ajnani [quelqu'un qui n'a pas réalisé le Soi] ?*

R : L'*ajnani* voit uniquement l'esprit qui n'est que la réflexion de la lumière de la pure conscience s'élevant du Coeur. Quant au Coeur, il en est ignorant. Pourquoi ? Parce que son esprit est extraverti et n'a jamais recherché où était sa source.

Q : *Qu'est-ce que c'est qui empêche la lumière infinie et indifférenciée s'élevant du Coeur de se révéler elle-même à celui qui ne l'a pas encore réalisée ?*

R : De même que l'eau dans un pot reflète le soleil énorme dans les limites étroites du pot, de même, les *vasana* ou tendances latentes de l'esprit individuel, agissant comme milieu réfléchissant, capturent la lumière infinie et omniprésente de la conscience qui s'élève à partir du Coeur. L'*ajnani* qui ne voit que ce reflet tombe dans l'erreur de croire qu'il est un être fini, le soi individuel.

Q : *Quels sont les obstacles qui entravent la réalisation du Soi ?*

R : Ce sont les habitudes de l'esprit [*vasana*].

Q : *Comment surmonter ces habitudes ?*

R : En réalisant le Soi.

Q : *C'est un cercle vicieux.*

R : C'est l'ego qui provoque toutes ces difficultés, créant des obstacles et souffrant ensuite de la confusion engendrée par ce qui apparaît comme des paradoxes. Trouvez qui pose les questions et vous trouverez le Soi.

Q : *Pourquoi cet esclavage mental est-il si tenace ?*

R : La nature de l'esclavage est simplement l'apparition de la pensée destructrice : « Je suis autre que la réalité ». Comme il est évident qu'on ne peut pas se situer en dehors de la réalité, rejetez cette pensée chaque fois qu'elle surgit.

Q : *Pourquoi est-ce que je ne me souviens jamais que je suis le Soi ?*

R : On parle de souvenir et d'oubli de la plénitude du Soi. Oubli et souvenir ne sont que des pensées-formes. Elles

se succèdent aussi longtemps qu'il y a des pensées. Mais la réalité se situe au-delà. Souvenir et oubli doivent dépendre de quelque chose. Ce quelque chose doit être, en outre, étranger au Soi, autrement il n'y aurait pas d'oubli. Mémoire et oubli reposent sur la notion du « moi » individuel. Quand on le cherche, ce « je » individuel est introuvable parce qu'il n'appartient pas à la réalité. A partir de là, ce « je » est synonyme d'illusion ou d'ignorance (*maya, avidya*). Savoir que l'ignorance n'a jamais existé est le but de tous les enseignements spirituels. La conscience² est *jnana*. *Jnana* est éternel et naturel, *ajnana* n'est pas naturel et n'a pas de réalité.

Q : *Après avoir entendu cette vérité, pourquoi n'est-on pas satisfait ?*

R : Parce que les *samskara* [tendances mentales innées] n'ont pas été détruits. Tant que ces derniers existent, il y aura toujours du doute et de la confusion. Tous les efforts doivent être orientés vers la destruction du doute et de la confusion. Pour ce faire, il faut en couper les racines, qui sont les *samskara*. Ceux-ci deviennent sans effet, grâce à la pratique prescrite par le gourou. Le gourou laisse au cherchant au moins cela à faire, de façon à ce qu'il trouve par lui-même que l'ignorance n'existe pas. Entendre la vérité est le premier stade. Si la compréhension n'est pas assurée, il faut pratiquer la réflexion et la contemplation ininterrompue à son sujet. Ces deux processus dessèchent les graines de *samskara* au point de les rendre inopérantes.

Quelques êtres hors du commun, atteignent une connaissance inébranlable après avoir entendu la vérité une seule fois. Ce sont des chercheurs avancés. Cela prend plus de temps pour les débutants.

Q : *Comment l'ignorance [avidya] est-elle apparue ?*

R : L'ignorance n'est jamais apparue. Elle n'a pas d'être en soi. Il n'y a que la connaissance qui soit.

Q : *Pourquoi dans ces conditions, est-ce que je ne m'en rends pas compte ?*

2. Pas la conscience de ceci ou de cela, bien sûr.

R : A cause des *samskara*. Mais trouvez donc qui est celui qui ne réalise pas, et ce qu'il ne réalise pas. Alors, le fait qu'il n'y ait pas d'ignorance deviendra tout à fait clair.

Q : *Par conséquent, on a tort de commencer en ayant un objectif, n'est-ce pas ?*

R : S'il y a un objectif à atteindre, il ne peut pas être permanent. L'objectif doit être déjà là. C'est avec l'ego que nous cherchons à atteindre un but, mais ce dernier existe bien avant l'ego. Ce qui est présent dans le but est antérieur à notre propre naissance, c'est-à-dire à la naissance de notre ego. C'est parce que nous existons que l'ego paraît exister.

Si nous considérons le Soi comme étant l'ego, alors nous devenons l'ego, si nous le considérons comme l'esprit, alors nous devenons l'esprit, si nous le considérons comme le corps, alors nous devenons le corps. C'est la pensée qui construit différentes sortes d'enveloppes. L'ombre à la surface de l'eau peut paraître agitée. Quelqu'un peut-il arrêter le mouvement de l'ombre ? Si ce dernier s'arrêtait, vous ne remarqueriez pas l'eau mais seulement la lumière. De la même façon ne faites pas attention à l'ego et à ses activités, mais regardez seulement la lumière qui est derrière. L'ego est la pensée « je ». Le vrai « Je » est le Soi.

Q : *S'il n'y a qu'à abandonner des idées, alors il n'y a qu'un pas pour la réalisation ?*

R : La réalisation est déjà là. Etre libre de pensées c'est le seul état ayant une existence réelle. Il n'y a pas de mécanisme permettant d'atteindre la réalisation. Y a-t-il un seul être qui n'ait pas réalisé le Soi ? Y a-t-il un seul être qui conteste sa propre existence ? Parler de réalisation implique l'existence de deux « soi » : l'un qui réalise, l'autre qui est réalisé. On pense réaliser quelque chose qui ne l'a pas encore été. Une fois admise notre existence, comment se fait-il que nous ne connaissions pas notre Soi ?

Q : *A cause des pensées de l'esprit.*

R : Tout à fait. C'est l'esprit qui fait écran à notre bonheur. Comment savons-nous que nous existons ? Si vous dites que c'est à cause du monde qui nous entoure, alors comment savons-nous que nous existions dans l'état de sommeil profond ?

Q : *Comment se débarrasser de l'esprit?*

R : L'esprit veut-il se tuer lui-même? Il ne peut pas se tuer lui-même. C'est pourquoi, votre tâche est de comprendre la nature réelle de l'esprit. Vous comprendrez alors qu'il n'y a pas d'esprit. Dès qu'on aperçoit le Soi, il n'y a plus de place pour l'esprit. On n'a plus besoin de s'inquiéter de l'esprit quand on demeure dans le Soi.

Q : *Est-ce que mukti et réalisation sont une seule et même chose?*

R : *Mukti* ou libération est notre nature propre. C'est un autre nom pour ce que nous sommes. Notre désir de libération est une chose très amusante. C'est tout à fait comme quelqu'un qui étant à l'ombre, la quitterait volontairement pour aller en plein soleil, souffrir de la sévérité de la chaleur, et déploierait ensuite de grands efforts pour retourner à l'ombre, et s'exclamer dans sa joie « que c'est agréable d'être à l'ombre! Enfin j'ai atteint l'ombre! » Nous procédons exactement de la même façon. Il n'y a pas de différence entre nous et la réalité. C'est nous qui imaginons une différence, ce qui veut dire que nous créons ce sentiment de séparation, et nous nous lançons ensuite dans de grandes *sadhana* [pratiques spirituelles] pour nous en débarrasser et réaliser l'unité. Pourquoi créer par l'imagination ce sentiment et essayer ensuite de le détruire.

Q : *Ceci ne peut être réalisé que par la grâce du maître. Je lisais Sri Bhagavata. Il y est dit que le bonheur suprême ne peut être obtenu que par la poussière provenant des pieds du maître. Je prie pour avoir la grâce.*

R : Qu'est le bonheur absolu si ce n'est votre propre être. Vous n'êtes pas séparé de votre être qui est identique au bonheur parfait. Vous pensez en ce moment que vous êtes l'esprit ou le corps qui sont tous les deux changeants et transitoires. Mais vous êtes immuables et éternels. C'est ce que vous devriez savoir.

Q : *Je suis dans l'obscurité et je suis ignorant.*

R : Cette ignorance doit disparaître. Encore une fois, qui dit « je suis ignorant »? Ce doit être celui qui est témoin de l'ignorance. C'est ce que vous êtes. Socrate disait, « je sais que je ne sais pas ». Est-ce de l'ignorance? C'est pure sagesse.

Q : *Mais pourquoi alors est-ce que je me sens triste quand je suis à Vellore³, et en paix quand je suis en votre présence ?*

R : Est-ce que ce que vous ressentez ici, c'est du bonheur absolu ? Vous dites que vous êtes malheureux quand vous quittez cet endroit. Cette paix n'est donc pas permanente, elle est mélangée à la tristesse que vous ressentez dans un autre endroit. Vous ne pouvez pas ne rencontrer le bonheur absolu qu'à certains endroits et à certains moments. Pour qu'il puisse être utile, il doit être permanent. Comme l'est votre propre être qui est permanent. Soyez le Soi, c'est cela le bonheur permanent. Cela, vous l'êtes d'une façon continue.

Le Soi ne cesse pas d'être réalisé. Il n'est pas nécessaire de chercher à saisir ce qui existait auparavant et existe en permanence. Vous ne pouvez renier votre propre existence. Cette existence est conscience, elle est le Soi.

A moins d'exister, il vous est impossible de poser la question. Vous devez reconnaître votre propre existence. Cette existence est le Soi. Il est déjà réalisé. C'est pourquoi, l'effort impliqué dans cette réalisation n'est qu'investi dans une prise de conscience de votre méprise actuelle, à savoir que vous n'avez pas réalisé votre Soi. La réalisation n'est pas quelque chose de nouveau. Le Soi est simplement dévoilé.

Q : *Cela prendra quelques années.*

R : Pourquoi des années. Cette idée de temps ne se trouve que dans votre esprit. Elle n'existe pas dans le Soi. Il n'y a pas de temps pour le Soi. Le temps surgit en tant que concept aussitôt après l'apparition de l'égo. Mais vous êtes le Soi, au-delà du temps et de l'espace.

S'il était vrai que vous puissiez le réaliser ultérieurement, cela voudrait dire que vous n'êtes pas réalisé maintenant. L'absence de réalisation dans le moment présent peut se répéter à n'importe quel moment dans le futur, car le temps est infini. De la même façon une telle réalisation⁴ serait impermanente. Mais ce n'est pas exact. Il est faux de tenir la réalisation pour intermittente. C'est un état qui est éternel, vrai, non affecté par le changement.

3. Une ville à 35 km au nord de l'ashram de Sri Ramana.

4. A l'intérieur du temps.

Q : *Oui, je comprendrai avec le temps.*

R : Vous êtes déjà cela. Espace et temps ne peuvent pas affecter le Soi. Ils sont en vous. De la même façon, tout ce que vous voyez autour de vous est en vous. Il existe une histoire intéressante à ce sujet. Une dame avait un collier autour du cou. Un jour, dans son agitation elle l'oublia et pensa qu'il était perdu. Elle s'angoissa, le chercha partout dans la maison sans pouvoir le trouver. Elle demanda à ses amis et à ses voisins s'ils n'avaient pas vu le collier. Ils n'avaient rien vu. A la fin, un de ses amis lui suggéra gentiment de tâter le collier autour de son cou. Elle se rendit compte qu'il avait été tout le temps autour de son cou et fut remplie de joie. Lorsque les autres lui demandèrent plus tard si elle avait retrouvé le collier perdu, elle répondit «oui, je l'ai retrouvé». Elle était encore persuadée d'avoir retrouvé un bijou perdu.

Mais, l'avait-elle vraiment perdu ? Il avait tout le temps été autour de son cou. Mais, rendez-vous compte de ce qu'elle ressentait. Elle était aussi heureuse que si elle avait retrouvé un bijou perdu. C'est pareil pour nous, nous imaginons que ce Soi nous le réaliserons un jour, alors que nous ne sommes rien d'autre que le Soi.

Q : *Il y a bien quelque chose que je dois faire pour atteindre cet état ?*

R : La conception qu'il y a là un but et un chemin pour y conduire est fausse. Nous sommes en permanence ce but et cette paix. Tout ce qu'il faut, c'est nous débarrasser de l'idée que nous ne sommes pas (pure) paix.

Q : *Tous les livres disent que les conseils d'un gourou sont nécessaires.*

R : Le gourou ne dira rien de plus que ce que je suis en train de dire maintenant. Il ne vous donnera rien que vous ne possédiez déjà. Il est impossible pour quelqu'un d'obtenir⁵ ce qu'il ne possède pas déjà. Même s'il l'obtient, cela partira comme c'est venu. Ce qui arrive doit aussi s'en aller. Seul

5. De façon permanente.

demeure ce qui toujours est. Le gourou ne peut pas vous donner quelque chose de nouveau, que vous n'avez pas déjà. Tout ce qu'il faut, c'est se débarrasser de la notion que nous n'avons pas réalisé le Soi.

Nous courons partout à la recherche du Soi en disant « où est-il ? où est-il ? » jusqu'à ce qu'enfin l'aurore de *jnana drishli* [vision de la connaissance] s'élève, et que nous disions « ceci est le Soi, ceci c'est moi ». Une fois cette vision atteinte, il n'y aura plus d'attachement même si l'on se mêle au monde. Une fois que vous avez mis vos souliers, vous ne craignez plus les cailloux ou les épines sur le chemin. Vous vous déplacez sans peur et sans crainte, même s'il y a des montagnes sur votre route. De la même façon, tout deviendra simple pour ceux qui ont atteint *jnana drishli*. Qu'y a-t-il à part notre propre Soi ?

Q : *L'état naturel ne peut être connu qu'après dissolution de l'ensemble de notre vision matérialiste du monde. Mais comment peut-elle se dissoudre ?*

R : Si l'esprit disparaît, le monde entier disparaît. L'esprit est à l'origine de tout. Si cela s'écroule, l'état naturel se dévoile de lui-même. Le Soi se révèle à tout moment en temps que « Je » absolu. Il est lumineux par nature. Il est ici même. Tout est cela. Nous ne sommes pas ailleurs qu'en cela. Etant cela, pourquoi le chercher ? Les anciens disent : « En faisant en sorte que la vision soit absorbée en *jnana* on voit le monde comme *Brahman* ».