

## Chapitre 2

# Qui suis-je ?

Pour déterminer par quels moyens nous pouvons découvrir qui nous sommes réellement, il est nécessaire de commencer par nous assurer une claire compréhension théorique de ce que nous sommes et ne sommes pas. Cette compréhension ne peut être acquise qu'en analysant minutieusement et avec un sens critique l'expérience que nous avons de nous-mêmes. Pour qu'une telle analyse soit exhaustive, il nous faut considérer l'expérience vécue non seulement dans notre état de veille, mais également dans les deux autres états : le rêve et le sommeil profond.

Cette approche est similaire à la méthode classique de recherche que l'on adopte dans toutes les sciences appliquées. Dans le domaine scientifique, les chercheurs commencent par une observation minutieuse de tous les faits connus sur le sujet à investiguer, afin de formuler une hypothèse raisonnable pour expliquer ces faits. Ensuite ils passent l'hypothèse au crible par une série d'expérimentations rigoureuses.

L'hypothèse formulée par les 'scientifiques de la spiritualité' ou sages, comme on les appelle le plus souvent, stipule que nous ne sommes pas le corps composé de matière inconsciente, ni le mental constitué de pensées, d'émotions et de perceptions. Nous sommes la conscience essentielle sous-jacente, par laquelle le corps et le mental sont connus. Cette hypothèse a été, avant nous, testée et vérifiée en toute indépendance par de nombreux sages. Mais contrairement aux découvertes dans le domaine des sciences objectives, celles de la science spirituelle ne peuvent pas être démontrées objectivement. Alors, pour tirer un vrai bénéfice de cette science de la connaissance de soi, il faut que chacun vérifie l'hypothèse par lui-même.

Pour cela, chacun devrait par lui-même voir si la conscience considérée comme « je » peut ou non vivre sans le corps et sans le mental. Si nous sommes en mesure de rester pure conscience en l'absence d'un corps ou d'un mental, de quelque espèce qu'il soit, nous aurons la preuve que nous ne sommes aucune de ces deux choses connues.

Afin de rester simple conscience « je suis », sans aucune perception de notre corps ou de notre mental, il faut que nous connaissions notre conscience sous sa forme pure, libre de tout contenu, libre de tout objet de connaissance. Nous sommes si accoutumés à identifier notre conscience « je suis » à notre corps ou à notre mental, qu'il nous semble difficile, surtout au début, de la distinguer de ces choses qui sont ses objets de connaissance. A cause du fait que nous identifions notre conscience essentielle avec ses objets ou contenus, notre connaissance d'elle nous apparaît voilée et obscure. Donc, pour bien discerner entre notre conscience et ses objets, nous devrions savoir clairement ce qu'elle est.

Que nous soyons scientifiques ou personnes ordinaires, quand nous voulons connaître quelque chose, le tout premier instrument employé est notre capacité d'attention. Sans prêter notre attention à une chose, nous ne pouvons pas la connaître.

Au cours de leurs expérimentations, les scientifiques recourent souvent à des auxiliaires mécaniques pour observer les choses qu'ils ne peuvent pas percevoir directement par leurs cinq sens. Toutefois, c'est uniquement par leurs cinq sens qu'ils lisent et interprètent l'information obtenue au moyen des auxiliaires mécaniques. C'est uniquement par un ou plusieurs de nos cinq sens que nous pouvons connaître n'importe quoi dans le monde extérieur.

Il n'en est pas moins vrai que, si nos cinq sens nous fournissent des informations sur le monde extérieur, nous ne captions ces informations qu'en leur réservant notre attention. Si nous sommes distraits, nous pourrions très bien ne pas remarquer quelque chose qui se passe juste sous nos yeux, ou ne pas entendre une conversation entre deux personnes assises juste à côté de nous. Ainsi, en fin de compte toute connaissance nous est acquise seulement par notre capacité d'attention.

Notre conscience n'étant pas un objet, nous ne pouvons l'observer à l'aide d'aucun auxiliaire mécanique, ni à travers aucun de nos sens. Le seul et unique instrument nous permettant de l'observer et de la connaître est notre capacité d'attention, sans aucune autre aide. Puisque nous sommes conscience et que celle-ci se connaît sans l'appui d'un auxiliaire, pour obtenir une claire connaissance de notre conscience telle qu'elle est, nous n'avons besoin que de soustraire notre attention aux objets connus par elle et de la fixer fermement sur notre conscience elle-même.

Notre pouvoir d'attention étant notre capacité de connaître, ou conscience, que nous sommes libres de poser sur tout ce que nous souhaitons connaître, le fait de concentrer notre attention sur notre propre conscience signifie fixer notre attention sur elle-même. Or, vu que nous faisons l'expérience de la conscience, ou pouvoir de connaître, comme étant « je suis » c'est-à-dire notre soi essentiel, quand nous fixons notre attention sur elle il ne s'agit en rien d'une attention objective, c'est une attention purement subjective, une attention au soi parfaitement non-duel, à notre propre soi essentiel ou « je ».

C'est uniquement par cette attention à notre conscience essentielle, expérimentée en tant que « je », que nous serons capables de la distinguer de tous les objets connus par elle, y compris notre corps et notre esprit à présent pris erronément pour « je ». Réservant ainsi notre attention à la conscience et la distinguant de ses contenus, nous pouvons passer à l'expérimentation et voir s'il nous est vraiment possible de demeurer en tant que pure conscience, entièrement séparée de notre corps, de notre mental et de toutes ses pensées, émotions, perceptions et convictions. Si nous en sommes capables, nous prouverons à nous-mêmes que, en essence, nous sommes uniquement conscience, et que nous ne sommes ni le corps ni le mental que nous confondons actuellement avec « je ».

Maintenant examinons minutieusement l'expérience de nous-mêmes en observant comment nous nous ressentons exactement dans chacun des trois états de conscience : veille, rêve et sommeil profond. Ce faisant, nous obtiendrons une claire compréhension théorique de ce que nous sommes et ne sommes pas. Nous serons alors en mesure de

vérifier par nous-mêmes s'il nous est ou non possible d'aboutir raisonnablement à l'hypothèse mentionnée plus haut.

Analysant l'expérience de nous-mêmes dans notre actuel état de veille, nous constatons que la notion de qui ou de ce que nous sommes est opaque et confuse. Quand on nous demande : « Qui êtes-vous ? », nous répondons : « Je suis Michael James », « Je suis Marie Lebrun », ou n'importe quel autre nom. Ce nom a été attribué à notre corps, mais nous nous identifions à lui parce que nous prenons notre corps pour le « je » véritable. Nous pensons : « Je suis assis ici et je lis ce livre », encore une fois parce que nous nous identifions au corps.

Cette identification « je suis ce corps » est si forte qu'elle nous accompagne à chaque instant de notre temps de veille. En fait, elle constitue la base même de toutes nos expériences de l'état de veille. Si nous n'étions pas impulsés tout d'abord à identifier notre corps au « je », et ensuite à nous situer entre les limites de ce corps, nous ne connaîtrions ni n'expérimenterions aucune des choses que nous vivons dans l'état de veille.

Non seulement nous ne connaissons le monde extérieur que par les cinq sens de notre corps, mais même les pensées et impressions vécues mentalement, nous les percevons comme si elles avaient lieu dans le corps. Durant l'état de veille, notre entière vie perceptive, émotionnelle, mentale et intellectuelle est concentrée dans le corps. Tout ce que nous pensons être nous-mêmes ou nous appartenir est relatif au corps. Pour nous, le corps n'est pas seulement le centre de notre vie, il est le centre du monde perçu autour de lui.

Ce n'est pas avec le corps seul que nous nous identifions ; nous le faisons aussi bien avec notre mental, et bien que corps et mental soient étroitement liés, c'est évident, nous parlons d'eux comme de deux choses distinctes. Donc, nous identifiant simultanément avec deux choses pour nous différentes, n'est-il pas naturel que, dans notre état de veille, la notion de qui ou de ce que nous sommes réellement soit confuse et incertaine ?

De plus, bien que notre identification avec le corps soit à la base de toutes nos expériences dans l'état de veille, nous cessons de considérer ce corps comme « je » dès que nous nous endormons, ou quand nous tombons dans le coma ou dans tout autre état similaire. Durant le sommeil, soit nous restons dans un profond sommeil sans rêve, dans lequel nous ne sommes conscients d'aucun corps et de rien d'autre, soit nous vivons en rêve des expériences imaginaires. Dans le rêve comme dans la veille, nous nous identifions avec un corps et, à travers les cinq sens de ce corps, nous percevons un monde apparemment extérieur, constitué de choses inanimées et de personnes ou d'autres êtres conscients comme nous.

Dans le rêve, nous prenons pour le « je » un corps de rêve, exactement comme nous prenons pour le « je » le corps de notre état de veille. Nous croyons réel le monde perçu en rêve, exactement comme nous considérons réel le monde de notre veille. Toutefois, aussitôt que nous sortons d'un rêve, nous comprenons sans le moindre doute que l'expérience entière du rêve était un simple produit de notre imagination et donc irréel. L'état de rêve révèle clairement que, par son pouvoir d'imagination, notre mental est capable non seulement de créer un corps et un monde, mais en même temps de se leurrer en pensant que ce corps est « je » et que ce monde imaginaire est réel.

Sachant que notre esprit possède ce pouvoir extraordinaire de création et d'illusion, ne devrions-nous pas, en toute intelligence, nous demander si le corps et le monde crus réels dans notre état de veille, en fait ne le sont pas plus que ceux de nos rêves ? N'avons-nous pas une bonne raison de suspecter qu'ils soient de simples créations imaginaires de notre mental ? Quelle preuve avons-nous que notre corps de l'état de veille et que le monde perçu par les cinq sens de ce corps sont plus qu'une simple création de notre mental ?

Si, en état de veille, nous comprenons que les corps et les mondes expérimentés en rêve sont de purs produits de notre imagination et n'existent que dans notre mental, nous affirmons cependant sans aucune hésitation que le corps et le monde expérimentés en état de veille ne le sont pas et qu'ils existent indépendamment, hors de notre mental. Nous sommes convaincus que ce corps et ce monde continuent à exister, même quand nous n'en sommes pas conscients, comme dans le rêve et le sommeil. Mais quelle preuve en avons-nous ?

« D'autres personnes, éveillées quand nous dormions, peuvent témoigner que notre corps et ce monde continuaient à exister même quand nous n'en avions pas conscience ». Voilà la réponse qui nous vient immédiatement à l'esprit. Cependant, ces autres personnes et leur témoignage font eux-mêmes partie du monde dont nous voulons prouver l'existence durant notre sommeil. S'appuyer sur leur témoignage pour prouver que le monde existe quand nous ne le percevons pas, c'est comme se fier au témoignage d'un confident trompeur pour prouver qu'il ne nous a pas escroqué de l'argent.

Les personnes rencontrées en rêve peuvent nous affirmer que le monde perçu existait avant notre perception, mais quand nous nous réveillons, nous réalisons que leur témoignage est sans valeur, parce qu'elles faisaient partie du monde créé temporairement par notre mental et pris pour réel sous l'effet de l'illusion trompeuse. Nous n'avons aucun moyen de prouver que le monde existe indépendamment de notre perception, car toute preuve sur laquelle nous voudrions compter ne peut venir que du monde même dont la réalité est justement mise en question.

« Oui, mais le corps et le monde de notre expérience de rêve sont fuyants et sans consistance. Ils apparaissent un moment et disparaissent le moment suivant. Dans un même rêve nous passons rapidement d'une scène à une autre, nous sommes dans un lieu et juste après nous nous trouvons dans un autre lieu. Nous conversons avec quelqu'un à un moment donné, et au moment suivant cette personne devient quelqu'un d'autre. En revanche, le monde de notre veille est substantiel. Chaque fois que nous sortons du sommeil et du rêve, nous nous retrouvons dans le même monde où nous étions avant de nous endormir. Bien que le monde perçu en état de veille subisse d'importants changements, ceux-ci adviennent d'une façon raisonnable et compréhensible. Si nous nous trouvons à un certain endroit, nous ne sommes pas projetés dans un autre endroit au moment suivant. Si nous parlons à quelqu'un, cette personne ne se transforme pas instantanément en une autre personne. Donc notre expérience de veille est certainement plus réelle que celle du rêve ». Nous raisonnons ainsi et cherchons à nous convaincre qu'il serait juste de croire que le corps et le monde expérimentés dans notre état de veille ne sont pas de simples produits de notre imagination, comme ceux vécus en rêve ; qu'ils existent réellement, indépendamment de notre imagination.

En fait aucune de ces différences superficielles, relevées entre notre expérience de la veille et celle du rêve, ne peut vraiment prouver que la première est plus réelle que la seconde. En effet, les différences existent uniquement en qualité, non en substance. Même si le monde perçu dans notre état de veille semble plus durable et consistant que celui perçu en rêve, nous n'avons aucune raison d'en conclure qu'il n'est pas tout bonnement un produit de notre merveilleux pouvoir d'imagination et d'auto-illusion.

Les différences relevées entre les deux expériences peuvent être expliquées raisonnablement d'une autre façon. La raison pour laquelle le monde de veille nous paraît plus durable et substantiel que celui perçu en rêve est que nous sommes normalement plus attachés à notre corps de veille, que nous ne le sommes à tout corps auquel nous nous identifions en rêve. Si, dans un rêve, nous ressentons un grand choc, une forte douleur, peur ou excitation, habituellement notre réveil est immédiat parce que nous n'éprouvons pas un grand attachement envers ce corps de rêve identifié à « je ». En revanche, dans l'état de veille nous sommes capables de supporter un choc, une douleur, une peur ou une excitation d'un bien plus haut degré, sans pour autant nous pâmer, en raison de notre ferme attachement au corps de veille identifié à « je ». Ainsi donc, notre identification au corps du rêve étant généralement plus légère, notre expérience du monde de rêve est évanescence, fluide et souvent inconsistante. Au contraire, à cause du grand attachement éprouvé pour notre corps de veille, ce corps identifié au « je », notre expérience du monde perçu autour de nous semble plus durable et substantielle.

Toutefois, même en état de veille, à certains moments le monde paraît aussi irréel qu'en rêve, par exemple après avoir été profondément absorbé dans une rêverie, dans la lecture d'un livre ou la vision d'un film, ou encore quand nous avons reçu un choc, une joie intense ou subi un deuil. Nous pouvons en conclure que la réalité attribuée à notre corps et à ce monde est subjective et relative. Tout ce que nous savons de ce monde est ce que nous vivons mentalement ; c'est donc coloré par notre mental.

Durant notre actuel état de veille, notre mental nous dit que le monde dont nous faisons en ce moment l'expérience est réel et que celui vécu en rêve ne l'était pas ; mais dans le rêve le même mental nous a dit que le monde expérimenté à ce moment-là était réel. Les différences que nous imaginons exister actuellement entre les deux états ne semblaient pas présentes alors. En fait, dans le rêve nous pensons habituellement que nous sommes éveillés. Si, en rêve, nous devons discuter avec quelqu'un sur la réalité respective du rêve et de la veille, nous serions probablement bien d'accord sur le fait que « cet état de veille » - comme nous considérons le rêve - est plus réel qu'un rêve.

Notre expérience du corps et de ce monde est entièrement subjective car elle n'existe que dans notre propre mental. La réalité que nous attribuons à notre expérience d'eux est également tout à fait subjective. Ce que nous savons de notre corps et de ce monde vient uniquement de nos perceptions sensorielles. Sans nos cinq sens, nous ne connaîtrions ni le corps ni le monde. Chaque perception sensorielle est une image ou une pensée formée dans notre mental par notre pouvoir d'imagination, et pourtant nous imaginons que chacune d'elles correspond à une réalité vraiment existante hors de notre mental. Comme il nous est impossible de connaître la moindre chose à propos de notre corps et de ce monde, si ce n'est l'image ou la pensée que notre mental a formée en lui à leur sujet, nous n'avons aucune possibilité de savoir avec certitude s'ils existent vraiment hors de notre mental.

Donc, l'expérience onirique nous fait savoir que notre mental possède non seulement le pouvoir de créer pour lui-même un corps apparemment réel et de percevoir, par les cinq sens de ce corps, un monde apparemment réel, mais aussi la capacité de se leurrer en prenant erronément pour réelles ses propres créations imaginaires. Or, comme nous ne pouvons d'aucune façon avoir la certitude que le corps et le monde expérimentés durant notre veille ne sont pas simplement des créations imaginaires de notre mental, exactement comme ceux du rêve, nous avons de bonnes raisons de suspecter que le corps et le monde n'existent pas réellement hors de notre propre mental. Et s'ils n'existent pas hors de notre mental, ils n'existent pas quand nous ne savons rien d'eux, comme dans le rêve et le sommeil profond.

Puisque nous pouvons être sûrs de l'existence de notre corps uniquement quand nous en sommes conscients, et puisque nous sommes conscients de notre corps actuel dans un seul des trois états de conscience, l'idée selon laquelle ce corps est nous-mêmes est sérieusement mise en question. Puisque nous savons exister dans le rêve, quand nous ne sommes pas conscients de notre corps de veille, n'est-il pas raisonnable d'en déduire que nous sommes la conscience qui connaît ce corps, au lieu que croire que nous sommes le corps lui-même ?

Si nous sommes conscience, c'est-à-dire si la conscience est notre nature essentielle, nous devrions être conscients dans tous les états de notre existence. Puisque notre conscience ne peut rien connaître sans d'abord se connaître elle-même – sans savoir « je suis », « je connais » -, notre conscience a pour nature essentielle d'être consciente d'elle-même, c'est-à-dire d'avoir conscience de sa propre existence. Quoi qu'elle puisse savoir d'autre, elle sait toujours : « je suis », « j'existe », « je sais ».

Se connaissant toujours comme « je suis », notre conscience ne peut pas être une chose qu'elle connaît à un moment donné et ignore au moment suivant. Donc, si nous sommes conscients, nous devons être quelque chose de connu dans tous les états d'existence, quelque chose que nous connaissons tant que nous existons.

Puisque, à présent, nous nous concevons non seulement comme ce corps, mais aussi comme la conscience qui connaît ce corps, et puisque nous savons être la même conscience dans le rêve - même si, dans cet état, nous pensons être un autre corps - n'est-il pas évident que la conscience connaissante de ces corps est plus réelle qu'eux ? Etant une conscience unique dans l'état de veille et dans le rêve, et conscients d'un corps pris pour nous-mêmes durant la veille et d'un autre corps pris pour nous-mêmes dans le rêve, n'est-il pas évident que notre identification avec l'un et l'autre corps est une illusion, de la pure imagination ?

Alors, pouvons-nous dire que nous sommes la conscience qui connaît ce corps et ce monde dans l'état de veille et qui connaît un autre corps et un autre monde dans le rêve ? Non ! Nous ne pouvons pas, parce que la conscience qui connaît ces corps et ces mondes n'est qu'une forme de conscience transitoire semblant exister durant la veille et en rêve, mais disparaissant dans le sommeil profond. Si nous existons dans le sommeil profond sans rêve, nous ne pouvons pas être cette forme de conscience qui connaît un corps et un monde, parce que une telle forme de conscience connaissante d'objets n'existe pas dans le sommeil profond.

Existons-nous dans le sommeil profond ? Bien sûr, nous existons, car au moment où nous nous réveillons, nous savons clairement et sans aucun doute : « J'ai dormi ». Si nous n'existions pas dans le sommeil, à présent nous ne pourrions pas savoir que nous avons dormi. Le sommeil étant un état réellement vécu, il n'est pas seulement un état dans lequel nous existons, mais aussi dans lequel nous sommes conscients de notre existence. Si nous ne restions pas conscients en dormant profondément, nous ne pourrions rien savoir de notre expérience dans cet état – nous ne saurions pas avec une telle conviction que nous avons dormi et que, à ce moment-là, nous n'étions conscients de rien d'autre. Ce dont nous sommes inconscients, dans le sommeil profond, c'est de tout ce qui n'est pas notre propre être ou existence « je suis », non de notre être lui-même.

Imaginons une conversation entre deux personnes que nous nommerons A et B. L'échange se passe tout de suite après que B se soit réveillé d'un profond sommeil sans rêve.

A : Quelqu'un est-il entré dans votre chambre il y a dix minutes ?

B : Je n'en sais rien. Je dormais.

A : Etes-vous certain que nous dormiez ?

B : Oui, bien sûr ! Je sais très bien que je dormais.

A : Comment le savez-vous ?

B : Parce que je n'étais conscient de rien.

Si quelqu'un nous posait les mêmes questions, ne répondrions-nous pas normalement par les mêmes mots que ceux de B ? Que pouvons-nous conclure de ses réponses ?

Quand nous affirmons que, dans le sommeil, nous n'étions conscients de rien, cela signifie que nous n'étions conscients d'aucun objet ni événement extérieur. Mais qu'en est-il de notre propre être ? Dans le sommeil savons-nous que nous existons ? Si quelqu'un nous demandait si nous sommes certains d'avoir dormi, nous répondrions comme B : « Je sais parfaitement que je dormais ». Cela veut dire que nous n'avions aucun doute sur notre existence, même si nous étions dans un état que nous appelons 'sommeil'.

Quand nous disons : « Je sais avoir dormi », que voulons-nous signifier exactement ? Ces paroles expriment une certitude que nous avons tous au même du réveil. Il est clair que, non seulement nous existions dans le sommeil, mais aussi nous le savions parfaitement, même si, à ce moment-là, nous n'étions conscients de rien d'autre.

De plus, exactement comme nous n'avons aucune doute en affirmant : « Je sais que je dormais », nous affirmons avec la même assurance : « Je sais que je n'étais conscient de rien ». Puisque nous le savons avec une telle certitude, il est évident que, dans le sommeil, nous existions en tant que conscience qui connaît cet état de néant.

Après nous être réveillé d'un sommeil, nous n'avons besoin de personne pour nous dire que nous avons dormi, parce que nous étions dans un état vécu consciemment. Dans le sommeil, nous faisons l'expérience d'un état dans lequel nous n'étions conscients de rien d'autre. Toutefois, bien que non-conscients d'autre chose, nous étions tout à fait conscients d'être dans un état où nous n'avions notion de rien. La prétendue 'inconscience du sommeil' était pour nous, à ce moment là, une expérience consciente.

En d'autres mots, même si nous ne sommes conscients de rien d'autre dans le sommeil, nous sommes cependant conscients d'être dans cet état d'inconscience apparente. Dès lors, vu que la prétendue 'inconscience' du sommeil est un état dont nous avons une claire cognition, le sommeil est en fait un état conscient de l'être. Au lieu de définir le sommeil en termes négatifs comme un état d''inconscience' – un état où l'on n'est conscient de rien – il serait plus juste de le définir positivement comme un état de 'conscience' – un état où nous sommes conscients de notre propre être et de rien d'autre.

Comment en arrivons-nous à être à ce point certains de ne rien savoir dans le sommeil ? Comment jaillit cette idée exactement ? Lors de notre réveil, cette cognition prend la forme d'une pensée : « En dormant, je n'avais conscience de rien ». Cependant, durant le sommeil une telle pensée n'est pas présente. L'absence de cognition dans le sommeil nous est connue uniquement parce que, à ce moment-là, nous sommes conscients d'exister. Cela veut dire que, sachant que nous existons, nous sommes en mesure de savoir que nous existons sans être conscients de rien d'autre. Au réveil nous pouvons déclarer que nous ne savions rien dans le sommeil parce que, en dormant, non seulement nous existions en l'absence de toute autre cognition, mais nous étions également conscients d'exister ainsi.

Cependant il importe de rappeler ceci : si, dans notre présent état de veille, nous pouvons affirmer : « En dormant je n'étais conscient de rien », la cognition réellement expérimentée dans le sommeil n'est pas « je ne sais rien », mais uniquement « je suis ». Ce dont nous sommes réellement conscients dans le sommeil, c'est de « je suis » et de rien d'autre. Or, puisque cette cognition ou conscience « je suis » persiste dans les trois états de conscience, n'est-il pas évident que nous sommes en réalité cette conscience essentielle « je suis » - ou pour être plus précis, cette conscience de soi essentielle « je suis » ?

Ainsi, par un examen critique de l'expérience de nous-mêmes dans les trois états de conscience, nous comprenons que, en essence, nous sommes conscience de soi – la conscience fondamentale de notre propre être « je suis ». Sans cette analyse de notre expérience dans nos trois états de conscience, nous ne pouvons pas aboutir à une compréhension claire, certaine et correcte de qui ou de ce que nous sommes réellement. Cet examen critique est donc la base fondamentale sur laquelle édifier toute la philosophie et la science de la vraie connaissance de soi.

Dès lors, puisque cette analyse est à ce point essentielle pour une juste compréhension de nous-mêmes, creusons plus profondément et examinons notre expérience dans les trois états de conscience, sous des angles différents. Même si certaines idées sembleront se répéter, il est toutefois utile d'explorer le même terrain sous d'autres perspectives. En effet, sans nous forger une compréhension limpide en même temps qu'une ferme conviction de notre nature véritable à partir de l'examen critique de nos trois états de conscience, nous manquerons de la motivation nécessaire pour poursuivre la recherche empirique, ou l'investigation rigoureuse et extrêmement exigeante, sur notre être essentiel conscient de soi « je suis ». Sans elle nous ne pouvons pas obtenir l'expérience directe et immédiate de la vraie connaissance de soi.



Ne pensons-nous pas tous être un corps humain particulier ? Quand nous affirmons : « Je suis né un tel jour en un tel lieu. Je suis le fils ou la fille d'un tel. J'ai voyagé dans plusieurs pays. Maintenant je suis assis ici et je lis ce livre... » etc., n'est-il pas évident que nous nous identifions si fort à notre corps, que nous en parlons habituellement comme « je » ? En même temps, ne ressentons-nous pas être la conscience dans ce corps, et ne nous référons-nous pas au corps non seulement subjectivement comme « je », mais aussi objectivement comme « mon corps » ?

Alors, sommes-nous deux choses différentes : ce corps physique appelé « je » et la conscience qui, nous le savons, habite ce corps et considère celui-ci comme un objet qu'elle appelle « mon corps » ? Non ! Nous ne pouvons évidemment pas être deux choses différentes, car nous savons tous très clairement : « je suis unique », c'est-à-dire que chacun considère avoir un seul soi ou « je », non deux ou plusieurs. Quand nous disons « je », nous nous référons à une individualité intrinsèquement une, complète et indivisible.

Cela veut-il dire que le corps physique et la conscience qui l'habite et en fait l'expérience comme d'un objet, ne sont pas deux choses différentes, mais bien une seule ? Non ! Ce sont très clairement deux choses différentes car nous savons tous que notre corps n'a pas de conscience inhérente à sa nature. Même si nous ne pouvons pas connaître notre propre corps quand notre conscience se sépare de lui, nous savons que, quand meurt le corps d'une autre personne, il n'en reste plus qu'un tas de matière insensible et privé de toute conscience. Vu qu'un corps physique peut rester dans cet état sans conscience, la conscience qui semble unie à lui quand il est vivant et éveillé est, de toute évidence, une chose différente de lui.

De plus - et ceci est encore plus important - comme nous savons qu'un corps peut rester privé de toute conscience, nous savons aussi par expérience qu'en rêve notre propre conscience peut fonctionner sans ce corps que nous prenons à présent pour « je ». En rêve, nous sommes conscients à la fois d'un corps pris pour « je » et d'un monde environnant ce corps, mais nous n'avons pas conscience de ce corps-ci, qui, au moment du rêve, est couché sur un lit et est endormi, inconscient du monde autour de lui. N'est-il pas évident que notre conscience et notre corps sont deux choses différentes ?

Puisque nous savons, par notre propre expérience, que notre conscience et notre corps sont deux choses distinctes, et puisque, dans l'état de veille, nous pensons être l'un et l'autre, pouvons-nous dire que nous ne sommes pas simplement l'une ou l'autre de ces deux composantes différentes, mais bien un amalgame constitué de l'union des deux ? Non ! Si nous n'étions vraiment qu'un composé de ces deux choses distinctes, nous devrions cesser d'exister quand elles disparaissent. Notre conscience n'est unie à ce corps actuel que dans notre état de veille, et elle se retire de lui quand nous rêvons ou que nous dormons profondément. Vu que nous continuons à exister dans le rêve et le sommeil profond, nous devons forcément être quelque chose de plus que cet amalgame de conscience et de ce corps de veille.

Une fois que notre conscience et ce corps sont séparés, lequel des deux sommes-nous ? Puisque nous restons conscients de notre existence, non seulement dans l'état de veille, mais aussi dans le rêve et le sommeil profond, n'est-il pas évident que nous ne pouvons être ni ce corps, ni un amalgame de notre conscience et de ce corps, mais que nous

devons nécessairement être une forme de conscience qui peut se séparer de ce corps et persister à travers ces trois états passagers et contrastants ?

Dès lors, n'est-il pas évident que la connaissance que nous avons à présent de nous-mêmes est confuse et incertaine ? Sommes-nous ce corps composé de matière inconsciente, ou sommes-nous la conscience qui connaît ce corps comme un objet distinct d'elle-même ? Vu que nous pensons être les deux et que nous nous référons à l'un et à l'autre comme « je », de toute évidence nous n'avons pas la juste connaissance de ce qu'est vraiment ce « je ».

Lorsque nous disons : « Je suis assis ici », nous égalons – et ainsi confondons – le « je » connaiseur, c'est-à-dire notre conscience, au « je » assis, c'est-à-dire le corps. De cette façon, tout au long de nos périodes d'éveil et de rêve, nous persistons dans la confusion de notre conscience avec le corps, dans lequel elle semble à présent confinée.

La confusion au sujet de notre identité véritable, si évidente dans notre expérience de veille, est encore plus grande dans celle du rêve. Dans cet état, le corps identifié comme « je » durant la veille devrait être couché, inconscient de lui-même et du monde qui l'entoure. Nous sommes néanmoins conscients d'un autre corps que nous prenons erronément pour « je », et d'un autre monde que nous croyons réel. Cette expérience, que nous avons dans chaque rêve, ne nous démontre-t-elle pas clairement combien nous avons la capacité de nous leurrer en nous croyant un corps, qui n'est après tout qu'une création de notre imagination ?

Comment sommes-nous capables de nous leurrer de cette façon ? Si nous savions clairement ce que nous sommes, nous ne pourrions pas nous confondre avec ce que nous ne sommes pas. N'est-il donc pas évident que toutes les notions confuses et erronées sur ce que nous sommes naissent uniquement d'un manque de juste et vraie connaissance de soi ? A moins d'acquérir une claire connaissance de ce que nous sommes réellement, et jusqu'à ce moment-là, nous continuerons à nous illusionner et à nous prendre pour un corps, un mental, une personne ou autre chose que nous ne sommes pas.

Tant que la connaissance de notre soi réel reste imprécise, confuse et incertaine, pouvons-nous réellement être sûr de n'importe quelle autre connaissance ? Toutes les prétendues connaissances sur n'importe quel sujet, que nous pensons posséder actuellement, reposent sur les fondations instables de notre connaissance confuse et incertaine au sujet de nous-mêmes. Comment pouvons-nous avoir confiance et compter sur une connaissance de ce type ?

Qu'est-ce qui est réel : le corps et le monde expérimentés durant notre veille, ou le corps et le monde que nous vivons dans le rêve ? Ou bien sont-ils tous irréels ? Pour autant que nous le sachions, le corps et le monde de notre présente veille sont inexistantes quand nous rêvons. Même en ce moment, durant notre veille, l'idée même qu'ils existaient quand nous étions inconscients d'eux, comme en rêvant ou en dormant profondément, est une pure supposition à l'appui de laquelle nous n'avons aucune preuve concrète.

Similairement à toutes nos autres suppositions, celle-ci est basée sur notre première supposition fondamentale selon laquelle nous serions en quelque sorte la mixture d'un

corps physique et d'une conscience qui connaît ce corps subjectivement en tant que « je », et objectivement en tant que « mon corps ». Avant de chercher à acquérir n'importe quelle connaissance sur d'autres sujets, dont la réalité peut être tout au plus présumée, mais qui ne sont très probablement que des créations de notre imagination, n'est-il pas nécessaire de commencer par mettre en question cette supposition fondamentale à propos de qui, ou de ce que, nous sommes ?

Puisque, dans le rêve et le sommeil profond, notre conscience se sépare de ce corps auquel nous nous identifions à présent durant notre veille, n'est-il pas évident que ce corps ne peut pas vraiment être notre soi réel ? Dans les rêves, nous nous identifions avec un autre corps et, à travers les cinq sens de ce corps, nous voyons autour de nous un monde plein de gens et d'objets. Ainsi, le rêve ne nous démontre-t-il pas clairement que notre mental possède un pouvoir d'imagination si vigoureux et si fortement capable de se leurrer lui-même, qu'il peut créer pour nous un corps et tout un monde, et peut également nous faire croire que ce corps est « je » et que ce monde est réel ?

Ce fait ne nous fournit-il pas une excellente raison de douter de la réalité du corps et du monde de notre état de veille ? N'est-il pas tout à fait possible que notre corps et le monde vu autour de nous, plein de gens et d'objets, ne soient en fait rien de plus qu'une autre expression du même pouvoir imaginatif et auto-illusionnant qui avait créé en rêve un corps et un monde très similaires – corps et monde qui, alors, paraissaient tout aussi réels que ceux de notre veille actuelle ?

Aussi bien durant la veille que dans le rêve, nous paraissions être une mixture confuse de conscience et de corps physique. Cet amalgame formé par l'identification de notre conscience à un corps physique est ce que nous appelons « mental ». Ce mental étant une forme de conscience confuse et transitoire - car elle ne semble exister que quand elle s'identifie à un corps, aussi bien dans le rêve que dans l'état de veille, et elle cesse d'exister dans le sommeil, quand elle renonce à s'identifier à un corps quelconque – n'est-il pas une apparition irréaliste, un fantôme produit par notre pouvoir d'imagination auto-illusionnant ?

Comme toutes les choses, à l'exclusion de notre conscience fondamentale « je suis », nous sont connues uniquement par l'intermédiaire peu fiable de cette forme de conscience confuse, transitoire et auto-illusionnante appelée « mental », pouvons-nous affirmer en toute confiance leur réalité ? N'est-il pas raisonnable, au contraire, de suspecter qu'elles n'étaient rien de plus qu'une illusion, une apparition irréaliste, exactement comme toutes les choses que nous voyons en rêve ?

Puisque le corps que nous prenons pour « je » durant la veille et celui que nous prenons pour « je » dans le rêve sont l'un et l'autre des apparitions transitoires, visibles dans un état et non dans l'autre, n'est-il pas évident que nous ne pouvons être ni l'un ni l'autre de ces corps ? Or, si nous ne sommes aucun d'eux, qui sommes-nous en fait ?

Nous devons être une chose qui existe aussi bien durant la veille que dans le rêve. Bien que le corps et le monde connus dans notre état de veille et ceux connus en rêve puissent sembler très similaires, de toute évidence ils ne sont pas identiques. Existe-t-il quelque chose qui est et reste identique dans les deux états ? Si oui, qu'est-ce que c'est ? Une observation superficielle nous fera dire que la seule chose commune à ces deux états est

notre mental, la conscience qui les connaît. Sommes-nous vraiment cette conscience qui connaît la veille et le rêve et s'identifie à un corps dans l'état de veille et à un autre corps dans le rêve, les prenant l'un et l'autre pour « je » ?

Nous ne pouvons pas répondre à cette question sans avoir posé, au préalable, une autre question : sommes-nous cette même conscience, non seulement dans la veille et dans le rêve, mais aussi dans le sommeil profond ? Non ! La conscience qui connaît un corps et un monde durant la veille et dans le rêve cesse d'exister dans le sommeil. Cessons-nous d'exister nous aussi dans le sommeil profond ? Non ! Dans l'état de sommeil profond, bien que nous cessions d'être conscients d'un corps et d'un monde, nous continuons à exister dans cet état et nous sommes même conscients de notre propre existence à ce moment-là.

A notre réveil d'un sommeil profond, nous sommes en mesure d'affirmer en toute certitude : « J'ai dormi sereinement ; pendant ce temps-là je n'étais conscient de rien, aucun rêve ne m'a dérangé ». Cette certitude au sujet de notre expérience du sommeil n'indique-t-elle pas clairement, non seulement que nous existions à ce moment-là, mais aussi que nous savions exister ?

Généralement nous considérons le sommeil comme un état d'inconscience. En réalité, dans le sommeil, notre inconscience concernait seulement les choses différentes du « je », telles que le corps et le monde. Nous n'étions pas inconscients de notre propre existence. Si nous avons besoin que d'autres personnes nous disent que notre corps et le monde existaient durant notre sommeil, en revanche nous n'avons besoin de personne pour nous certifier que nous existions dans cet état. Sans le secours ou le témoignage de quelqu'un et ou quelque chose, nous savons clairement et sans aucun doute : « Je dormais ».

Dans le sommeil, nous ne savions probablement pas avec exactitude ce que nous étions, mais nous savions très clairement que nous existions. Cette claire notion de notre expérience du sommeil, qui nous fait dire : « J'ai dormi sereinement et à ce moment-là je n'ai été conscient de rien », ne serait pas possible si nous n'avions pas été conscients dans le sommeil, ou pour être plus précis, si nous n'avions pas été conscients de nous-mêmes en tant que pure conscience, uniquement attentive à notre propre être tranquille et heureux, et inconsciente de tout le reste.

Si, pendant que nous dormions, nous n'avions pas reconnu « je suis », à présent éveillés nous ne pourrions pas savoir aussi clairement : « J'ai dormi. ». Nous ne pourrions pas savoir aussi clairement à présent, dans notre état de veille, que nous étions dans un état appelé 'sommeil' – c'est-à-dire que nous existions vraiment dans cet état. Nous savons avoir existé dans le sommeil parce que nous avons vraiment expérimenté notre propre existence, notre être essentiel et conscient de soi « je suis ».

Puisque, au réveil, nous savons clairement, non seulement que nous avons dormi, mais aussi que, durant le sommeil, nous n'étions conscients de rien, n'est-il pas évident que le sommeil est un état réellement expérimenté ? L'apparente 'inconscience' du sommeil – l'absence de toute notion, à l'exclusion de « je suis » - constituait notre propre expérience, une chose vécue par nous-mêmes et sue à ce moment-là.

Nous pouvons suivre une autre ligne de raisonnement pour démontrer le fait que, dans le sommeil, nous étions conscients de notre existence. A notre réveil, n'avons-nous pas le souvenir très clair d'avoir dormi et de n'avoir été conscients de rien durant cette période ? Comme il est impossible de se souvenir d'une chose, à moins de l'avoir réellement vécue, notre souvenir d'avoir dormi et d'avoir été inconscients dans le sommeil est une preuve limpide que nous avons ressenti nous-mêmes endormis et inconscients de tout le reste.

Si nous n'avions vraiment aucune mémoire de notre expérience dans le sommeil, nous ne pourrions pas savoir avec une telle certitude qu'à ce moment-là nous étions inconscients de tout. Ce que nous en saurions ne serait pas la notion positive d'avoir dormi et d'avoir été inconscients à ce moment-là, mais bien la simple notion négative de ne rien nous rappeler du tout de cet état.

Au lieu de nous souvenir d'un net intervalle entre deux périodes de veille – un intervalle sans aucune pensée, dans lequel nous étions clairement inconscients de tout, sauf de notre être – nous n'aurions la mémoire d'aucune brèche entre deux périodes de veille consécutives. Dans notre expérience, la fin d'un temps de veille s'immergerait simplement dans le commencement du suivant, sans aucun intervalle perceptible. Ainsi, toutes nos périodes de veille nous paraîtraient comme une unique période de veille continue, de la même façon que les innombrables photogrammes d'un film, quand ils sont projetés en séquence rapide sur un écran, semblent une seule image mouvante, sans aucune disjonction. Si nous n'avions pas de continuité de conscience pendant le sommeil, l'intervalle entre deux périodes de veille nous serait imperceptible, de la même façon que nous ne percevons pas de coupure entre les photogrammes d'un film.

Ainsi, le sommeil est un état dont nous avons une expérience directe et immédiate. Or, comme aucune expérience n'est possible sans conscience, le fait que nous expérimentions nettement l'état de sommeil prouve que nous avons certainement un niveau quelconque de conscience, même dans cet état. Cette conscience intervenant dans le sommeil est notre niveau de conscience le plus profond et le plus fondamental – la pure conscience non-duelle de notre propre être essentiel, notre véritable conscience de soi « je suis ».

Nous sommes à tel point habitués à associer la conscience uniquement à notre mental - cette conscience qui connaît autre chose qu'elle-même - que, dans le cas du sommeil, nous passons à côté de l'évidence. Nous laissons échapper que la fameuse 'inconscience' du sommeil est une chose ressentie par nous-mêmes et que, pour avoir pu faire l'expérience de la prétendue 'inconscience' du sommeil, nous devons nécessairement être conscients.

Dès lors, pour autant que nous puissions le savoir, il n'existe pas d'état d'inconscience absolue. Un tel état d'inconscience absolue devrait être absolument impossible à connaître et à expérimenter. Le seul type d'inconscience que nous puissions éprouver et connaître n'est pas une inconscience absolue, mais relative – un état dans lequel la conscience de la dualité, qui nous est si familière dans la veille et le rêve, s'est retirée, un état dans lequel nous ne sommes plus conscients de rien, excepté de notre pur être, notre fondamentale conscience de soi non duelle « je suis ».

Si, dans le sommeil ou à tout autre moment, nous étions réellement inconscients, nous ne pourrions pas être conscience, car la conscience ne peut jamais être inconsciente. Mais, vu que nous sommes conscients du sommeil et des autres états d'inconscience relative, nous sommes la conscience absolue, sous-jacente – bien que les transcendant - à tous les autres états de conscience relative et d'inconscience.

Le fait que nous fassions l'expérience de la veille, du rêve et du sommeil profond comme de trois états distincts ne prouve-t-il pas clairement que nous existons, et en sommes conscients dans ces trois états ? Donc, il y a continuité d'existence et de conscience à travers les trois états de veille, de rêve et de sommeil profond.

Cependant, la conscience de notre existence, ou simplement de notre être, qui continue à travers les trois états, est distincte de celle qui connaît un corps et un monde dans deux états seulement, la veille et le rêve. La conscience simple et fondamentale de notre être essentiel, présente dans les trois états, est notre conscience pure « je suis », tandis que celle qui s'identifie à un corps particulier et qui connaît un monde à travers les cinq sens de ce corps, est une conscience confuse et souillée qui déclare : « je suis ce corps ».

Cette conscience confuse, qui s'identifie à un corps, est une forme limitée et distordue de notre conscience originelle et fondamentale « je suis ». Vu que cette conscience distordue, que nous appelons 'mental', n'apparaît que dans les états de veille et de rêve, et disparaît dans le sommeil profond, elle ne peut pas être notre nature véritable, notre vrai soi essentiel. Notre nature véritable est constituée uniquement de conscience pure, sans tâche, illimitée « je suis », sous-jacente et soutenant les apparitions transitoires de nos trois états.

Donc, à partir de l'examen critique de notre expérience des trois états de conscience ordinaires, nous pouvons conclure que nous sommes la conscience sous-jacente - celle qui connaît aussi bien les états de veille et de rêve, que l'apparente inconscience du sommeil profond. Ou, pour être plus précis, nous sommes la conscience fondamentale qui sait toujours « je suis » et qui, dans le sommeil profond, ne connaît rien d'autre, alors que, dans la veille et le rêve, elle paraît connaître d'autres choses en plus de « je suis ».

Ni la conscience de choses différentes du « je », éprouvée dans la veille et le rêve, ni l'inconscience d'autres choses vécue dans le sommeil, ne sont capables de voiler complètement notre conscience fondamentale « je suis ». Toutefois elles semblent obscurcir et voiler cette conscience « je suis » en nous faisant croire, dans la veille et dans le rêve, « je suis ce corps » et, dans le sommeil, « je suis inconscient ». Elles nous privent ainsi de la claire connaissance de notre état réel de simple être conscient de soi. Par conséquent, afin de connaître la vraie nature de notre être, nous devons recourir à notre pouvoir de cognition pour assister notre conscience essentielle et fondamentale « je suis », pénétrant ainsi au-delà des apparences transitoires de la conscience objective dans la veille et le rêve, et de l'apparente inconscience du sommeil.

Nous pensons habituellement au sommeil comme à un état d'inconscience parce que nous sommes accoutumés à associer la conscience avec le fait de connaître des choses différentes de nous-mêmes, comme dans nos états de veille et de rêve. Lorsque, dans le sommeil, cette connaissance d'autre chose disparaît, nous ressentons un état d'obscurité ou de vide que nous prenons pour de l'inconscience. Etant à tel point habitués à associer

notre conscience avec le fait de connaître des choses différentes de nous-mêmes, nous perdons de vue que, dans le sommeil, nous sommes clairement conscients de notre être. La raison pour laquelle nous négligeons la claire conscience de notre être dans le sommeil, est que nous ne nous sommes pas habitués à y prêter attention dans nos états de veille et de rêve.

Dans les deux états – veille et rêve – nous consacrons tout notre temps à faire attention aux pensées et émotions passant par notre esprit, et aux objets ou événements du monde extérieur apparent, de sorte que nous sommes rarement, pour ne pas dire jamais, attentifs à notre simple être, notre pure conscience de soi « je suis ». Ignorant habituellement la conscience de notre propre être, nous croyons erronément que notre conscience dualiste – celle qui connaît des choses apparemment différentes de nous-mêmes – est l'unique conscience existante. Vu que, dans le sommeil, cette conscience dualiste disparaît, cet état nous semble une condition d'inconscience.

La conscience qui connaît d'autres choses est un phénomène transitoire présent uniquement dans les états de veille et de rêve ; ce n'est pas l'unique forme de conscience existante. Une forme de conscience plus subtile, présente même dans la veille et le rêve, est sous-jacente à l'apparition transitoire de notre conscience dualiste et la soutient. Cette forme de conscience plus subtile est la conscience non-duelle de notre propre être, celle par laquelle chacun de nous sait « je suis ». Ainsi, dans les états de veille et de rêve, notre conscience prend deux formes distinctes : l'une est notre 'conscience-être' fondamentale par laquelle nous savons que « je suis », et l'autre est notre 'conscience cognitive', superficielle, par laquelle nous connaissons les autres choses.

Même si, ainsi, nous distinguons entre ces deux formes de conscience, en réalité ce ne sont pas deux consciences différentes, mais simplement deux formes de la même conscience, l'unique existante. La relation entre ces deux formes de la conscience est comparable à celle entre l'apparition illusoire d'un serpent dans la forme d'une corde, et la corde elle-même qui sert de support à cette apparition. Lorsque nous marchons dans le clair-obscur, nous pourrions prendre pour un serpent une corde allongée sur le sol. Voyant un serpent à la place de la corde, nous manquons de voir la corde telle qu'elle est, et nous prenons pour un serpent la chose étendue sur le sol. D'une façon similaire, faisant l'expérience de notre 'conscience-être' comme d'une 'conscience cognitive', nous manquons de percevoir notre être tel qu'il est, et nous pensons erronément que l'unique forme de conscience existante est la 'conscience cognitive'.

Or, tout à fait semblable à la corde sous-jacente à l'apparition illusoire du serpent, notre 'conscience-être' sert de fondement et d'appui à l'apparition transitoire de notre 'conscience cognitive'. Si celle-ci est un phénomène illusoire et transitoire comme le serpent, en revanche notre 'conscience-être' est bien réelle et permanente, elle est notre soi véritable, notre être essentiel qui existe et nous est connu de tout temps, en tous lieux et en toutes circonstances.

Puisque notre conscience cognitive, que nous appelons généralement 'mental', apparaît dans nos états de veille et de rêve, mais disparaît dans notre sommeil, elle est éphémère et ne peut donc pas être notre soi véritable – notre vraie forme d'être naturelle et notre conscience. D'autre part, comme notre 'conscience-être' existe dans nos trois états de conscience, à savoir veille, rêve et sommeil profond, elle est permanente et est

donc notre soi réel, le cœur même et l'essence de notre être, notre vraie forme de conscience naturelle.

Puisque nous expérimentons aussi bien la forme 'être' que la forme 'cognition' de notre conscience dans notre état de veille, nous avons le choix entre prêter notre attention aux pensées, perceptions, objets et événements connus par la conscience cognitive, ou fixer celle-ci sur le « je suis » connu par la conscience-être. Lorsque notre attention se pose sur des choses différentes de notre être, nous devenons apparemment la forme fautive de la conscience cognitive, c'est-à-dire notre mental ; en revanche, quand nous ne faisons attention qu'à notre être « je suis », nous demeurons comme la conscience-être naturelle, notre soi réel.

La nature de notre conscience-être essentielle est simplement d'être, sans connaître autre chose que soi-même. Puisqu'elle est conscience, elle se connaît en étant elle-même, c'est tout. Sa connaissance d'elle-même n'est donc pas un acte, une sorte d'agir, mais simplement être.

Dès lors, pour connaître notre soi réel, il nous suffit d'être. Ce qui semble nous interdire la connaissance de notre soi réel, de notre conscience-être, c'est notre 'agir', notre propension à connaître les choses que nous imaginons différentes de nous-mêmes. Si se connaître soi-même n'est pas agir mais bien être, au contraire connaître d'autres choses est une action, un 'faire'. Le vrai naturel de notre conscience cognitive, notre mental, est donc d'être constamment dans l'action.

Notre conscience cognitive naît seulement par un acte d'imagination – en s'imaginant être un corps qu'elle a créé par son pouvoir d'imagination. Elle n'est donc rien de plus qu'une forme d'imagination. Etant elle-même imagination, tout ce qu'elle connaît est également imaginaire. Imaginer est un 'faire' ou 'agir', et la formation même de notre conscience cognitive dans notre imagination est un acte, le premier de tous les actes.

Vu que la sortie de notre conscience cognitive du sommeil est un acte d'imagination, tout ce à quoi elle donne lieu – toutes nos connaissances dualistes exprimées sous forme de nos pensées, dont certaines paraissent exister extérieurement, comme notre corps et les autres objets de ce monde – n'est qu'un produit de l'agir, le fruit de nos actes d'imagination réitérés. Ainsi, depuis l'instant du réveil jusqu'au moment de nous retirer dans le sommeil, notre mental ou conscience cognitive est dans une condition d'activité constante. Sans agir, sans penser ou sans connaître des choses différentes de lui-même, notre mental ne peut pas subsister. Aussitôt qu'il cesse d'agir, il disparaît dans le sommeil, dans notre état de pur être.

Pourtant, dans le sommeil, bien que demeurant pure 'conscience-être', dans cet état nous semblons manquer d'une connaissance de nous-mêmes parfaitement claire. Si nous connaissions réellement notre vraie nature dans le sommeil, nous ne pourrions pas, au réveil, nous confondre avec un corps ou avec autre chose que nous ne sommes pas, et ne pourrions jamais plus nous ériger en 'conscience cognitive' ou mental.

Durant chacun de nos trois états de conscience ordinaires, nous expérimentons notre 'conscience-être' en tant que « je suis ». Pourtant nous imaginons en quelque sorte que cette conscience est voilée par un manque de clarté dans notre connaissance de soi. Ce



manque de clarté est tout à fait imaginaire, mais comme notre imagination le fait paraître réel, elle nous incite à penser que, durant l'éveil et le rêve, nous sommes une 'conscience cognitive', et que même durant le sommeil nous ne nous connaissons pas clairement, quand cette 'conscience cognitive' s'est retirée temporairement.

Comment sommes-nous capables de soutenir ce manque de clarté imaginaire dans la connaissance de nous-mêmes, même dans le sommeil ? Notre mental ou 'conscience cognitive' n'arrive pas à le comprendre. Cependant, si maintenant, dans notre présent état de veille, nous sommes capables de scruter avec une minutie suffisante notre 'conscience-être', nous découvrirons que ce manque de clarté imaginaire dans la connaissance de soi n'a jamais réellement existé.

Cela veut dire que, si nous détournons l'attention de notre 'conscience cognitive' de toutes les formes de dualité, et la concentrons fermement sur notre conscience-être non duelle, que nous éprouvons toujours comme « je suis », nous allons la connaître plus clairement. Plus clairement nous l'éprouverons, plus fermement notre attention se fixera sur elle. Ainsi, par la pratique constante de l'attention à soi, nous deviendrons à même de fixer si fermement notre attention sur notre 'conscience-être', que nous finirons par en avoir une expérience parfaitement claire. Alors nous découvrirons qu'en fait nous n'avons jamais eu aucun manque de clarté dans la connaissance de nous-mêmes.

Notre 'conscience-être' se connaît toujours parfaitement et ne ressent jamais aucun manque de clarté dans sa propre connaissance. Donc le manque de clarté dans la connaissance de nous-mêmes est une simple illusion, un produit irréel du pouvoir de leurre de notre imagination, et seul notre mental, ou 'conscience cognitive', l'éprouve. C'est pourquoi, à peine faisons-nous l'expérience de notre 'conscience-être' avec une clarté parfaite, nous découvrons qu'en réalité le manque de clarté imaginaire dans la connaissance de nous-mêmes n'a jamais existé, et cette illusion sera dissipée définitivement.

Toute expérience de dualité ou pluralité n'ayant lieu que dans notre mental, et comme ce mental est construit sur les fondations instables d'un imaginaire manque de clarté dans la connaissance de soi, aussitôt que ce brouillard imaginaire sera dissipé dans la lumière limpide de la pure conscience de soi, notre mental et toutes les dualités actuellement ressenties disparaîtront pour toujours, exactement comme un rêve s'évanouit aussitôt que nous nous réveillons. C'est pourquoi, dans le premier verset de son *Ēkāṭma Pañcakam*, Sri Ramana dit :

« Oublieux de nous-mêmes [de notre soi réel, notre pure et limpide conscience « je suis »], ayant pensé : '[ce] corps est vraiment moi-même' [et] [par conséquent] étant nés d'innombrables fois, nous connaître finalement nous-mêmes [et] être nous-mêmes est [comme] se réveiller d'un rêve où nous errions à travers le monde. Voyez [c'est ainsi]. »

Notre veille actuelle n'est en fait qu'un rêve intervenant dans le long sommeil de notre oubli de soi ou notre manque de clarté dans notre connaissance de soi véritable. Aussi longtemps que dure ce sommeil, nous continuerons à avoir des rêves l'un après l'autre. Entre nos rêves, nous aurons peut-être des moments de repos dans le sommeil profond, mais ce repos ne sera jamais permanent.

Notre sommeil de l'oubli de soi est imaginaire, mais du point de vue de notre mental, dont il est le produit, il semble tout à fait réel. Cela veut dire qu'aussi longtemps que nous pensons être ce mental, nous ne pouvons pas nier le fait que nous semblons manquer de clarté dans la connaissance de notre soi réel, et c'est pourquoi l'expérience de cette connaissance nous paraît confuse et incertaine.

Le manque de clarté dans la véritable connaissance de soi est ce que Sri Ramana décrit comme 'oubli de soi'. Il le compare aussi à un 'sommeil' parce c'est un état dans lequel normalement nous perdons de vue notre soi de l'état de veille. Tout comme nous oublions notre soi de veille dans notre sommeil quotidien, ainsi dans le sommeil primordial de notre oubli de soi imaginaire, nous semblons avoir perdu de vue notre soi réel, la conscience toujours éveillée de notre propre être essentiel et infini.

Tant que nous expérimentons cet état imaginaire de l'oubli de soi, nous ne nous percevons pas tels que nous sommes réellement – c'est-à-dire en tant qu'existence, conscience et félicité, infinies et absolues. Au lieu de cela nous nous percevons comme un être relatif et limité, comme une personne qui existe maintenant, mais ne semble pas avoir existé avant sa naissance et qui n'existera vraisemblablement pas après sa mort, une personne qui s'impose parfois comme la conscience relative et limitée appelée mental, et parfois disparaît dans un état d'inconscience relative appelé sommeil, une personne qui n'éprouve qu'un bonheur relatif et limité mélangé de malheur tout aussi relatif et limité.

Dans l'état d'inconscience relative que nous appelons 'sommeil', nous ne nous ressentons pas en tant que personne, mais simplement en tant qu'être heureux et conscient de soi. Si, durant le sommeil, nous n'éprouvons vraiment aucune forme de relativité et de finitude, du point de vue de notre mental actuellement en éveil, nous devons dire que le sommeil n'est qu'un état relatif, et donc limité, car nous semblons y entrer et en sortir encore et encore. Ainsi, bien que le sommeil ne soit pas limité en soi, il paraît tel en rapport à nos deux autres états de conscience : la veille et le rêve.

Le sommeil étant un état duquel notre mental s'est retiré, il transcende donc celui-ci et ne peut pas être défini catégoriquement comme limité ou sans limite, relatif ou absolu. Selon notre mental, le sommeil est un état limité et relatif, mais du point de vue de notre vraie conscience de soi non-duelle « je suis », il est l'état réel et naturel de notre existence, conscience et félicité, absolues et infinies.

Dans le sommeil nous ne faisons l'expérience que de la conscience non-duelle de notre être essentiel « je suis », de sorte que, comme tel, le sommeil est un état libre de toute finitude et relativité. C'est l'interférence de notre mental, dans les états réellement relatifs et limités de la veille et du rêve, qui fait sembler le sommeil relatif et limité.

Comme Sri Sādhū Om le disait couramment, si nous élevons deux murs dans un vaste espace ouvert, cet espace semblera divisé en trois espaces limités. De la même façon, lorsque notre mental imagine l'existence de deux différents corps – le corps qu'il identifie avec lui-même dans l'état présent qu'il considère comme veille, et le corps avec lequel il s'identifie dans un autre état : le rêve – l'espace infini de notre être conscient de soi, véritable et absolu, paraît divisé en trois états séparés, et donc limités, que nous appelons veille, rêve et sommeil profond.

En réalité, l'état que nous appelons 'sommeil' est notre état de conscience de soi authentique, naturel, infini, absolu et sans mélange. Cependant, tant que nous croyons être la conscience relative et limitée que nous appelons mental, nous ne pouvons pas savoir exactement ce qu'est le sommeil. En d'autres mots, tant que nous n'avons pas, dans notre état de veille actuel, l'expérience de notre conscience de soi essentielle « je suis » sous sa forme véritable et naturelle, nous ne pouvons pas reconnaître, de notre point de vue de veille, le fait que nous en avons eu l'expérience sous sa forme véritable et naturelle durant le sommeil. Dès lors, pour découvrir ce que nous avons réellement vécu dans le sommeil, nous devons faire, dans notre présent état de veille, la même expérience authentique de notre conscience de soi fondamentale « je suis ».

Du point de vue de notre soi véritable, qui est conscience non-duelle consciente uniquement d'elle-même, l'état que nous appelons sommeil est un état de conscience de soi infini, absolu et naturel. Toutefois, toujours du point de vue de notre vrai soi, les deux autres états, appelés veille et rêve, sont également des états de conscience de soi infinis, absolus et naturels. Cela veut dire que, du point de vue infini de notre vrai soi, il n'existe qu'un seul état : la conscience pure, non-duelle, véritable, naturelle et absolue de notre être essentiel « je suis ».

Mais du point de vue limité et distordu de notre mental, notre vraie condition de conscience de soi non-duelle paraît être trois états distincts appelés veille, rêve et sommeil. Comme, du point de vue de notre mental éveillé ou rêveur, le sommeil paraît un état séparé par rapport à la veille et au rêve, il nous semble un état limité d'inconscience relative – un état qui résulte d'un oubli temporaire de notre soi de veille et de rêve, de cette conscience cognitive que nous appelons 'mental'.

La plupart des philosophies et des sciences sont concernées exclusivement, ou au moins principalement, par notre expérience de l'état de veille actuel. Même lorsqu'elles étudient nos deux autres états de conscience, le rêve et le sommeil profond, elles le font exclusivement du point de vue de notre mental en éveil. Ces philosophies et sciences étant concentrées sur notre mental en éveil, elles ont donc tendance à considérer nos deux autres états comme d'une importance secondaire.

En fait, pour notre recherche de la réalité absolue, le rêve et le sommeil sont des états de conscience d'importance capitale, car ils nous fournissent l'un et l'autre des indications essentielles sur la vraie nature de notre soi authentique. Le rêve est important dans la mesure où il démontre clairement combien extraordinaire est le pouvoir d'imagination de notre mental, car il est non seulement capable de créer un corps et tout un monde, mais aussi de se leurrer et de prendre pour réelle sa propre création imaginaire. Le sommeil est important car il démontre clairement que nous pouvons exister et rester conscients de notre existence même en l'absence du mental.

Dans notre quête de la réalité absolue qui transcende toutes les limitations créées par le mental, le sommeil est en fait le plus important de nos trois états de conscience, car c'est le seul état où nous faisons l'expérience de notre conscience fondamentale, la conscience de soi essentielle « je suis », libre de toute autre connaissance. Non seulement le sommeil nous fournit la preuve incontournable que notre nature essentielle est uniquement conscience de soi non-duelle, conscience pure de notre propre être « je suis », mais il

nous donne aussi l'indication vitale dont nous avons besoin pour pratiquer efficacement l'investigation de soi.

En d'autres mots, l'auto-investigation ou l'auto-examen, c'est-à-dire la recherche pratique à entreprendre pour éprouver la vraie connaissance de soi, est un état de conscience de soi non-duel, un état dans lequel nous demeurons consciemment notre propre être essentiel et conscient de soi, rien d'autre. Si nous n'avions pas un avant-goût dans cette conscience de soi non-duelle dans le sommeil, notre mental (accoutumé à ne connaître que la dualité et l'altérité dans ses deux états d'activité : veille et rêve) aurait beaucoup de mal à comprendre ce qu'est réellement cet état de conscience de soi non-duelle ; cherchant à pratiquer l'auto-investigation, que Ramana nous a révélée comme l'unique moyen d'éprouver la vraie connaissance de soi, il nous serait bien difficile de demeurer consciemment notre propre être essentiel et conscient de soi « je suis ».

Parfois Sri Ramana décrivait le sommeil comme un échantillon de notre véritable état de conscience de soi non-duelle ; à d'autres occasions il en parlait comme d'un état d'oubli de soi imaginaire. Pourquoi parlait-il du sommeil de ces deux manière différentes, apparemment même contradictoires ?

Le sommeil passe pour un état d'oubli de soi uniquement du point de vue de notre mental, lui-même un produit imaginaire de notre oubli de soi apparent. Si nous n'avions pas apparemment perdu de vue notre soi véritable, nous ne pourrions pas à présent nous imaginer être ce mental, qui semble différent de notre soi réel – la vraie conscience non-duelle de notre être essentiel « je suis ». Dès lors, même si notre oubli de soi est purement imaginaire, du point de vue de notre mental il est un fait indéniablement.

L'oubli de soi imaginaire est comparable à un sommeil. Exactement comme le sommeil est l'apparente obscurité ou manque de clarté sans quoi aucun rêve ne peut se manifester, ainsi notre oubli de soi est l'apparente obscurité ou manque de clarté sans quoi nous ne pourrions pas imaginer faire l'expérience des états de conscience duels que nous appelons veille et rêve.

Bien que notre mental disparaisse chaque jour dans le sommeil, il réapparaît aussitôt qu'il a récupéré l'énergie suffisante pour s'engager dans une nouvelle période d'activité. Il semble donc que, durant le sommeil, notre mental continue en quelque sorte à exister sous forme de semence – sous une forme dormante et latente, qui redeviendra manifeste dès que les conditions seront favorables, dans ce cas, les conditions favorables étant une réserve intérieure d'énergie suffisante pour redevenir actif.

Vu que notre mental réapparaît après une période de repos dans le sommeil, du point de vue du mental notre idée d'être, dans le sommeil, inconscients ou oublieux de notre soi réel semble tout à fait vraie. Ainsi, parlant du point de vue du mental, Sri Ramana décrivait le sommeil comme un état imaginaire d'oubli de soi.

Cependant, lorsque nous examinons plus à fond notre expérience du sommeil, comme nous l'avons fait dans ce chapitre, il devient clair qu'en fait nous éprouvions la conscience fondamentale de notre être essentiel « je suis », même si, à présent, nous pensons n'avoir eu aucune conscience en dormant. Donc, bien que, pour notre mental de veille, le sommeil paraisse un état d'oubli de soi, en considérant la chose plus

attentivement nous ne pouvons nier d'avoir expérimenté, même dans le sommeil, la conscience de nous-mêmes, naturelle et éternelle. Et puis, quand il parlait du point de vue de la réalité absolue qui est notre conscience de soi infinie « je suis », Sri Ramana avait l'habitude de décrire le sommeil comme notre état véritable de conscience de soi non-duelle.

En vérité nous savons parfaitement que nous existons, même dans le sommeil. Cependant, si en dormant nous savons *que nous sommes*, nous ne savons pas clairement *ce que nous sommes*. Dans le sommeil il peut nous sembler ne pas savoir ce que nous sommes ; nous devrions toutefois nous souvenir que cette ignorance, ou apparent oubli de notre soi réel, est imaginaire et donc irréal, exactement comme l'est notre ignorance et oubli de soi de notre état actuel.

Nous n'avons jamais vraiment oublié notre soi réel, ni ne l'avons ignoré. Nous imaginons simplement ne pas nous connaître tels que nous sommes réellement. Cependant, comme Sri Ramana nous le faisait continuellement remarquer, cette ignorance de soi, ou oubli de soi, imaginaire n'est vécue que par notre mental, non par notre soi réel qui fait toujours l'expérience de soi comme conscience infinie et éternellement heureuse d'être, tout simplement.

Puisque, dans le sommeil, nous n'expérimentons pas notre mental - qui est seul à imaginer l'existence de cet oubli de soi - le sommeil ne peut pas être réellement un état d'oubli de soi. En vérité, dans le sommeil il n'existe aucune conscience individuelle pour éprouver l'oubli de soi. Dans cet état, la seule chose existante est la pure conscience de notre soi réel ou être essentiel « je suis ». Dès lors, même si, selon la vérité relative, le sommeil est un état d'oubli de soi, selon la vérité absolue il est un état de parfaite conscience ou connaissance de soi.

Cependant, même si la vérité absolue sur le sommeil énonce qu'il est un état de conscience de soi infinie et non-duelle, la seule réalité, tant que nous imaginons être le mental, à toutes fins pratiques nous devons admettre que le sommeil paraît vraiment une condition d'oubli de soi relatif. Si seulement nous reconnaissons que l'unique cause de l'apparition du mental est notre oubli de soi imaginaire ou notre ignorance de soi, nous serions en mesure de comprendre que le seul moyen de transcender les limites apparemment imposées sur nous-mêmes par notre mental, consiste à dissoudre cette illusion de l'oubli de soi.

Pour dissiper cette illusion nous devons nous reconnaître pour ce que nous sommes réellement. Nous devons prêter notre attention à nous-mêmes – à la conscience fondamentale de notre être essentiel « je suis ». Ainsi, bien que Sri Ramana ait expérimenté la vérité absolue – selon laquelle nous n'avons jamais totalement oublié notre soi parce que nous sommes conscience de soi parfaitement non-duelle, qui n'est consciente que d'elle-même et de rien d'autre – dans ses enseignements il acceptait la réalité relative de notre présent oubli de soi et ignorance de soi imaginaire. C'est la raison pour laquelle il commença le verset cité plus haut, de son *Ēkātmā Pañcakam*, par les mots : « Oublieux de nous-mêmes... »

Après avoir dit : Oublieux de nous-mêmes », Sri Ramana ajoute : « ayant pensé : '[ce] corps est vraiment moi-même' », parce que notre imagination actuelle, qui nous fait

considérer le corps comme nous-mêmes, est le fruit de notre oubli de soi. Si nous savions clairement ce que nous sommes réellement, nous ne pourrions pas nous imaginer comme quelque chose que nous ne sommes pas. Nous ne pourrions donc pas penser être ce corps, si nous n'avions pas, au préalable, imaginé notre prétendu oubli de soi ou notre manque de claire connaissance de nous-mêmes.

Chaque fois que notre mental est actif, aussi bien durant la veille que dans le rêve, il commence par imaginer être un corps et ensuite, à travers les cinq sens de ce corps imaginaire, il perçoit un monde imaginaire. Notre mental ne peut fonctionner sans d'abord se confiner entre les limites d'un corps imaginaire que nous prenons pour « je ». Il est donc une forme de conscience intrinsèquement limitée et distordue.

S'il n'imaginait pas être une chose limitée, notre mental ne pourrait rien imaginer d'autre que lui-même. Toute altérité ou dualité est de l'imagination née uniquement de notre idée d'être une conscience limitée et donc séparée. Bien que nous soyons, en réalité, la conscience infinie du pur être – la conscience de soi essentielle et non-duelle « je suis » - nous imaginons être cette conscience cognitive limitée que nous appelons mental.

Toutes les choses considérées comme autres que nous-mêmes – nos pensées, sentiments et perceptions – sont de simples produits de notre propre imagination et semblent exister uniquement parce que nous imaginons être séparés d'elles. Dans le sommeil, nous expérimentons la conscience de soi non-duelle « je suis », sans aucune altérité, séparation ou dualité. Même dans nos états de veille et de rêve, nous vivons la même conscience de soi non-duelle « je suis », mais nous lui superposons l'expérience de l'altérité, séparation et dualité illusoire.

Chaque expérience n'est, en fait, rien d'autre que notre propre conscience essentielle. Celle-ci est la substance fondamentale qui se manifeste en tant que toutes les autres choses. Ces autres choses sont le produit de notre imagination. Ce que nous appelons imagination est le pouvoir ou faculté de notre conscience de se modifier elle-même et de prendre la forme apparente de nos pensées, sentiments et perceptions.

Quand nous imaginons éprouver des pensées, sentiments et perceptions, nous créons une séparation apparente entre nous-mêmes et ces objets de notre conscience. Si nous ne commençons pas par nous penser séparés – quelque chose de limité – nous ne pourrions expérimenter aucune chose comme extérieure à nous-mêmes. Donc, pour imaginer des choses autres que nous-mêmes, nous devons commencer par nous penser une des innombrables choses limitées que nous imaginons.

Ainsi, afin d'expérimenter un monde, celui de notre temps de veille actuel ou l'un des mondes perçus dans nos rêves, nous devons simultanément nous penser un corps particulier dans ce monde. Il est facile de reconnaître clairement ce fait en examinant notre expérience du rêve.

Notre expérience du rêve n'est pas similaire à une séance de cinéma. En effet, quand nous regardons un film ou une émission télévisée, nous nous expérimentons en tant que spectateur situé hors de l'image mouvante que nous regardons ; quand nous vivons un rêve, nous nous expérimentons en tant que personne – un corps et un mental – faisant partie du rêve que nous vivons. D'une façon similaire, dans notre présent état de veille,

nous nous expérimentons en tant que personne – un corps et un mental – faisant partie du monde de veille que nous vivons en ce moment.

La conscience qui expérimente l'un et l'autre état est notre mental ; elle s'éprouve toujours comme un corps particulier faisant partie d'un monde objet de son expérience présente. Si nous ne nous limitons pas à un corps et à un mental lié au corps, nous ne pourrions rien expérimenter, à part nous-mêmes, car en réalité nous sommes conscience illimitée dans laquelle apparaît ce rêve de la dualité.

Vu que nous sommes conscience infinie, dans laquelle toutes les choses apparaissent et de laquelle elles disparaissent, nous seuls existons réellement, et rien de ce qui semble exister séparément de nous ne peut réellement être autre que nous-mêmes. Ainsi, notre vraie conscience – notre soi authentique ou être essentiel « je suis » - ne peut jamais rien connaître d'autre qu'elle-même. Toute altérité n'est éprouvée que par notre mental, cette forme limitée et distordue de notre conscience véritable.

Un rêve apparaît vraiment dans notre mental, mais celui-ci se ressent en tant qu'un corps qui existe dans ce rêve. Si grand est le pouvoir de notre imagination de se leurrer elle-même ! C'est pourquoi, au verset 3 de son *Ēkāṭma Pañcakam*, Sri Ramana dit :

« Si [notre] corps existe en nous-mêmes [qui sommes la conscience fondamentale en quoi toutes les choses apparaissent], une personne pensant exister dans ce corps [matériel] inconscient est comparable à quelqu'un pensant que l'écran [qui est], l'*ādhāra* [ le support ou la base sous-jacente] d'un film existe à l'intérieur de ce film. »

Dans la version *kalivenbā* de l'*Ēkāṭma Pañcakam*, Sri Ramana ajouta le mot composé *sat-cit-ānanda* ou existence-conscience-béatitude, devant le mot introductif du verset, *tanṇu* ou en nous-mêmes [dans notre soi], signifiant par là que, en essence, nous sommes uniquement conscience d'être « je suis », en parfaite quiétude. A part la conscience fondamentale de notre propre être, tout ce que nous savons apparaît sous la forme distordue et cognitive de la conscience appelée mental, qui s'impose à nous durant les périodes de veille et de rêve, et se retire en nous-mêmes durant le sommeil. Notre vraie conscience d'être – notre conscience de soi essentielle « je suis » - est donc comparable à l'écran du cinéma sur lequel le film est projeté ; en effet, elle est l'unique *ādhāra* ou base sous-jacente à l'apparition et disparition de notre mental et de tout ce que ce mental connaît.

Tout comme un rêve apparaît dans notre mental, ce que nous expérimentons dans notre état de veille apparaît également sur l'écran de notre mental. Pourtant, même si le monde que nous percevons est expérimenté dans notre propre esprit, nous nous imaginons en tant que corps particulier et en tant que l'un des innombrables objets présents dans ce monde.

Alors, si nous souhaitons connaître la vérité à propos de nous-mêmes et de ce monde, ne devrions-nous pas déterminer laquelle de ces deux expériences conflictuelles est réelle et laquelle est une illusion ? Est-il vrai que ce monde n'existe que dans notre mental, ou notre mental est-il quelque chose réellement existant dans un corps particulier en ce monde ? Cet univers si vaste, dont l'ampleur semble sans confins dans le temps et

l'espace, est-il simplement une suite de pensées dans notre esprit, ou bien sommes-nous une personne insignifiante vivant quelques brèves années dans un coin minuscule de cet univers ? En d'autres mots, ce monde est-il réellement en nous, ou sommes-nous en lui ?

S'il est vrai que ce corps et le monde n'existent que dans notre mental, comme le corps et le monde que nous vivons en rêve, notre expérience d'être confiné entre les limites de ce corps ne peut pas être réelle, elle doit nécessairement être une illusion. Nous pourrions savoir qu'elle est réelle et non illusoire uniquement si nous pouvions prouver à nous-mêmes que ce corps et le monde existent hors de notre mental et indépendamment de lui.

Pouvons-nous prouver à nous-mêmes qu'une chose connue existe indépendamment de notre mental ? Non ! Excepté celle de notre conscience de soi essentielle « je suis » dont nous faisons l'expérience dans le sommeil en l'absence du mental, nous ne pouvons fournir à nous-mêmes aucune preuve qu'une chose est plus qu'une simple fantaisie créée et éprouvée uniquement dans et par notre mental. Tout ce que nous savons de notre corps et de ce monde est uniquement l'idée ou l'image mentale que nous avons formée à leur sujet, dans notre mental, par notre faculté d'imagination. Hormis la conscience fondamentale de notre propre être « je suis », ce que nous savons ne peut être connu que dans notre propre mental.

Notre conviction selon laquelle notre corps et ce monde existent réellement hors de notre mental est simplement prendre nos désirs pour des réalités. C'est une conviction aveugle car elle ne repose sur aucune preuve adéquate et manque donc de réel fondement. Lorsque, dans ce présent état de veille, nous savons que le monde perçu et le corps pris pour nous-mêmes dans un rêve n'étaient, en fait, que des produits de notre imagination et n'existaient donc que dans notre mental, quelles bases raisonnables avons-nous de croire de notre corps actuel et le monde que nous percevons ne sont pas, eux aussi, de simples produits de notre imagination ?

Au dix-huitième paragraphe de son *Nān Yār* ?, Sri Ramana dit ceci :

« A part le fait que la veille est *dīrgha* [de longue durée] et que le rêve est *kṣaṇika* [momentané ou ne durant que quelques instants], il n'y a pas de différence [entre ces deux états imaginaires de l'activité mentale]. Comme tous les *vyavahāras* [les faits et gestes, les activités, les événements ou circonstances] de la veille paraissent réels [au moment présent], ainsi tous les *vyavahāras* du rêve paraissent également réels à ce moment-là. Dans le rêve [notre] mental s'identifie à un autre corps. Aussi bien durant la veille qu'en rêve les pensées et les noms-formes [les objets du monde extérieur apparent] se passent au même moment [c'est-à-dire qu'ils sont simultanés]. »

Bien qu'à la première phrase de ce paragraphe Sri Ramana dise que l'unique différence entre la veille et le rêve est une question de durée, la veille étant plus longue que le rêve, au verset 560 de son *Guru Vācaka Kōvai*, il fait remarquer que même cette différence est une pure illusion :

« La réponse, par laquelle il était dit que le rêve apparaît et disparaît en un instant [tandis que] la veille dure longtemps, était donnée comme une réponse de consolation à la question posée [c'est-à-dire que c'était une concession en accord au niveau de compréhension du questionneur]. [Cependant, en vérité, le temps est un simple



produit de notre imagination mentale et donc l'illusion selon laquelle la veille dure longtemps et le rêve est momentanément est] une tromperie due à l'adhérence du mental-*māyā* [notre pouvoir de *māyā* ou d'auto-illusion qui se manifeste sous la forme de notre propre mental].

Vu que le temps est une invention de notre imagination, nous ne pouvons pas mesurer la durée d'un état sur l'étalon du temps vécu dans un autre état. Nous pouvons avoir un rêve paraissant de longue durée, mais au réveil nous constatons que, selon le temps dont nous avons l'expérience dans cet état de veille, nous n'avons dormi que quelques minutes.

Même s'il peut nous sembler que notre présent état de veille dure plusieurs heures chaque jour et se présente à nouveau chaque jour durant de nombreuses années, et que, en contraste, chacun de nos rêves dure un temps très bref, cette distinction apparente n'est réelle que du point de vue de notre mental en état de veille. Dans le rêve, notre même mental vit le rêve comme si c'était une condition de veille : il imagine que cet état dure plusieurs heures chaque jour et se présente à nouveau pendant de nombreuses années.

Le temps est une fantaisie mentale que nous ne connaissons pas dans le sommeil, mais il fait partie des mondes de notre veille et de nos rêves. Comme le monde vécu en rêve n'est pas le même que celui vécu en état de veille, le temps expérimenté comme faisant partie du monde du rêve n'est pas identique à celui que nous vivons maintenant. Dès lors, si nous essayons d'évaluer la durée d'un rêve selon l'étalon du temps de veille, notre évaluation sera inévitablement distordue et donc invalide.

La réalité relative de tout ce que nous expérimentons durant la veille et le rêve ne peut être correctement évaluée à partir d'aucun de ces états. Lorsque nous rêvons, nous prenons pour réel tout ce que nous expérimentons dans le rêve, mais une fois revenus à notre présent état de veille, nous comprenons que toutes les choses vécues en rêve étaient un simple produit de notre imagination. Comme nous ne pouvons évaluer correctement la réalité des choses vécues en rêve qu'au moment où nous en sortons et sommes en état de veille, ainsi nous ne pouvons évaluer correctement la réalité de ce que nous vivons maintenant, durant notre veille, qu'au moment où nous en sortons et sommes dans un état qui le transcende.

Partant du point de vue de l'état de vraie connaissance de soi qui transcende toute chose, cet état étant celui de la conscience de soi non-duelle et donc absolue, Sri Ramana et d'autres sages ont été en mesure d'évaluer correctement la réalité relative de tout ce que nous expérimentons dans la veille et le rêve, et ils ont déclaré que ces deux états sont l'un et l'autre irréels, étant de simples produits de notre imagination.

Dans la deuxième phrase du dix-huitième paragraphe de son *Nāṇ Yār ?*, Sri Ramana dit ceci : « Dans la mesure où tous les faits et gestes de l'état de veille paraissent réels [au moment présent], tous ceux du rêve paraissent également réels à ce moment-là ». C'est un fait que nous connaissons tous par expérience. Mais quelle conclusion devrions-nous en tirer ? Vu que, à présent, nous savons que tout ce que nous avons vécu en rêve constituait simplement notre propre activité mentale, même si au moment même cela paraissait aussi réel que notre actuelle expérience de veille, n'est-il pas raisonnable d'en conclure que tout

ce que nous vivons dans cet état de veille est probablement l'expression de notre propre activité mentale, tout comme dans le rêve ?

Bien que telle soit la conclusion logique à tirer, nous ne pouvons la vérifier qu'après nous être assurés de la vérité sur nous-mêmes. Sans connaître par expérience ce que nous sommes réellement, nous ne pouvons nous assurer de la réalité d'aucune autre chose connue.

Pour nous connaître nous devons nous examiner minutieusement – cela veut dire que nous devons fixer notre attention entièrement et exclusivement sur la conscience essentielle de notre propre être « je suis ». Tant que nous éprouvons le moindre désir, attachement, peur ou aversion envers n'importe quoi d'autre que notre conscience de soi essentielle, chaque fois que nous essaierons de fixer notre attention sur nous-mêmes, nous serons distraits par la pensée des autres choses que nous désirons, dont nous avons peur ou que nous détestons. Et tant que nous croyons ces autres choses exister hors de notre propre imagination et pensons qu'elles ont quelque réalité en soi, nous ne réussirons pas à nous libérer de nos désirs, peurs et aversions envers elles.

Ainsi, pour nous aider à nous libérer de tous les désirs, attachements, peurs et aversions, Sri Ramana et d'autres sages nous enseignent ceci : toute chose autre que notre propre conscience de soi « je suis » est irréaliste, n'étant que le produit de notre imagination. C'est pourquoi, au verset 559 de son *Guru Vācaka Kōvai*, il a confirmé notre conclusion sur le fait que, quoi que nous ayons vécu en rêve, cela nous a paru alors aussi réel que ce que nous vivons dans notre présent état de veille. Il le dit explicitement en ces termes :

« Si le rêve, qui paraissait [et était vécu par nous comme réalité], est un simple tourbillon de [nos propres] pensées, la veille, qui est [maintenant] entrée en jeu [et que nous vivons comme si elle était réelle], est aussi de cette [même] nature [c'est-à-dire qu'elle n'est qu'un simple tourbillon de nos propres pensées]. Aussi réels que paraissent les faits et gestes de l'état de veille en acte [maintenant], en vérité [les faits et gestes] du rêve paraissaient tout aussi réels à ce moment-là. »

Sri Ramana affirme emphatiquement que la veille et le rêve sont l'une et l'autre un 'simple tourbillon de pensées'. Cela veut dire qu'ils sont tous les deux une suite d'images mentales que nous formons dans notre esprit par le pouvoir de notre imagination. En d'autres mots, excepté notre conscience de soi fondamentale « je suis », toute chose expérimentée soit durant la veille soit en rêve n'est qu'un produit de notre imagination.

En effet, l'état que nous expérimentons en ce moment-ci comme 'veille' est tout au plus un autre rêve. Comme nous prenons pour veille notre état présent, dans le rêve nous prenons pour veille l'état que nous expérimentons, et nous considérons comme des rêves tous les autres états.

La différence entre un état de rêve et un autre réside dans le fait que, dans chacun de ces états ou chaque suite de ces états, le corps avec lequel nous nous confondons est différent. Comme nous nous souvenons d'une suite d'états consécutifs dans lesquels nous nous sommes pris pour le même corps que celui avec lequel nous nous confondons actuellement, nous considérons chacun de ces états comme une continuation du même

état de veille. Cependant, nous nous souvenons aussi d'autres états dans lesquels nous nous confondions avec divers autres corps, ainsi nous considérons ces autres états comme des rêves.

Vu que nous considérons comme nous-mêmes différents corps, cela nous fait imaginer qu'il existe une différence fondamentale entre notre prétendu état de veille actuel et nos autres états de rêve ; dans la troisième phrase du dix-huitième paragraphe du *Nāṇ Yār ?*, Sri Ramana dit ceci : « Dans le rêve, [notre] mental s'identifie à un autre corps ». Dans notre présent état de rêve, nous pensons réels certains autres états de rêve parce qu'en eux nous avons considéré comme nous-mêmes le même corps ; mais nous pensons irréels d'autres états de rêve parce qu'en eux nous nous sommes pris pour des corps différents.

Comment exactement 'prenons-nous un autre corps' dans chacun de nos rêves ? Dans un rêve nous imaginons l'existence d'un autre corps et simultanément nous considérons ce corps comme nous-mêmes. De la même façon, dans notre prétendu état de veille actuel, nous imaginons l'existence de ce corps-ci et simultanément nous l'imaginons être nous-mêmes. Or, exactement comme le corps pris pour nous-mêmes en rêve était un simple produit de notre imagination, ainsi ce corps-ci, pris actuellement pour nous-mêmes, est, lui aussi, un simple produit de notre imagination.

La relation entre nous et notre corps est comparable à celle entre l'or et un bijou en or. Comme l'or est la substance-base de laquelle le bijou est fait, nous sommes la substance-base dont sont faits notre corps et tous les autres objets de ce monde. Ainsi, au verset 4 de son *Ēkāṭma Pañcakam*, Sri Ramana dit ceci :

« Un bijou est-il fait d'autre chose que d'or [dont il est constitué] ? Séparés de nous-mêmes [ou libérés, dénoués], qu'est-ce que [ou comment est] [notre] corps ? Celui qui se pense uniquement un corps limité est un *ajñani* [une personne ignorante de son soi réel, infini et non-duel], [au contraire] celui qui se considère comme notre soi unique et réel [et rien d'autre] est un *jñāni* [un sage] qui a connu [ce] soi [réel et unique]. Connaissez [-vous donc comme ce soi unique et infini].

Dans la version *kalivenbā* de l'*Ēkāṭma Pañcakam*, Sri Ramana a ajouté le terme *vattuvām* - signifiant 'qui est la substance'-, devant le premier mot de ce verset : *poṇ* ou or. Le terme *vattu* est la forme tamoule du terme sanskrit *vastu*, qui veut dire 'substance', 'essence' ou 'réalité' ; ce terme est souvent employé en philosophie pour indiquer la réalité absolue, notre propre être auto-conscient car il est la substance essentielle par excellence, dont sont formées toutes les autres choses. Puisque Sri Ramana recourt ici à l'or comme analogie avec notre soi réel, en décrivant l'or comme *vastu* ou substance il laisse entendre que nous sommes nous-mêmes la substance réelle, dont notre corps et toutes les autres choses sont simplement des formes imaginaires.

La question rhétorique : « Séparés de nous-mêmes, qu'est-ce que [notre] corps ? » exprime deux vérités étroitement liées entre elles. D'abord elle affirme que notre corps présent n'existe pas quand nous nous séparons de lui, comme nous le faisons dans le sommeil et dans le rêve. Ensuite, et c'est particulièrement important dans ce contexte, cette question est une façon idiomatique de dire que, tout comme un bijou ne peut être rien d'autre que l'or dont il est fait, notre corps ne peut être que notre soi réel, la substance même dont sont faites toutes les choses.

Cela signifie que nous sommes conscience et que tout ce que nous savons est simplement une forme, ou image, apparaissant dans notre conscience – c'est-à-dire en nous – comme les vagues apparaissent à la surface de l'océan. Exactement comme l'eau est la substance même dont les

vagues sont constituées, ainsi notre conscience est la substance dont sont constituées toutes nos pensées – c'est-à-dire tous les objets que nous connaissons, le corps inclus.

Notre corps et n'importe quoi d'autre que nous connaissons sont tout bonnement une suite de pensées ou d'images mentales, formées dans notre esprit par notre pouvoir d'imagination. Puisque chaque chose, à part notre conscience, est tout au plus un produit de notre imagination, seule notre conscience est réelle et est donc la seule vraie substance dont sont constituées toutes les autres choses.

Dans la phrase finale du dix-huitième paragraphe de *Nāṇ Yār ?*, Sri Ramana dit : « Dans les deux états, veille et rêve, les pensées et les noms-formes se présentent simultanément ». Dans ce contexte la forme plurielle du mot composé *nāma-rūpa*, signifiant littéralement nom-formes et que j'ai traduit par l'expression 'noms-et-formes', indique tous les objets du monde que nous imaginons exister hors de nous-mêmes. Dans chacun de nos états d'activité mentale imaginé comme veille ou comme rêve, nous expérimentons les objets connus comme de simples pensées formées dans notre esprit, et les objets, qui semblent exister hors de nous, apparaissent simultanément.

Dès lors, au verset 555 de son *Guru Vācaka Kōvai*, Sri Ramana dit ceci :

« Les sages affirment que ces [deux états apparemment différents] appelés veille et rêve sont [l'un et l'autre] des créations de notre mental confus [agité et victime d'illusion], [parce que] dans les deux [états] appelés veille et rêve, les pensées et les noms-et-formes naissent simultanément [et] conjointement. Sachez en toute certitude que [c'est ainsi]. »

Comme Sri Ramana le faisait souvent remarquer, nous n'expérimentons les objets du monde extérieur apparent qu'en images formées dans notre mental par notre pouvoir d'imagination. Ils sont donc tout simplement nos propres pensées. C'est pour cette raison que, en l'absence de toute pensée, comme dans le sommeil, nous n'avons conscience d'aucun objet, mais aussitôt que notre esprit redevient actif, comme dans la veille ou dans le rêve, la connaissance d'objets extérieurs surgit en même temps que nos autres pensées.

En ce moment même, dans notre état de veille, si nous détournons notre attention de toutes les pensées, la concentrant sur notre conscience de soi essentielle « je suis », toute connaissance des objets extérieurs disparaîtra. Dès lors n'est-il pas évident que toute connaissance objective dépend de nos pensées au sujet des objets de connaissance ? Nous semblons connaître une chose uniquement après en avoir formé l'image dans notre mental par notre pouvoir d'imagination.

Exception faite de notre conscience de soi essentielle « je suis », tout ce que nous connaissons ou expérimentons est simplement une pensée – une image parmi les innombrables que nous formons dans notre mental. Tout comme nous comprenons combien l'expérience vécue en rêve est purement imaginaire, nous pouvons comprendre par un examen impartial et approfondi que chaque chose expérimentée dans notre état de veille actuel est également pure imagination.

Notre conviction selon laquelle notre connaissance de ce monde extérieur apparent correspond à quelque chose réellement existant hors de nous est pure imagination – une pensée parmi les innombrables formées dans notre mental. Il n'existe absolument aucune preuve – et il ne pourrait jamais y en avoir – que le monde vécu en ce moment existe

réellement hors de nous, pas plus qu'il n'y a de preuve que le monde du rêve existe réellement hors de nous-mêmes.

Au verset 1 de l'*Ēkātma Pañcakam*, après les deux premières clauses : « Oublieux de nous-mêmes, ayant pensé : '[ce] corps est vraiment moi-même... », Sri Ramana ajoute une troisième clause : « [et] [par conséquent] étant nés d'innombrables fois ». Que veut-il dire exactement par cela ? Comment naissons-nous concrètement « d'innombrables fois » ?

Comme nous l'avons dit plus haut, notre présente vie de veille est un simple rêve qui se déroule dans notre sommeil imaginaire de l'oubli de soi ou de l'ignorance de soi. Quand nous imaginons ignorer ou oublier notre soi réel qui est existence, conscience et béatitude infinies, nous semblons nous séparer de la félicité parfaite, vraie nature de notre soi réel. Ainsi, jusqu'au moment de nous réunir à notre propre réalité, qui est félicité absolue, nous ne connaissons pas le repos, si ce n'est durant les intervalles brefs, mais nécessaires, que nous avons dans le sommeil, dans la mort et d'autres états similaires, dans lesquels le mental se retire en suspension ou inactivité temporaire.

Nous étant imaginativement séparés de notre félicité infinie, nous sommes perpétuellement insatisfaits et notre amour inné du bonheur nous pousse à une recherche incessante de la félicité perdue. Ainsi notre amour naturel du bonheur, qui est notre être véritable, est apparemment distordu et se manifeste sous forme de désir, qui à son tour nous incite à être actifs et nous entraîne encore plus loin de notre vrai état d'être. Si l'amour authentique est notre état naturel de pur être, en revanche le désir donne lieu au 'faire', à l'activité qui nous distrait de notre être essentiel.

Comment notre amour de la félicité s'est-il distordu en désir ? Nous étant imaginativement séparés de notre soi réel et infini, nous éprouvons du bonheur à être autre chose que nous-mêmes ; dès lors nous recherchons le bonheur hors de nous dans les choses et les expériences que nous imaginons différentes de nous-mêmes. Dans notre état naturel de vraie connaissance de soi, nous éprouvons le bonheur comme étant notre propre soi et notre amour de la félicité nous incite à être simplement nous-mêmes. Mais dans notre état imaginaire d'ignorance de soi, nous éprouvons le bonheur comme si nous étions autres que nous-mêmes ; alors notre amour naturel de la félicité est distordu sous forme de désirs innombrables pour des choses autres que nous-mêmes – pour des objets et des expériences que nous imaginons nous procurer la félicité à laquelle nous aspirons.

Parce que notre ignorance de soi voile la clarté naturelle de notre discernement, elle nous rend victimes de l'illusion en nous faisant imaginer que, pour être heureux, il nous faut obtenir des choses autres que nous-mêmes – soient-elles des objets matériels, des expériences sensuelles ou la connaissance intellectuelle. Nous imaginons que certaines expériences nous rendront heureux et que certaines autres nous rendront malheureux ; alors nous désirons ce que nous imaginons pouvoir nous donner le bonheur et nous craignons celles que nous pensons capables de nous en priver.

Ainsi notre ignorance de soi fait naître inévitablement nos désirs et nos peurs, qui nous incitent à être constamment en activité, nous efforçant mentalement, oralement ou corporellement à éprouver le bonheur auquel nous aspirons intensément. Tant que nous n'aurons pas fait l'expérience non-duelle de la vraie connaissance de soi, et dissipé ainsi

l'illusion de l'ignorance de soi et de tout ce qui en découle, nous serons incapables de nous libérer de la vicieuse emprise du désir et de la peur.

Même quand notre mental se retire temporairement dans un état de suspension, tel que le sommeil ou la mort, nos désirs et nos peurs profondément enracinés ne se dissolvent pas, car notre ignorance de soi sous-jacente persiste sous une forme latente. Ainsi, dès que nous sommes suffisamment reposés, nos désirs et peurs dormants nous arrachent au sommeil, produisant l'expérience de ce présent état de veille ou celle du rêve.

Tous nos rêves ont leur origine dans nos désirs et peurs latents, et notre présente veille est simplement l'un de nos rêves. Comme toutes les choses vécues en rêve sont nos propres pensées formées par nos désirs et peurs latents, de la même façon ce que nous vivons dans notre état de veille provient de nos pensées également nées de nos désirs et peurs dormants.

Notre présente vie de veille étant réellement un simple rêve dans notre sommeil imaginaire de l'oubli de soi ou de l'ignorance de soi, l'état que nous appelons mort est simplement le point final de ce rêve particulier. La vie entière de notre corps actuel est un unique rêve continu, chaque jour étant interrompu par une brève période de repos dans le sommeil, mais recommençant aussitôt que nous avons récupéré l'énergie suffisante pour nous engager dans une autre période d'activité mentale. L'un des aspects de ce rêve est que le corps imaginaire, pris à présent pour nous-mêmes, semble peu à peu vieillir et se consumer, jusqu'à ce que nous le délaissions d'une façon permanente. L'état dans lequel nous cessons définitivement de nous identifier à notre corps présent est ce que l'on appelle généralement 'mort'.

Vu que la mort est la fin d'un long rêve, elle est simplement un état de suspension ou de retrait temporaire de notre mental, comme le sommeil que nous vivons chaque jour. Après notre repos momentané dans le sommeil, nos désirs latents et nos peurs dormantes nous incitent au réveil et deviennent à nouveau actifs dans un autre rêve. D'une façon très similaire, après un moment de repos dans la mort, nos désirs et peurs latents poussent notre mental à surgir à nouveau dans un autre état d'activité, dans lequel nous imaginons un autre corps être nous-mêmes.

Ainsi, quand Sri Ramana disait : « étant nés d'innombrables fois », il se référait à ce processus répété de l'oubli d'un corps de rêve et de la création imaginaire d'un autre corps de rêve pris pour nous-mêmes. La renaissance, ou réincarnation, n'est donc pas réelle, mais un simple rêve – un événement imaginaire qui se répète dans le long sommeil apparent de notre ignorance de soi imaginaire.

Bien que la renaissance ne soit que le produit de notre imagination – un rêve créé par nos propres désirs et peurs – elle est aussi réelle que notre vie présente en ce monde, elle-même tout aussi réelle que notre mental, cette forme de conscience limitée et distordue qui vit ce rêve actuel et beaucoup d'autres. Jusqu'au moment où nous saurons ce que nous sommes réellement et ainsi mettrons un point final à notre sommeil imaginaire d'oubli de soi ou d'ignorance de soi, nous continuerons à vivre un rêve après un autre, et dans chacun d'eux nous nous prendrons pour un corps créé par notre propre imagination.

Vu que notre imaginaire oubli de soi, ou ignorance de soi, est la cause fondamentale de toute la souffrance et du manque de bonheur parfait éprouvés durant cette vie-rêve et

beaucoup d'autres vies-rêves, nous ne pouvons mettre fin à nos souffrances et atteindre la félicité parfaite que par l'expérience absolument limpide de la vraie connaissance de soi. Comme l'illusion de la dualité est causée par notre oubli de soi – l'oubli de la conscience fondamentale et non-duelle de notre propre être infini et absolu – elle ne sera dissoute que quand nous aurons une connaissance ou conscience de soi parfaitement claire et non-duelle.

En perdant de vue, apparemment, notre soi réel, nous nous mettons en condition d'imaginer que nous sommes devenus un corps. Alors, même si nous n'avons jamais réellement cessé d'être notre soi réel et infini, il nous semble être devenu autre chose. Donc, dans ce premier verset de l'*Ēkāṭma Pañcakam*, Sri Ramana dit que, ayant oublié notre soi réel et ayant imaginé encore et encore que nous sommes un corps, et à cause de cela étant nés dans d'innombrables corps différents, quand finalement nous nous connaissons nous-mêmes, nous redevenons nous-mêmes.

Mais s'il dit : « ...quand finalement nous nous connaissons nous-mêmes, nous redevenons nous-mêmes... », il ne veut pas dire par là que l'acquisition de la vraie connaissance de soi est vraiment un processus de devenir. Par rapport à notre présent état d'oubli de soi, dans lequel nous semblons être devenus un corps et un mental, l'état de connaissance de soi peut sembler un état dans lequel nous allons redevenir notre soi réel, mais en réalité il est simplement notre état d'être naturel, dans lequel nous restons comme nous avons toujours été – c'est-à-dire en tant que notre soi réel immuable.

En vérité, le terme que Sri Ramana emploie dans le verset est *ādal*, un gérondif signifiant premièrement 'en devenant', mais pouvant également signifier 'en étant'. Par conséquent, bien que les mots *irudi taṇṇai-y-uṇarndu tāṇ-ādal*, qui forment le sujet du verset, pourraient être traduits par : 'finalement nous connaissant nous-mêmes [et dès lors] devenant nous-mêmes', ils peuvent être traduits plus précisément comme : 'finalement nous connaissant nous-mêmes [et dès lors] étant simplement nous-mêmes'.

L'état de vraie connaissance de soi est notre état d'être auto-conscient, naturel, éternel, immuable et non-duel. Etant réalité absolue sous-jacente à l'apparition de toute dualité, il ne peut jamais être sujet au changement ni au devenir, sous aucune forme. Il n'est jamais rien devenu et ne deviendra jamais rien. Il est, tout simplement.

Quand nous imaginons être une chose différente de nous-mêmes, nous semblons devenir limités. Cependant ce devenir est purement imaginaire. En réalité nous restons toujours tels que nous sommes – c'est-à-dire existence, conscience et béatitude absolues et infinies. Ainsi lorsque nous nous reconnaissons pour ce que nous sommes réellement, nous ne devenons rien, mais restons simplement la réalité absolue et infinie que nous avons toujours été et que nous serons toujours. C'est pourquoi, au verset 26 de l'*Upadēśa Undiyār*, Sri Ramana dit ceci :

« Etre [notre] soi [réel] c'est vraiment connaître [notre] soi [réel], car [notre] soi [réel] est ce qui est sans deux »

Etant réalité absolue, en vérité nous sommes dépourvus de toute forme de dualité ; dès lors nous ne pouvons nous connaître qu'en étant nous-mêmes, ce que nous sommes toujours. Alors, l'état que nous appelons connaissance de soi n'est pas un état dans lequel

nous connaissons quelque chose de nouveau ; c'est simplement un état dans lequel nous écartons la connaissance de tout ce qui n'est pas nous-mêmes.

Quand nous sortons d'un rêve, nous ne devenons pas nouveaux ni ne connaissons de nouvelles choses. Nous écartons tout bonnement l'expérience imaginaire de notre rêve et demeurons ce que nous étions auparavant. D'une façon similaire, quand nous nous réveillons de notre sommeil imaginaire d'oubli de soi, dans lequel nous avons vécu des rêves innombrables, nous n'allons pas devenir quelque chose de nouveau ni n'allons acquérir de nouvelles connaissances. Nous écarterons simplement l'expérience imaginaire de notre oubli de soi et de tous les rêves qui en résultaient, et nous demeurerons en tant que conscience de soi infinie et absolument non-duelle que nous avons toujours été.

C'est pourquoi Sri Ramana termine ce premier verset de l'*Ēkātmā Pañcakam* par ces mots :

« ... nous connaître finalement nous-mêmes [et] être nous-mêmes est [comme] nous réveiller d'un rêve où nous errions à travers le monde. Voyez [c'est ainsi]. »

A notre réveil d'un rêve, nous savons que l'expérience totale du rêve était pure imagination de notre part et donc totalement irréaliste. De la même façon, quand nous obtenons l'expérience non-duelle de la pure connaissance de soi, nous saurons que toute notre expérience du présent état d'oubli de soi (y compris l'oubli de soi lui-même), émane simplement de notre imagination et est donc entièrement irréaliste.

Selon notre expérience actuelle, la seule chose réelle est notre propre conscience de soi « je suis ». Si nous n'existions pas, nous ne pourrions pas connaître notre existence ni imaginer l'existence d'autre chose.

Notre propre conscience est la seule base réelle de toute notre connaissance et expérience. Lorsque nous disons : « je sais » ou « j'éprouve », nous sous-entendons : « je suis conscient ». Toutefois, si nous semblons parfois conscients de choses différentes de nous-mêmes, notre conscience de ces choses va et vient. Etant inconstante, elle n'est que relativement réelle.

La seule chose dont nous soyons conscients en permanence est nous-mêmes – notre propre être « je suis ». Même quand nous ne sommes conscients de rien d'autre, comme dans le sommeil, nous restons conscients de notre propre être, car il est auto-conscient par nature. En d'autres mots nous sommes conscience de soi et, par conséquent, nous nous expérimentons toujours en tant que « je suis ».

Comme notre conscience d'autres choses apparaît uniquement quand notre mental est actif, elle est pure imagination. Puisque nous sommes la conscience qui éprouve aussi bien cette imagination que son absence dans le sommeil, nous sommes la vraie conscience sous-jacente à la conscience imaginaire de l'altérité.

La seule forme de conscience dont nous faisons l'expérience d'une façon constante est notre propre conscience de soi ; nous pouvons donc en conclure définitivement qu'elle est la vraie forme de conscience essentielle. En d'autres mots, puisque nous sommes la



conscience de soi fondamentale sous-jacente à toute autre forme de conscience, nous seuls sommes la vraie forme de conscience essentielle.

Nous pouvons également conclure que nous sommes la réalité absolue, car nous sommes la conscience de soi fondamentale et non-duelle « je suis », essentiellement non-qualifiée et inconditionnée, car elle est libre de toute limitation et ne dépend de rien, d'aucune façon. En dépit de tout ce qui pourrait apparaître et disparaître, en dépit de tout changement ou d'autre action semblant se dérouler, notre conscience de soi essentielle demeure toujours inchangée et inaltérable. Dès lors, si toutes les autres choses sont relatives, en revanche notre vraie conscience de soi est absolue.

Nous sommes existence absolue, conscience absolue et félicité absolue. Aussi, souhaitant nous libérer de tout malheur et de toutes limitations, nous devons nous connaître pour ce que nous sommes réellement. Cela signifie que nous devons vraiment faire l'expérience de nous-mêmes en tant que cette conscience de soi non-duelle et absolue que nous sommes réellement et que, à présent, nous comprenons être.

Pour nous connaître de cette façon, nous devons concentrer notre attention sur notre conscience de soi essentielle « je suis ». Cette concentration de l'attention sur nous-mêmes est la pratique appelée *ātma-vicāra* – auto-investigation, analyse de soi, examen rigoureux ou enquête sur soi –, que Sri Ramana enseignait comme étant le seul moyen par lequel nous pouvons expérimenter notre vraie connaissance de soi non-duelle.

Avant de terminer ce chapitre, dans lequel nous avons essayé de trouver une réponse théorique satisfaisante à la question cruciale « qui suis-je ? », il vaut la peine de narrer un événement important advenu durant les premières années de Sri Ramana. La première personne qui lui posa des questions vraiment pertinentes et utiles était un fidèle humble et modeste appelé Sri Sivaprakasam Pillai. Il vint à Sri Ramana en 1901, alors qu'il n'avait que vingt-et-un ans. La première question qu'il posa à Sri Ramana fut : « Qui suis-je ? », à quoi il répondit simplement : « Seule la connaissance [ou conscience] est je ».

Les termes tamoules authentiques exprimés par Sri Sivaprakasam Pillai étaient *nāṇ yār ?*, qui signifient littéralement 'je [suis] qui ?'. En réponse, les mots que Sri Ramana écrivit du doigt sur le sol sablonneux, car au début il parlait rarement, étaient : '*arivē nāṇ*'. Le terme tamoul *arivu* signifie 'connaissance' dans un sens large ; il est donc employé pour exprimer diverses formes de connaissance, y compris la conscience, la sagesse, l'intelligence, l'étude, la perception, tout ce qui est su, et même l'*ātmā*, ou soi réel, qui est notre connaissance fondamentale « je suis ». Cependant, dans le présent contexte, il signifie seulement notre connaissance fondamentale « je suis » - la conscience essentielle de notre propre être. La voyelle *ē* qu'il ajouta à *arivu*, est un suffixe habituellement employé en Tamoul pour accentuer un terme avec le sens de '-même', 'lui seul', ou 'vraiment', et le terme *nāṇ* signifie 'je'.

Par ces deux mots, *arivē nāṇ*, Sri Ramana exprima en bref l'essence de son expérience de connaissance de soi véritable, la base de l'entière philosophie et science qu'il enseigna. Par ces simples mots il voulait signifier que notre nature essentielle et authentique est uniquement connaissance ou conscience fondamentale « je suis » ; c'est la conclusion à laquelle nous devons aboutir si nous examinons attentivement l'expérience de nous-

mêmes dans nos trois états de conscience ordinaires, comme nous l'avons fait dans le présent chapitre.

La question suivante que lui posa Sri Sivaprakasam Pillai était : « Quelle est la nature d'une connaissance [de ce type] ? », à quoi Sri Ramana répondit : « La nature de la connaissance est *sat-cit-ānanda* » ou plus probablement par les simples mots « *sat-cit-ānanda* ». Le terme composé *sat-cit-ānanda*, en réalité fondu en un seul mot et correctement translittéré par *saccidānanda*, est un terme philosophique bien connu dont l'origine est sanskrite, mais qui est amplement compris et fréquemment employé en Tamoul et dans toutes les autres langues indiennes. Ce terme est employé pour décrire la nature de la réalité absolue. Même s'il est composé de trois mots, cela n'implique pas que la réalité absolue soit composée de trois éléments distincts, mais simplement que la nature non-duelle de l'unique réalité absolue peut être décrite de trois façons différentes.

Le mot *sat* signifie fondamentalement 'étant', 'existant', et par extension il veut dire aussi 'ce qui est réellement', 'réalité', 'vérité', 'existence', 'essence', 'réel', 'vrai', 'bon', 'juste' ou 'ce qui est réel, vrai, bon ou juste'. Le mot *cit* signifie 'conscience', 'sensibilisation à' ; il provient d'une racine verbale signifiant 'connaître', 'être conscient de', 'percevoir', 'observer', 'prêter attention à' ou 'être attentif'. Et le mot *ānanda* signifie 'félicité', 'joie' ou 'béatitude'. Donc, *saccidānanda*, ou comme on l'épelle habituellement en caractères latins, *sat-cit-ānanda*, signifie existence-conscience-béatitude, c'est-à-dire l'être qui est à la fois conscience et béatitude, ou la conscience qui est à la fois existence et béatitude, ou encore la béatitude qui est à la fois être et conscience.

L'être véritable et la vraie conscience ne sont pas différents l'un de l'autre. Si la conscience n'était pas nature essentielle de l'être, pour pouvoir se connaître l'être devrait dépendre d'une conscience autre que lui-même, et il ne serait donc pas l'être absolu, mais seulement relatif – un être n'existant que du point de vue d'une autre conscience.

Si nous posons comme postulat qu'il y a un être absolu non conscient de sa propre existence, et qu'il existe même s'il n'est connu ni par lui-même ni par aucune conscience autre que lui-même, un tel être ne serait qu'une supposition, imaginaire – un être n'existant que dans notre propre mental –, ce ne serait donc pas un être réel. Nous n'avons aucune raison valable de supposer qu'un tel être inconnu existe. Le terme 'être' ou 'existence' a une signification valable uniquement s'il s'applique à une chose dont l'existence est connue, non à une chose dont l'existence est purement imaginaire. Dès lors le vrai être absolu doit toujours être conscient de sa propre existence et la conscience doit être sa nature même.

D'une façon similaire, la nature de la conscience doit être existence, car si celle-ci n'était pas nature essentielle de la conscience, la conscience ne serait pas, elle n'existerait pas. Une conscience non-existante, qui n'est pas, n'aurait absolument aucune réalité. Elle serait néant et ne serait donc pas consciente. Être conscient signifie être, exactement comme être signifie, en vérité, être conscient – savoir que « je suis ».

L'être véritable et absolu, l'être qui existe de façon inconditionnelle et indépendante de toute autre chose, doit être conscient de soi et savoir « je suis ». Ne sachant rien d'autre, car pour lui il n'y a rien d'autre à connaître, il doit toujours se connaître lui-même. Par conséquent, la conscience qui connaît sa propre existence comme « je suis »

est le seul être véritable, indépendant, inconditionné et absolu. Tout autre être ne se connaissant pas en tant que « je suis » est un simple produit de notre imagination.

Puisque, en sa nature essentielle, l'être ou conscience n'a aucune forme, il est libre de toute limitation et inclut en lui toute chose. Puisque, d'une chose, on peut dire qu'elle existe uniquement si elle est, rien n'existe séparément de l'être ni est autre que lui. Tout ce qui existe est donc, en essence, pur être.

Bien que l'on puisse dire d'une chose qu'elle existe seulement si son existence est connue, la plupart des choses ne connaissent pas vraiment leur propre existence. Si une chose ne sait pas qu'elle existe et n'est connue que par une conscience apparemment autre qu'elle-même, elle n'a pas d'existence indépendante absolue. Son existence apparente de 'chose' est relative. Dès lors elle n'est pas réelle en tant que la 'chose' qu'elle paraît être ; elle est réelle uniquement en tant que pur 'être', c'est-à-dire son essence.

Comme telle, la seule chose réelle est la conscience, car elle seule connaît sa propre existence. Alors, l'être étant la nature essentielle de toute chose et l'être étant toujours conscient de sa propre existence, tout ce qui ne reconnaît pas « je suis » est pure imagination – une illusion, un fantôme qui, bien qu'irréel pour ce qu'il paraît être, est toutefois réel en sa nature essentielle de pur être.

Bien que l'être n'ait aucune forme propre, il est l'essence indéfinissable de toutes les formes. Essentiellement sans forme, il est libre de toute limitation et est donc infini. Puisque l'infini inclut tout en lui, il est essentiellement unique et non-duel. Il ne peut y avoir plus qu'une réalité infinie, parce que s'il y en avait plus, aucune de ces 'réalités infinies' ne serait vraiment infinie. L'être est donc le tout infini et non-duel, la totalité de tout ce qui existe.

Cependant, même si l'être est en soi infini et non-duel, il inclut en lui tout ce qui est fini et duel. La dualité peut sembler exister dans l'être, mais elle n'est pas sa nature essentielle, elle n'est qu'une illusion. Elle est une forme illusoire de l'être, une chimère qui apparaît et disparaît dans l'être et ne trouble absolument pas sa nature essentielle sans forme, infinie et non-duelle. Même s'il s'agit d'une chimère, la dualité ne pourrait toutefois pas sembler exister sans la base sous-jacente de l'être essentiel, infini et non-duel.

Tout comme l'être est non-duel, la conscience d'être est également non-duelle car elle ne connaît que son propre être et rien d'autre. La conscience qui paraît connaître des choses imaginées autres qu'elle-même n'est pas la conscience infinie, absolue et donc réelle, mais une simple forme limitée, relative et donc irréalité de notre conscience.

De la même façon que la forme limitée, relative et duelle de l'être n'est pas la nature véritable et essentielle de l'être, ainsi toute forme de conscience limitée, relative ou duelle n'est pas la nature vraie et essentielle de la conscience. Dès lors le mot composé *sat-cit* indique uniquement l'existence-conscience réelle et essentielle, totalement inconditionnée, indépendante, non-duelle, infinie et absolue.

Exactement comme la réalité essentielle, absolue et infinie est à la fois être et conscience d'être, ainsi est la félicité parfaite ou béatitude. Le malheur n'est pas une condition naturelle, et la non-existence ou l'inconscience ne le sont pas davantage. Non-

existence, inconscience ou malheur ne sont d'aucune façon des conditions absolues ; elles sont relatives et ne semblent se manifester que quand nous nous prenons erronément pour la forme limitée d'un corps physique.

Dans le sommeil, quand nous ne nous confondons ni avec un corps ni avec aucune autre chose limitée, nous existons en toute félicité, uniquement conscients de notre propre être. Quand tout est écarté de nous, il ne reste plus que notre nature essentielle, qui est la conscience parfaitement tranquille et heureuse de notre propre être « je suis ». Le malheur est une condition artificielle et donc irréaliste, semblant émerger uniquement quand, par notre pouvoir d'imagination, nous superposons une autre connaissance à notre connaissance essentielle et fondamentale « je suis ».

Ainsi, comme l'affirma Sri Ramana dans sa réponse à la seconde question de Sri Sivaprakasam Pillai, la nature de notre connaissance fondamentale « je suis » est *sat-cit-ānanda* ou 'existence-conscience-béatitude'. Cela ne veut pas dire que notre nature véritable, toujours vécue en tant que « je suis », est une forme d'être relative et limitée de la conscience ou de la félicité. Non, cela signifie qu'elle est uniquement existence-conscience-béatitude absolue, infinie, éternelle, immuable, indivise et non-duelle, comme Sri Ramana le dit explicitement au verset 28 de son *Upadēśa Undiyār* et au verset 18 de *Upadēśa Taṇippākkaḷ* :

« Si nous savons ce qu'est notre nature [réelle], alors [nous découvrirons qu'elle est] *sat-cit-ānanda* sans commencement, sans fin [et] ininterrompue. »

« Si, dans [notre] cœur [dans le tréfonds ou au centre de notre être], nous connaissons notre forme réelle, [nous découvrirons qu'elle est] existence-conscience-béatitude, qui est plénitude [complétude ou perfection infinie] sans commencement [ni] fin. »

Bien que ces deux versets expriment la vérité réellement vécue par Sri Ramana et tous les autres sages authentiques, l'idée d'être nous-mêmes la réalité infinie et absolue peut paraître à plusieurs d'entre nous saugrenue et exagérée. Même si, par un examen critique de l'expérience de nous-mêmes dans nos trois états de conscience ordinaires - comme nous l'avons fait plus haut dans ce chapitre - nous pouvons avoir eu la conviction qu'en essence nous sommes exclusivement conscience d'être fondamentale « je suis », il est probable que nous ayons des difficultés à comprendre que notre conscience fondamentale ou connaissance « je suis », notre soi réel, est en vérité la réalité absolue et infinie. Examinons cette idée de plus près, afin de nous assurer si nous avons ou non de bonnes raisons de croire que c'est la vérité.

Vu que les sages expérimentent cette vérité comme leur propre nature authentique, ils n'ont besoin d'aucune analyse philosophique ni d'aucun argument théorique pour se convaincre que c'est la vérité ; mais pour ceux parmi nous qui se prennent pour une individualité limitée, une claire compréhension du caractère rationnel de cette idée est nécessaire pour nous convaincre que c'est la vérité, et que c'est la seule et unique expérience valant vraiment la peine de tous nos efforts. Voyons donc sur quelles bases raisonnables nous pouvons éventuellement conclure que nous sommes vraiment la réalité absolue et infinie.

En supposant que notre analyse précédente nous ait tous convaincus que notre nature essentielle est uniquement notre conscience de soi fondamentale – la conscience de notre

propre être « je suis » - prenons cette conclusion comme point de départ. Contrairement à notre mental, cette conscience cognitive superficielle qui se prend toujours pour un corps particulier, notre soi réel, notre conscience-être fondamentale ne se confond avec rien d'autre et n'a donc aucune forme ou dimension particulière. Ainsi, alors que notre mental s'est restreint aux dimensions de l'espace-temps en s'identifiant avec un corps limité, notre conscience-être réelle n'est limitée d'aucune façon.

Durant le sommeil, lorsque nous cessons de nous prendre pour un corps limité, nous ne percevons pas d'exister à un temps ou dans un espace particulier, nous ressentons uniquement « je suis ». Les limites spatio-temporelles sont des idées qui émergent seulement quand nous nous imaginons être un corps particulier, en état de veille ou dans le rêve.

En ce moment même, dans le présent état de veille, si nous essayons un moment d'ignorer notre corps et notre mental et d'être conscient uniquement de notre être « je suis », nous serons en mesure de reconnaître que notre conscience « je suis » n'est pas confinée entre les limites de notre corps physique. Elle est, tout simplement, et on ne peut la situer en aucun point du temps ou de l'espace.

Même quand nous nous identifions à un corps et que nous nous sentons situés en un point particulier de l'espace-temps, nous savons toujours « je suis ». Aucune modification dans l'espace-temps ne peut troubler notre conscience ou connaissance « je suis ». Son existence est inconditionnée et, puisqu'elle existe dans nos trois états de conscience, elle existe indépendamment de tout corps et donc indépendamment du temps et de l'espace.

Comme le temps et l'espace perçus en rêve sont des idées présentes uniquement dans notre mental, ainsi le temps et l'espace perçus durant notre état de veille actuel sont des idées existantes uniquement dans notre mental. Quand notre mental se retire, comme il le fait durant le sommeil, le temps et l'espace cessent d'exister, ou au moins ils disparaissent et nous n'en savons plus rien. Dès lors, n'ayant aucune raison de supposer qu'ils existent d'une façon indépendante ou séparée de l'idée ou de l'image mentale que nous en avons, nous pouvons raisonnablement énoncer l'hypothèse selon laquelle ils ne sont que de simples pensées ; en fait cela est confirmé par Sri Ramana et par d'autres sages. Puisque le temps et l'espace, tels que nous les connaissons, surviennent uniquement dans notre mental, et puisque notre mental survient dans notre conscience-être fondamentale « je suis », n'est-il pas raisonnable d'en conclure que notre conscience-être transcende à la fois le temps et l'espace ?

Comme elle transcende l'espace-temps, elle transcende également toute autre dimension imaginable. Seul ce qui a une forme particulière définissable et qui occupe donc une étendue distincte et définissable dans une ou plusieurs dimensions, peut être dit limité ou confiné. Mais vu que notre conscience-être essentielle et fondamentale « je suis » n'a ni forme ni étendue définissable, elle n'est en rien limitée et est donc infinie. Comme tout ce que nous savons se manifeste dans notre mental et puisque notre mental se manifeste dans notre conscience-être, toutes les choses limitées sont contenues dans notre conscience-être infinie « je suis ».

Tant que nous ne nous confondons pas avec un corps ni avec aucun autre objet semblant apparaître dans notre conscience, nous sommes infinis. Notre être et notre conscience d'être sont l'un et l'autre infinis, ou plus précisément, ils sont tous les deux

l'unique réalité infinie et non-duelle. Puisque notre être est infini, rien ne peut être séparé de lui et donc lui seul existe.

Cependant, lorsque nous imaginons être un corps, d'innombrables objets semblent émerger dans notre conscience et nous pensons que chacun d'eux existe vraiment. Ainsi, par notre pouvoir d'imagination nous attribuons à beaucoup de choses un semblant d'existence ou de réalité ; nous tombons dans l'illusion et croyons que chaque chose a sa propre existence séparée et limitée.

Toutefois, en réalité rien n'a d'existence indépendante ou séparée ; l'être n'est pas une chose finie que l'on peut couper en parties ; il est un tout unique, infini et donc indivisible hors de quoi rien ne peut exister. Etant infini, il inclut toute chose en lui-même et est donc l'être essentiel unique de toute chose. Aucune chose particulière n'a de réalité en tant que la chose particulière qu'elle semble être – sa forme, son nom, ou la description et la définition que nous attribuons à sa forme – mais elle est réelle en tant que l'être, qu'elle est essentiellement. Hors de l'être il n'y a rien.

Puisque nous nous connaissons toujours en tant que « je suis », notre être essentiel est lui-même conscience de notre être. La conscience de notre être, le fait de savoir « je suis », est l'unique base fondamentale de toute autre connaissance. Si nous ne savions pas « je suis », nous ne pourrions rien savoir d'autre. Quoi que nous sachions, nous le savons uniquement parce que nous connaissons d'abord notre propre être « je suis ». Ainsi, notre connaissance fondamentale « je suis » - notre conscience de soi ou conscience-être réelle et essentielle – est le vrai fondement, la base, de l'existence apparente de toutes les autres choses, et qui leur est sous-jacent.

Indépendamment du fondement de notre être, rien d'autre ne pourrait sembler exister. Les autres choses paraissent exister uniquement parce que nous sommes. Par conséquent nous sommes l'être unique, absolu et fondamental hors de quoi rien n'existe. Puisque rien n'est autre que nous, nous sommes infinis et nous incluons toute chose en nous-mêmes – c'est-à-dire dans notre propre être conscient de soi. Nous sommes donc l'être unique, non-duel et infini.

Vu que l'être unique, non-duel et infini est notre propre soi essentiel, que nous ressentons toujours en tant que « je suis », nous nous y référons par l'expression 'notre propre être'. Toutefois, n'ayant aucune existence réelle hors de l'unique réalité infinie, est-il correct de le considérer comme 'notre' être ? Puisqu'il est l'unique être réellement existant, n'est-il pas l'être essentiel de toutes les choses, de tout ce qui semble exister ?

Oui, dans la mesure où les 'choses' existent, elles participent toutes de l'être commun et unique de la réalité infinie. Il y a pourtant une différence fondamentale entre l'être que nous imaginons voir en autre chose et l'être que nous ressentons en nous-mêmes.

Toutes les choses que nous connaissons autres que nous-mêmes, ne sont que des pensées ou des images mentales apparaissant dans notre propre esprit ; elles ne se connaissent donc pas elles-mêmes, seul notre mental les connaît. Mais si les autres choses ne sont pas conscientes de leur existence, en revanche nous sommes bien conscients de la nôtre. Dès lors si, dans les autres choses, nous ne voyons que l'être, en nous-mêmes nous connaissons à la fois l'être et la conscience.

En fait, la conscience que nous imaginons voir en d'autres personnes et créatures, nous ne l'expérimentons pas réellement ; c'est de notre part une simple déduction, exactement comme nous déduisons que chaque personne et créature vue en rêve a une conscience. La seule conscience dont nous avons la connaissance directe, non par simple déduction, est notre propre conscience. Comme nous savons qu'elle est et que nous n'existons pas séparément d'elle, notre conscience est elle-même notre être et nous la vivons en tant que « je suis ».

Comme la conscience que nous voyons chez d'autres personnes et créatures est une simple déduction de notre part, ainsi l'être que nous voyons chez eux vient également de notre déduction. Le seul être que nous connaissons directement est notre propre être. L'être, ou l'existence, de toutes les autres choses, nous ne le connaissons pas directement mais seulement par le canal imparfait de notre mental, cette conscience limitée et distordue qui croit : « je suis ce corps ». L'existence apparemment séparée des autres choses nous illusionne et renforce dans notre esprit l'erreur qui nous fait voir l'être, ou la réalité, comme fragmenté, relatif et muable.

L'existence apparemment séparée d'autres choses dépend de l'existence apparemment séparée de notre mental car elle n'est connue que par lui et non par notre conscience-être essentielle et non-duelle qui ne connaît qu'elle-même et ne reconnaît ni séparation ni altérité. L'existence apparemment séparée de notre mental dépend de l'être réel de notre conscience essentielle « je suis ». En effet, si notre mental n'identifiait pas cette conscience réelle à lui, il ne pourrait pas connaître apparemment sa propre existence ni celle d'autre chose.

Vu qu'elle apparaît et disparaît, l'existence séparée de notre mental n'est pas un être authentique, ce n'est qu'un fantôme de l'être réel. Ce qui paraît être une chose à un moment donné et cesse de paraître cette chose à un autre moment n'est pas l'être réel, ce n'est qu'un fantôme de l'être – un être qui dépend du temps et est donc conditionné. Pour être réellement, une chose doit demeurer elle-même à tout instant et en toutes conditions.

Le seul être qui demeure à tout instant et en toutes conditions est notre propre être essentiel, que nous connaissons toujours en tant que « je suis ». Non seulement il existe à tout instant et en toutes conditions, mais il reste immuable, sans subir le moindre changement. Par contre l'être de toutes les autres choses apparaît et disparaît, et subit des modifications constantes. De plus, différemment des autres choses, notre propre être essentiel se connaît toujours lui-même et ne dépend de rien pour se connaître. Il est donc l'unique être réel.

Puisque l'existence d'autre chose n'est pas réelle et n'est qu'une illusion ou une chimère, et puisque l'unique être réel est notre propre être essentiel « je suis », en fait l'être réel n'est jamais divisé, même s'il paraît fragmenté en de nombreux 'êtres' séparés – en l'existence séparée de chacune des innombrables choses différentes qui paraissent exister. Notre propre être réel et essentiel est toujours un, non-duel et indivisible, et comme rien n'existe hors de lui, il est infini et inclut tout en lui.

Par conséquent, Sri Ramana et d'autres sages nous enseignent ceci à propos de leur expérience de la vraie connaissance de soi : ils se connaissent eux-mêmes en tant que réalité unique et véritable, dont la nature est existence, conscience et béatitude sans

commencement ni fin, éternelle, indivise, non-duelle et infinie ; cela n'est pas aussi fantaisiste et tiré par les cheveux qu'il pouvait sembler au début.

Ce qu'ils ont expérimenté comme vérité de leur propre soi ou être réel est aussi la vérité du nôtre car notre être réel n'est pas différent du leur. Nous semblons séparés d'eux uniquement parce que nous nous prenons pour un corps limité ; pourtant, même quand nous commettons cette erreur, nous connaissons toujours notre être essentiel en tant que « je suis ». Donc en réalité, ce que chacun de nous ressent comme 'je suis' est l'être unique, indivis, non-duel et infini.

La différence fondamentale entre l'expérience de sages tels que Sri Ramana, qui se connaissent en tant qu'être conscient de soi, unique, infini et indivis, et l'expérience de ceux parmi nous qui s'imaginent être autre chose que cet être infini alors qu'il est notre soi véritable et essentiel, réside uniquement dans les limitations que nous superposons imaginativement à notre être vraiment infini. Cette différence fondamentale, Sri Ramana l'exprima aux versets 17 et 18 de son *Uḷḷadu Nāṛpadu* :

« Aussi bien pour ceux qui ne se connaissent pas eux-mêmes [que] pour ceux qui se connaissent, le corps [est] vraiment « je ». [Toutefois] pour ceux qui n'ont pas de connaissance d'eux-mêmes, « je » [est limité à] la seule mesure du corps, [tandis que] pour ceux qui ont obtenu la connaissance d'eux-mêmes, dans le corps, « je » lui-même resplendit sans limite [borne ou mesure]. Comprenez que cela est vraiment la différence entre eux. »

« Aussi bien pour ceux qui n'ont pas la connaissance [c'est-à-dire la vraie connaissance de soi] [que] pour ceux qui ont [la vraie connaissance de soi], le monde est réalité. [Cependant] pour ceux qui ne se connaissent pas [eux-mêmes], la réalité est [limitée à] la mesure du monde, [tandis que] pour ceux qui se sont connus [eux-mêmes], la réalité demeure [ou s'étend, pénètre] en tant que l'*ādhāra* [appui, substrat, fondement ou base] sans forme, du monde [l'apparence imaginaire du monde]. Comprenez [que] cela est la différence entre eux. »

Ce qui limite une chose finie, c'est uniquement sa forme car celle-ci délimite son extension dans le temps et l'espace et la sépare donc de toutes les autres formes. Si nous sommes une forme définie, nous sommes confinés dans les limites ou l'étendue de cette forme ; en revanche, si nous n'avons pas de forme définie, nous sommes illimités ou infinis.

Nous identifiant imaginativement à la forme d'un corps, nous nous sommes apparemment limités à une certaine étendue d'espace-temps ; dès lors nous nous sentons séparés de tout ce qui existe hors de cette étendue spatio-temporelle limitée. De plus, imaginant que la forme de ce corps est « je », nous la prenons pour réelle et confondons également avec la réalité toutes les autres formes perçues à l'extérieur de ce corps.

Vu que Sri Ramana et d'autres sages nous enseignent que nous ne sommes pas le corps et que le monde n'est pas réel comme nous l'imaginons, il est raisonnable de conclure que ces sages n'ont pas senti leur corps en tant que « je », ni perçu le monde comme réel. Alors pourquoi, dans les deux versets cités, Sri Ramana dit-il que pour les



sages – ceux qui ont eu la connaissance d’eux-mêmes tels qu’ils sont réellement – leur corps est « je » et le monde est réel ?

Pour comprendre pour quelle raison il parle ainsi, nous devons saisir le sens exact de ses paroles dans la seconde moitié de chacun des versets. Au verset 17 il dit que, pour les sages, « je » resplendit sans limite, borne ou mesure, insinuant par là que, selon leur expérience, « je » est la réalité infinie, essence ou substrat véritable de toute chose, y compris ce corps. D’une façon similaire, au verset 18 il dit que, pour les sages, la réalité est le substrat sans forme, le fondement ou la base qui soutient le monde, insinuant encore une fois que, selon leur expérience, la réalité est l’essence unique ou le substrat véritable sous-jacent à toute chose, y compris la multiplicité des formes de ce monde.

Cela veut dire que, notre soi véritable ou « je » authentique étant la réalité infinie, rien ne peut en être séparé ni différencié de lui. Dès lors lui seul existe, et aucune autre chose semblant exister n’est différente de lui, mais est une simple forme imaginaire pourvue d’une existence apparente. Vu que ni notre corps ni ce monde ne peuvent avoir une réalité différente de notre propre conscience, dans laquelle ils apparaissent en tant que pensées ou images mentales, ils ne sont rien d’autre que notre propre conscience.

Puisque les sages vivent la réalité absolue et rien d’autre, réalité qui est être conscient de soi infini, indivisible et parfaitement non-duel, ils ne ressentent aucune forme et aucune limitation. Ils ne connaissent que la réalité sans forme et illimitée, leur propre soi véritable.

Sachant que seul existe le « je » unique et réel, ils savent que rien ne peut exister qui ne soit « je » ou qui soit irréel. Donc, de leur point de vue de non-dualité absolue, ils affirment que tout est « je » et donc que tout est réel ; c’est-à-dire que, ne ressentant pas ce corps-ci ni le monde comme des formes limitées, mais les voyant uniquement comme leur propre réalité sans forme et donc illimitée, ils déclarent que ce corps est « je » et que le monde est réel.

Par conséquent, lorsque Sri Ramana dit que, pour les sages, ce corps est « je » et ce monde est réel, il ne veut pas signifier que notre corps comme tel est « je » et que ce monde comme tel est réel, mais seulement que, en tant que notre propre soi réel, sans forme et sans limite, en tant que notre vraie essence et seule réalité, ils sont l’un et l’autre « je » et réels.

Donc, dans ces deux versets, ce que Sri Ramana affirme n’est pas la réalité des formes limitées de ce corps et du monde, mais uniquement la réalité de notre propre être essentiel, sans forme et donc infini, notre être qui se ressent toujours comme lui-même et rien d’autre.

Bien que nous soyons l’être infini et absolu, nous ne nous connaissons pas comme tel parce que nous ignorons notre être essentiel et nous imaginons être un corps limité. Nous sommes tellement habitués à ignorer notre propre être que, même dans le sommeil, quand nous cessons de nous croire un corps et par conséquent cessons d’être conscients d’autre chose, nous semblons ignorer la vraie nature de notre être essentiel « je ».

En fait, même si nous semblons ignorer notre nature réelle dans nos trois états de conscience, en vérité notre être essentiel est toujours clairement conscient de lui-même en tant que conscience « je suis » infinie, absolue et non-duelle. Jamais notre être essentiel ne s'ignore ou perd de vue notre nature réelle. L'ignorant de notre nature réelle est uniquement notre mental ; nous paraissions ignorer notre nature réelle pour la seule raison que nous nous croyons ce mental.

Comme notre ignorance de soi n'est donc pas réelle mais tout au plus imaginaire, pour en finir avec elle nous n'avons qu'à cultiver l'habitude de nous rappeler notre propre être essentiel « je suis », ou de lui réserver notre attention. Comme le dit Sri Ramana au onzième paragraphe de son *Nāṇ Yār* ? :

« Si l'on s'attache fermement à *svarūpa-smaraṇa* [souvenir de sa propre nature essentielle ou être réel « je suis »] jusqu'à réaliser *svarūpa* [c'est-à-dire : jusqu'à obtenir la connaissance véritable de sa propre nature essentielle], cela seul [sera] suffisant... »

Dans cette seule phrase, Sri Ramana concentre la méthode empirique de l'*ātma-vicāra* ou recherche de soi par l'examen introspectif, l'unique moyen par lequel nous pouvons obtenir la vraie connaissance de soi, la connaissance par l'expérience véritable de notre nature réelle. Comme nous semblons ne pas connaître la vraie nature de notre être essentiel, notre soi réel, simplement à cause d'une longue habitude de l'ignorer, nous ne pouvons la connaître qu'en cultivant l'habitude opposée, celle de nous en souvenir constamment ou de fixer notre attention sur elle.

En pratique, il est probable qu'au début nous soyons incapables de nous souvenir constamment de notre conscience-être, mais en nous la rappelant fréquemment et de façon répétée, nous pouvons peu à peu cultiver l'habitude de nous en souvenir même quand nous sommes engagés dans d'autres activités. Quoi que nous fassions ou pensions, nous *sommes* et nous pouvons donc nous souvenir de notre 'être' même quand nous semblons plongés dans le 'faire'. A mesure que nous prenons l'habitude de nous souvenir de notre être, nous constaterons que son souvenir devient plus fréquent et plus aisé, en dépit de toutes les influences extérieures et déviantes.

A mesure que notre souvenir de soi s'instaure ainsi, la clarté de notre conscience de soi augmentera peu à peu, jusqu'à ce que nous soyons finalement en mesure de ressentir notre propre être essentiel dans sa pleine et parfaite lumière. Une fois que nous avons l'expérience de nous-mêmes tels que nous sommes réellement, l'illusion de l'ignorance de soi sera annihilée et nous découvrirons ainsi que nous ne sommes rien d'autre que notre être essentiel et réel qui se connaît toujours lui-même avec une limpidité parfaite et impérissable.

Puisque nous avons examiné avec une telle minutie les réponses de Sri Ramana aux deux premières questions que Sri Sivaprakasam Pillai lui posait, il est pertinent de mentionner ici un autre fait relatif à ces réponses. Faisant suite à ses deux premières questions, Sri Sivaprakasam Pillai posa à Sri Ramana plusieurs autres questions, auxquelles Sri Ramana répondit pour la plupart en écrivant soit dans le sable, soit sur une ardoise ou sur des bouts de papier que Sri Sivaprakasam lui passait. Sri Sivaprakasam recopia plusieurs de ces questions et réponses dans un cahier. Après plus de vingt ans, d'autres fidèles lui

demandèrent de les publier en un petit livre. La première édition de ce livret sortit en 1923 sous le titre *Nān Yār ?*, qui signifie ‘Qui suis-je ?’ ou plus précisément ‘Je [suis] qui ?’

Avant la publication, on présenta le manuscrit de ce livre à Sri Ramana pour son approbation. Quand il le lut il remarqua que Sri Sivaprakasam Pillai avait développé sa réponse originale à la première question en y ajoutant une liste détaillée de choses avec lesquelles nous nous identifions erronément, mais qu’en fait nous ne sommes pas. Voyant cela, Sri Ramana fit remarquer qu’il n’avait pas répondu d’une façon aussi détaillée, mais alors il expliqua que, Sri Sivaprakasam Pillai, familiarité avec l’expression *nēti nēti*, avait ajouté ces détails en pensant que cela l’aiderait à mieux comprendre sa réponse.

Par l’expression *nēti nēti*, Sri Ramana se référait au processus rationnel de l’auto-analyse comme il est décrit dans les textes antiques du *vēdānta*, un processus qui implique l’élimination analytique ou la négation de tout ce qui n’est pas « je ». Le terme *nēti* est composé de deux mots : *na* signifiant ‘non’ et *iti* signifiant ‘ainsi’ ; donc littéralement *nēti nēti* signifie ‘pas ainsi, pas ainsi’. Les anciens textes du *vēdānta* utilisent ces mots pour expliquer la base rationnelle de la théorie selon laquelle notre corps, nos sens, notre force vitale et même notre ignorance apparente du sommeil, ne sont pas « je ».

Durant les dix ans, ou presque, qui suivirent la première publication de *Nān Yār ?*, différentes versions furent publiées et d’autres versions différentes existent en manuscrits inédits, dans les cahiers de Sri Sivaprakasam Pillai. Chacune de ces versions présente un nombre différent de questions et réponses, avec une légère variation dans leur exacte formulation et avec des variations de contenu dans certaines réponses particulières. Toutefois, la version modèle et aussi la plus authentique est l’essai que Sri Ramana rédigea lui-même quelques années après la parution de la première version.

Sri Ramana créa cet essai, qui consiste de vingt paragraphes, en réécrivant la première version publiée des questions et réponses et peut-être en schématisant certaines autres versions. Ce faisant, il apporta plusieurs améliorations, écartant toutes les questions sauf la première, arrangeant à nouveau l’ordre des idées dans ses réponses et apportant des changements dans l’exacte formulation.

De toutes les modifications qu’il fit, la plus significative était d’ajouter un tout nouveau paragraphe au commencement de l’essai. Ce paragraphe d’ouverture, dont une traduction est donnée au chapitre précédent du présent ouvrage, sert d’introduction appropriée au sujet ‘Qui suis-je ?’, car il explique la raison pour laquelle nous avons besoin de savoir qui nous sommes : la félicité est notre vraie nature et nous pouvons donc vivre une félicité véritable et parfaite à condition de nous connaître nous-mêmes pour ce que nous sommes réellement.

Même si Sri Ramana apporta des modifications de la sorte, par respect pour Sri Sivaprakasam Pillai il n’enleva pas la portion détaillée du *nēti nēti* que ce disciple avait insérée, mais au lieu de cela il donna simplement l’instruction d’imprimer en caractères gras la première question et les mots précis de ses deux premières réponses, afin de les distinguer de la portion insérée. Le deuxième paragraphe de l’essai consiste de la première question, de la portion insérée et des deux premières réponses de Sri Ramana. En voici le sens :

« **Qui suis-je ?** Le *sthūla dēha* [le corps dense ou physique], qui est [composé] des *sapta dhātus* [les sept constituants, c'est-à-dire plasma, sang, muscles, graisse, moelle, os et liquide séminal] n'est pas « je ». Les cinq *jñānēndriyas* [organes des sens], c'est-à-dire oreilles, peau, yeux, langue et nez, qui connaissent individuellement [et respectivement] les cinq *viśayas* [zones sensorielles ou perceptions sensorielles], c'est-à-dire son, tact [texture ou autres qualités perçues par le contact], forme [silhouette, couleur et autres qualités perçues par la vue], goût et odeur, ne sont pas « je ». Les cinq *karmēndriyas* [organes d'action], c'est-à-dire cordes vocales, pieds [ou jambes], mains [ou bras], anus et organes génitaux, qui effectuent respectivement les cinq actions, soit parler, marcher, tenir [ou donner], déféquer et jouir [sexuellement], ne sont pas davantage « je ». Les *pañcas vāyus* [les cinq souffles ou airs vitaux, ou encore forces métaboliques], commençant par *prāṇa* [respiration] qui accomplit les cinq fonctions du métabolisme, en partant de la respiration, ne sont pas « je ». Le mental, ce qui pense, n'est pas « je ». L'ignorance [l'absence de toute connaissance dualiste] combinée avec les seuls *viśaya-vāsanās* [tendances latentes, impulsions, désirs, penchant ou goût pour les perceptions sensorielles ou les jouissances sensorielles], quand toutes les perceptions sensorielles et toutes les actions ont été interrompues [comme dans le sommeil], n'est toujours pas « je ». Ayant pratiqué *nēti* [négation, élimination ou refus par la pensée de tout ce qui n'est pas nous-mêmes], et reconnu que toutes les choses citées ci-dessus ne sont pas « je », pas « je », **seule la connaissance**, qui [alors] reste détachée, **est « je »**. **La nature de [cette] connaissance est *sat-cit-ānanda*** [existence-conscience-béatitude]. »

La qualification du terme 'connaissance' en ajoutant la clause de définition 'qui reste détachée [séparée ou seule] pour avoir pratiqué *nēti* [en pensant] que toutes les choses citées ci-dessus ne sont 'pas « je », pas « je »', est potentiellement déviante car elle pourrait donner l'impression qu'il suffit de penser *nēti nēti* 'pas ainsi, pas ainsi', ou 'cela n'est pas « je », cela n'est pas « je »', pour détacher notre conscience essentielle ou connaissance « je suis » de toutes les choses avec lesquelles nous la confondons à présent. En fait plusieurs experts, dans leur effort d'expliquer les anciens textes du *vēdānta*, qui décrivent souvent ce processus de *nēti nēti* ou négation de tout ce qui n'est pas notre soi réel, l'interprètent comme le véritable instrument par lequel nous pouvons obtenir la connaissance de soi. Cependant, les sages qui, en premier, ont enseigné la méthode rationnelle d'auto-analyse appelée *nēti nēti*, n'entendaient pas la faire comprendre comme la vraie technique d'une recherche pratique ou empirique, mais uniquement comme la base théorique sur laquelle la technique empirique de l'*ātma-vicāra*, ou investigation de soi, devait s'appuyer.

Le processus rationnel et analytique décrit comme *nēti nēti*, 'pas ainsi pas ainsi', dans les anciens textes du *vēdānta*, est essentiellement le même que l'analyse logique de l'expérience de nous-mêmes décrite plus haut dans ce chapitre. Si nous n'avions pas commencé de cette manière par une analyse critique de l'expérience de nous-mêmes, nous n'aurions pas été capables de comprendre pour quelle raison nous devrions rechercher la vraie connaissance de soi, ou ce que nous devrions examiner exactement afin de connaître notre soi réel.

Tant que nous imaginons être réellement notre corps physique, notre mental pensant ou n'importe quel autre objet, nous allons nous figurer pouvoir nous connaître nous-mêmes en nous occupant de ces choses ; alors, nous ne serons pas en mesure de comprendre ce que veulent vraiment dire les mots *ātma-vicāra*, investigation de soi,

inspection de soi, examen minutieux de soi, enquête sur soi, attention à soi, prévenance à l'égard de soi ou souvenir de soi. C'est seulement quand nous comprenons la théorie essentielle selon laquelle nous ne sommes rien d'autre que notre conscience de soi non-duelle et fondamentale – la conscience de notre propre être, dépourvue de tout ajout, que nous ressentons simplement en tant que « je suis », et non en tant que « je suis cela » - que nous serons capables de comprendre ce qu'est réellement ce « soi » ou « je » que nous devrions examiner ou à quoi réserver notre attention.

Une fois compris que, en vérité, nous ne sommes pas notre corps physique, notre mental pensant ni aucun autre objet que nous connaissons, nous ne devrions pas continuer à penser « ce corps n'est pas je », « ce mental n'est pas je », et ainsi de suite ; nous devrions détourner notre attention de ces choses et la fixer entièrement et exclusivement sur notre être réel et essentiel. Nous ne pouvons pas connaître notre soi réel en pensant à ce qui n'est pas « je », mais bien et uniquement en enquêtant, examinant et fixant fermement notre attention sur ce qui est réellement « je » – sur ce que nous sommes réellement, sur notre être essentiel. Si nous ne soustrayons pas entièrement notre attention des autres choses, nous n'arriverons pas à la focaliser totalement et exclusivement sur notre être essentiel, que nous ressentons toujours en tant que « je suis » ; et à moins de nous focaliser ainsi sur notre être essentiel, nous ne serons pas capables d'obtenir l'expérience non-duelle de la vraie connaissance de soi.

Pour ceux d'entre nous qui ont la chance d'être familiarisés avec tous les concepts et la terminologie de l'antique philosophie et science indienne, la portion ajoutée par Sri Sivaprakasam Pillai peut sembler de quelque intérêt comme aide pour comprendre la réponse simple de Sri Ramana : « Seule la connaissance est « je » ». Toutefois la présentation et la formulation de cette portion ajoutée ne reflète pas vraiment le style naturel de l'enseignement de Sri Ramana ni sa terminologie habituelle.

Son style naturel consistait à répondre toujours brièvement aux questions, avec simplicité et sans détours. A moins qu'il ne s'adressât à quelqu'un dont le mental croupissait déjà dans les concepts complexes et souvent obscurs, et dans la terminologie du *vēdānta* traditionnel, il évitait généralement de recourir à ces concepts et terminologie, et il employait plutôt de simples termes tamouls ou des mots empruntés au Sanskrit, dont le sens était clair et direct. Comme beaucoup parmi ses visiteurs n'étaient pas très versés dans les concepts du *vēdānta* et du *yōga* traditionnels, il évitait autant que possible d'encombrer et de charger leur mental de ces concepts, excepté quelques-uns réellement utiles et pertinents.

Il évitait en particulier toutes les descriptions détaillées et les classifications du 'non-soi' – tout ce qui est autre que notre soi réel – données dans plusieurs textes traditionnels. Comme il l'écrit au dix-septième paragraphe du *Nāṇ Yār ?*:

« Exactement comme aucun bénéfice [ne vient] à une personne qui, au lieu de balayer et jeter les ordures, les examine, ainsi aucun bénéfice [ne vient] à une personne qui, devant connaître [son soi réel], calcule le nombre de *tattvas* qui cachent [notre] soi réel et examine leurs qualités, au lieu de les rassembler et de les rejeter tous. Il [nous] est nécessaire de considérer le monde [qui est composé de ces *tattvas*] comme un rêve. »

En termes plus terre à terre, cela veut dire que, comme nous ne trouvons aucun bénéfice à examiner une masse d'ordures au lieu de nous contenter de la balayer et de la jeter, ainsi nous ne trouvons aucun bénéfice à énumérer les *tattvas* et à enquêter sur leur nature, ceux-ci constituant tout ce qui est non soi et, par conséquent, obscurcissant la connaissance de notre soi réel ; au lieu de cela il vaut mieux les rejeter tous et connaître ainsi notre soi réel qui est l'unique être ou substance essentielle sous-jacente à leur apparence imaginaire.

Le mot *tattva*, dont le sens étymologique est 'nature de cela', signifie fondamentalement ce qui est réel, vrai et essentiel, la 'réalité', 'vérité', 'essence', mais est ordinairement employé pour signifier tout élément base ou toute qualité constitutive considérée comme réelle. Donc, dans le présent contexte, le terme pluriel *tattvas* indique tous les principes ontologiques – les éléments base, les composantes essentielles ou les qualités abstraites dont les choses sont supposées être constituées. Chacune des diverses écoles de la philosophie indienne donne sa propre classification de ces prétendus *tattvas*, et chacune les considère en nombre différent, un nombre qui, habituellement, ne dépasse pas les trente-six.

Cependant, même si certaines de ces écoles peuvent employer un autre terme pour le décrire, elles sont pour la plupart d'accord sur le fait que le *tattva* originel et fondamental est le *paramātma*, le 'soi suprême' ou 'l'esprit transcendantal' aussi appelé *puruṣa*, la 'personne' ou 'l'esprit' primordial. Ce *puruṣa* ou *paramātma* est en fait notre propre soi réel, notre propre esprit ou être essentiel conscient de soi, que nous ressentons toujours en tant que « je suis ». Puisque cet esprit primordial « je suis » est le seul *tattva* existant en permanence, sans apparaître et disparaître, il est le seul *tattva* réel.

Voilà pourquoi, au verset 43 de *Śrī Aruṇācala Akṣaramaṇamālai*, Sri Ramana adresse sa prière à Arunachala, notre soi réel dans ses fonctions de *guru*, le pouvoir de la grâce qui accorde la connaissance de soi véritable :

*tāṇē tāṇē tattuvam idaṇai-t*  
*tāṇē kaṭṭuvāy aruṇācalā*

Le terme tamoul *tāṇ* est un pronom réfléchi singulier signifiant 'soi-même', 'moi-même', 'lui/elle-même' (neutre), 'toi/vous-même' et ainsi de suite, et la lettre *ē* ajoutée à lui est un suffixe pour marquer l'emphase et donner le sens de 'la chose elle-même', 'seul' ou 'vraiment'. Ainsi cette prière-quintessence est :

« Ce moi-même seul est en soi le *tattva* [la réalité]. Montre toi-même cela [à moi], Arunachala. »

Notre soi réel est le seul vrai *tattva* existant, l'unique réalité non-duelle, infinie et absolue, et nous ne pouvons savoir cela que quand elle se manifeste à nous, ce qu'elle fait en attirant notre mental ou notre pouvoir d'attention vers l'intérieur, vers elle-même, et ainsi nous dissout et nous absorbe en elle-même, en notre être essentiel, comme un tout. Aussi longtemps que nous accordons la moindre attention à autre chose qu'à notre être essentiel, nous ne pouvons pas nous connaître nous-mêmes tels que nous sommes réellement.

Vu que tous les autres prétendus *tattvas*, y compris notre intellect, notre ego, notre mental, nos cinq organes sensoriels, nos cinq organes d'action, les cinq *tanmātras* – qui sont l'essence subtile de chacune des cinq formes de perception sensorielle, c'est-à-dire le son, le toucher, la forme, le goût et l'odeur, et les cinq éléments, c'est-à-dire l'espace, l'air, l'eau, le feu et la terre – apparaissent et disparaissent, ils ne sont que mirages éphémères ou illusions ; c'est pourquoi Sri Ramana conclut le dix-septième paragraphe du *Nāṇ Yār ?* en disant que nous devrions considérer cela comme un simple rêve. Donc, notre corps faisant partie de ce monde illusoire et semblable à un songe, nous devrions également le considérer comme une pure illusion irréaliste, un produit de notre propre pouvoir d'imagination.

Vu qu'aucun de ces autres *tattvas* n'est réel, et vu que ni eux ni rien de constitué par eux ne peut être notre vrai soi, nous ne devrions pas perdre notre temps et notre énergie à penser à eux, les énumérant, les classifiant ou examinant leurs propriétés ; nous devrions les ignorer totalement et nous occuper plutôt de notre seul « je » réel – la conscience fondamentale et essentielle de notre propre être véritable. La seule nécessité que nous ayons de prendre en considération notre corps, notre mental et toutes autres adjonctions, est de comprendre qu'ils sont irréels et donc ne sont pas « je ».

Ainsi, au verset 22 de son *Upadēśa Undiyār*, Sri Ramana énonce brièvement la conclusion essentielle à laquelle nous devrions arriver par un processus rationnel d'auto-analyse, appelé *nēti nēti*, 'pas ainsi, pas ainsi', dans les textes antiques de l'*advaita vēdānta*.

« Puisque [notre] corps, mental, intellect, vie et obscurité [l'apparente absence de connaissance éprouvée dans le sommeil] sont tous *jaḍa* [inconscients] et *asat* [non-réels, non-existants], [ils ne sont] pas « je » qui est *cit* [conscience] *sat* [existence ou réalité] ».

Dans ce verset, les cinq objets que Sri Ramana déclare ne pas être « je », à savoir notre corps, mental, intellect, vie et obscurité, sont généralement connus, dans le *vēdānta*, comme les *pañca-kōśas* ou 'cinq enveloppes', car ils constituent les cinq adjonctions qui couvrent et obscurcissent apparemment la conscience de notre soi réel. Ces cinq adjonctions ou 'enveloppes' sont : l'*annamaya kōśa* ou 'enveloppe constituée de nourriture', c'est-à-dire notre corps physique ; le *prāṇamaya kōśa* ou 'enveloppe constituée de *prāṇa*', vie, vitalité ou souffle vital, la force vitale qui anime notre corps physique ; le *manōmaya kōśa* ou 'enveloppe constituée de mental', c'est-à-dire notre mental ou faculté de pensée et de cognition ; le *vijñānamaya kōśa* ou 'enveloppe constituée de connaissance discriminative, c'est-à-dire notre intellect ou faculté de discernement et de jugement ; et enfin l'*ānandamaya kōśa* ou 'enveloppe constituée de félicité', la forme heureuse mais apparemment inconsciente sous laquelle nous faisons l'expérience de nous-mêmes dans le sommeil.

Toutefois, au lieu d'employer ces termes sanskrits techniques pour spécifier les cinq adjonctions, Sri Ramana employa cinq termes tamouls tout simples, qui signifient littéralement corps, mental, intellect, vie et obscurité. Le mot *uḍal* ou 'corps' indique ici notre corps physique ou *annamaya kōśa* ; le mot *pori* signifiant habituellement 'organe sensoriel' indique ici notre mental ou *manōmaya kōśa* ; le mot *uḷlam* habituellement employé pour signifier 'cœur' ou 'mental', indique ici notre intellect ou *vijñānamaya kōśa* ; le mot *uyir* ou 'vie' indique notre force vitale ou *prāṇamaya kōśa* ; et le mot *iruḷ* ou

‘obscurité’ indique notre *ānandamaya kōśa*, l’heureuse absence de connaissance objective que nous avons dans le sommeil.

Mais l’important, dans ce verset, ce n’est pas les termes employés pour indiquer ces adjonctions que nous imaginons être nous-mêmes, mais bien la conclusion selon laquelle ces adjonctions ne sont pas vraiment notre soi réel. Notre soi réel est *sat* et *cit*, existence et conscience, alors que notre corps, notre force vitale, notre mental, notre intellect et l’apparente obscurité du sommeil, sont tous *asat* et *jaḍa*, c’est-à-dire qu’ils n’ont aucune existence véritable et conscience autonome. Ils paraissent exister uniquement quand nous les connaissons, et aucun d’eux ne nous est connu dans nos trois états de conscience normaux.

Parmi ces cinq adjonctions, de notre mental et de notre intellect – qui sont, en fait, deux simples fonctions de l’unique conscience individuelle que nous appelons généralement ‘mental’ ou ‘ego’- nous faisons l’expérience dans les états de veille et de rêve, mais non dans le sommeil. Nous ne ressentons notre corps physique actuel et la force vitale qui l’habite que dans le présent état de veille ; dans chacun des autres états de rêve, nous ressentons un autre corps physique et sa force vitale correspondante. Et la cinquième adjonction, l’apparente obscurité du sommeil, nous ne la vivons que dans le sommeil.

Par conséquent, puisque nous ne faisons l’expérience d’aucune de ces cinq adjonctions dans nos trois états de conscience, ils ne peuvent pas être notre soi réel. Ils ne sont pas notre être véritable, notre conscience réelle. Ce sont de simples imposteurs – des fantômes que nous imaginons être nous-mêmes pour une brève période, mais desquels nous pouvons nous séparer à tout instant. Indépendamment de notre réelle conscience de soi « je suis », ils n’existent pas et ne savent rien de leur propre existence.

Bien qu’en ce moment notre mental puisse paraître conscient de lui-même, il ne l’est pas constamment et dans tous les états. Sa conscience de soi apparente n’est donc pas inhérente à lui et elle est irréaliste. Il emprunte sa conscience de soi apparente à notre vraie conscience de soi, qui seule est consciente de soi à tout instant et dans tous les états.

L’existence et la conscience de notre corps, de notre mental et de nos autres adjonctions ne sont pas réelles, elles ne sont que mirages – illusions créées par notre pouvoir d’imagination. Leur être et leur conscience ne semblent réels que quand nous les confondons avec nous-mêmes. Par notre pouvoir d’imagination nous superposons ces adjonctions à nos propres existence et conscience réelles, c’est pourquoi elles paraissent exister et être conscientes.

Parce que ces adjonctions n’ont aucune existence ou conscience propre, inhérente et permanente, Sri Ramana conclut qu’elles sont toutes *asat* – irréelles ou privées de tout être ou existence authentique – et *jaḍa* – inconscientes ou privées de vraie conscience. Dès lors elles ne peuvent pas être « je », notre soi réel, qui est existence absolue ou *sat* et conscience absolue ou *cit*.

Ainsi, une fois compris que notre corps, notre mental et toutes nos autres adjonctions ne sont pas notre soi réel, nous devrions les ignorer. Au lieu de perdre notre temps et notre énergie à examiner, à consacrer nos pensées à ces choses et à n’importe quelle chose autre que notre soi réel, nous devrions diriger toute notre énergie et nos efforts



exclusivement sur l'examen de nous-mêmes – de notre propre être essentiel conscient de soi, que nous ressentons toujours en tant que « je suis ». Nous ne pouvons connaître qui ou ce que nous sommes réellement qu'en examinant fermement ou en fixant notre attention sur notre propre soi réel et essentiel.

Comme nous l'avons vu dans le courant de ce chapitre, par l'analyse de notre expérience de nous-mêmes dans nos trois états de conscience, nous sommes en mesure d'obtenir une claire compréhension théorique de ce que nous sommes réellement. Cependant, cette compréhension théorique n'est pas une fin en soi, elle n'est qu'un moyen pour découvrir comment obtenir une vraie connaissance expérientielle de notre nature réelle. Ayant appris, par notre analyse critique, que notre vraie nature, notre soi réel, est uniquement notre 'conscience-être' non-duelle – que nous ressentons toujours en tant que « je suis » - pour acquérir une connaissance expérientielle de nous-mêmes nous n'avons qu'à examiner notre 'conscience-être' avec une attention fermement focalisée.

Notre conscience réelle est uniquement notre 'conscience-être' – notre conscience de soi essentielle « je suis ». Notre mental, ou conscience cognitive, n'est qu'une forme de conscience irréaliste et n'existe que dans notre propre imagination ; lui seul s'éprouve lui-même, non notre réelle 'conscience-être'. Puisque l'apparition imaginaire de cette 'conscience cognitive' irréaliste constitue le voile qui obscurcit apparemment notre 'conscience-être' authentique, nous empêchant de l'expérimenter telle qu'elle est réellement, poursuivons le processus par un examen de la nature de notre 'conscience cognitive' irréaliste – de notre mental qui se leurre.

Bien que notre but ultime, comme nous en avons parlé plus haut, soit d'ignorer le mental et de ne prêter notre attention qu'à notre propre soi véritable, à la réalité sous-jacente au mental, toutefois nous tirerons un énorme bénéfice d'un examen plus approfondi de la nature de notre mental, nous amenant à mieux la comprendre. Il y a deux bonnes raisons pour cela :

La première raison, et la plus importante, est qu'il est essentiel pour nous de comprendre et d'être fermement convaincu du fait que notre mental est irréel et qu'il n'est donc pas notre vrai soi ou « je » - la forme réelle et essentielle de notre conscience. Puisque notre mental est un imposteur qui nous induit à le prendre pour nous-mêmes, nous devons être capables de voir au travers de sa nature trompeuse, afin de reconnaître notre soi réel sous-jacent à ce mirage, tout comme une corde est sous-jacente au mirage d'un serpent imaginaire.

La seconde raison est que, lorsque nous essayons d'examiner notre soi réel, l'unique vrai obstacle sur notre chemin sera notre propre mental. Puisque notre mental est l'ennemi numéro un qui s'opposera à nos efforts et s'érigera en obstacle dans la connaissance de notre soi réel, nous devrions bien comprendre cet ennemi afin de l'employer à notre avantage et d'éviter de tomber en proie à toutes ses ruses et duperies subtiles. Nous devrions comprendre en particulier le caractère irréel et non-substantiel de notre mental ; en effet, c'est seulement ainsi que nous serons vraiment convaincus que le seul moyen de le vaincre, avec tout son train de stratagèmes pour sa propre illusion, est de l'ignorer en réservant notre attention exclusivement à notre conscience réelle sous-jacente – notre conscience de soi essentielle et non-duelle « je suis ».

C'est pourquoi, avant de passer à l'investigation sur la nature de notre conscience réelle au quatrième chapitre, commençons par examiner la nature de cette conscience irréaliste que nous appelons 'mental'.