

Chapitre I

Qu'est-ce que la Félicité ?

A quoi aspirent tous les êtres sensibles ? N'est-ce pas au bonheur ? En fin de compte, nos désirs ne sont-ils pas tous différentes formes de notre aspiration fondamentale à être heureux ? Notre désir fondamental de bonheur n'est-il pas l'essence de chaque désir que nous pourrions avoir ?

Notre désir de bonheur est la force portante à la base des innombrables efforts que nous faisons sans cesse. Nous n'entreprenons rien – ni en pensée, ni en parole, ni en acte – qui ne soit incité par notre aspiration fondamentale à être heureux. Chacun de nos actes est motivé par le désir d'une félicité parfaite.

A qui souhaitons-nous le bonheur ? Chacun de nous ne le désire-t-il pas pour lui-même ? En tout premier lieu, nous voulons être heureux nous-mêmes. Bien que nous puissions souhaiter aussi que d'autres personnes soient heureuses, nous le voulons parce que voir leur joie nous rend heureux. Tous nos actes accomplis par le mental, la parole et le corps sont incités par le désir de notre propre félicité.

Aussi désintéressées que soient nos actions, pensons-nous, elles sont encore motivées par le désir de notre propre bonheur. Même si nous sacrifions notre temps, notre argent, notre confort et tous nos aises ou tout ce qui nous est précieux pour accomplir un acte altruiste, pour venir en aide à quelqu'un ou pour soutenir une noble cause, au revers de ce sacrifice c'est notre désir de bonheur qui est la force portante. Nous accomplissons des actes altruistes uniquement parce que, en agissant ainsi, nous nous sentons heureux.

Nous sentant malheureux de voir des gens souffrir, nous sommes prêts à n'importe quoi pour soulager leurs peines, même si cela semble causer de la souffrance à nous-mêmes. Nous nous sentons plus heureux en souffrant pour aider les autres que nous ne le serions si nous ne faisons rien pour eux. Nous pouvons même trouver une vraie joie dans nos souffrances, car nous savons que nous les subissons dans l'intérêt d'autres personnes.

Poussant la chose à l'extrême, certains choisissent de souffrir pour souffrir car ils ne peuvent pas éprouver du plaisir sans se sentir souffrir. Ils ont du plaisir en subissant ce qui semble de la peine car, à leurs yeux, cette souffrance apparente n'est pas une vraie souffrance, mais seulement une forme de plaisir. Ainsi, quelque forme extrême que puisse avoir notre désir, de la forme vraiment altruiste et noble à celle d'un masochisme gravement pervers, dans son essence il s'agit toujours et uniquement du désir de notre propre félicité.

Pourquoi le désir de notre propre bonheur est-il la cause ultime et fondamentale de notre désir du bonheur d'autres personnes ? Pourquoi voulons-nous leur bonheur en premier

parce qu'il contribue au nôtre ? Autrement dit, pourquoi désirons-nous finalement notre propre bonheur plus que celui des autres ?

Nous sommes concernés par notre propre bonheur en tout premier lieu, parce que nous nous aimons nous-mêmes plus qu'aucune autre personne ou chose. Nous aimons d'autres personnes et des choses parce que nous les croyons capables de contribuer à notre bonheur personnel. Nous aimons chacune d'elles seulement dans la mesure où nous les croyons capables de nous rendre heureux. Et si nous pensions que, d'une manière ou d'une autre, ces personnes ou choses peuvent constituer un obstacle à notre félicité, nous ne ressentirions pas d'amour particulier pour elles.

Notre plus grand amour a nous-mêmes pour objet, et c'est dans notre propre intérêt que nous aimons d'autres personnes et choses. Nous aimons notre famille, nos amis et nos biens parce que nous les ressentons comme *nôtres* et parce que les aimer *nous* rend heureux. Notre amour pour notre propre félicité est inséparable de notre amour pour notre propre soi.

Aimant notre soi au-delà de tout, nous désirons notre propre bonheur au-delà de tout le reste. Nous aimons et désirons ce qui nous rend heureux et rejetons ou craignons ce qui nous rend malheureux. Tout attachement ou rejet, tout désir ou peur, est enraciné dans notre amour pour notre propre félicité, qui, à son tour, naît de l'amour de notre propre soi.

Pourquoi aimons-nous notre soi plus que n'importe qui ou quoi d'autre ? Nous aimons certaines personnes ou choses parce que nous pensons qu'elles nous rendent heureux, ou en tout cas le peuvent. C'est-à-dire que nous aimons tout ce que nous croyons capable de nous procurer le bonheur. Si nous savons que quelque chose ne nous rend pas heureux et ne le peut pas, nous n'éprouvons pas d'amour particulier pour cette chose. Donc, la félicité n'est-elle pas la cause fondamentale de toutes les formes d'amour ? Tout l'amour que nous ressentons pour diverses personnes et choses n'est-il pas essentiellement l'amour de notre propre félicité ? Ne limitons-nous pas notre amour aux choses qui sont une source potentielle de bonheur pour nous ? Par conséquent, puisque nous aimons notre propre soi au-delà de toutes les autres choses, n'est-il pas évident que nous sommes la toute première des sources potentielles de notre félicité ?

En fait, nous sommes la seule vraie source de toute félicité, car tout bonheur semblant nous venir d'autres personnes et choses, émane uniquement de nous-mêmes. Et puisque, en fin de compte, le bonheur vient uniquement de nous-mêmes, n'est-il pas évident que la félicité est quelque chose d'inhérent à notre nature ? En fait, la félicité est notre propre nature essentielle et véritable. Ainsi, la raison pour laquelle nous aimons notre propre soi plus que n'importe quelle autre personne ou chose, est simplement que nous sommes nous-mêmes félicité – plénitude du bonheur parfait et source ultime de toutes les formes de bonheur que nous semblons recevoir des gens et des choses.

Il n'y a rien de faux à aimer notre propre soi et notre propre félicité. C'est parfaitement naturel et donc inévitable. Cela ne devient faux que quand, par manque d'une juste compréhension du vrai bonheur, nous sommes amenés à commettre des actes qui font du tort aux autres. Dès lors, afin d'éviter aux autres tout préjudice - pour éviter de rendre quelqu'un malheureux - il est essentiel pour nous de bien comprendre ce qu'est notre vraie félicité et en quoi elle consiste.

Pour comprendre cela nous devons commencer par en savoir davantage sur nous-mêmes. L'amour et le bonheur étant des sentiments subjectifs que nous ressentons, nous ne pouvons pas comprendre leur vraie nature sans avoir, au préalable, la compréhension de notre nature. C'est seulement en comprenant notre propre nature véritable, que nous serons en mesure de comprendre comment naît en nous le désir du bonheur, et pourquoi nous aimons notre propre soi et notre propre bonheur au-delà de tout le reste.

A l'inverse de notre désir de bonheur, nous désirons être libéré de la douleur, de la souffrance, de l'affliction et de toutes les autres formes de malheur. Nous désirons tous être parfaitement heureux, sans la moindre trace d'affliction. En réalité, ce que nous appelons 'bonheur' est simplement l'état dans lequel nous sommes libres de tout malheur.

La félicité est notre état naturel. Notre désir de bonheur est l'aspiration à revenir à notre état naturel. Consciemment ou non, nous recherchons tous ce qui nous est naturel. Par exemple, si nous avons la migraine, pourquoi voulons-nous qu'elle cesse ? Parce que la migraine ne nous est pas naturelle et quand elle nous vient, nous désirons nous en débarrasser. C'est le cas pour tout ce qui diffère de notre nature. Nous ne nous sentons pas entièrement à l'aise ou heureux avec ce qui n'est pas vraiment de notre nature. C'est pourquoi nous ne nous sentons jamais pleinement heureux, en dépit des plaisirs matériels, émotionnels et mentaux dont nous pouvons jouir. Tous ces plaisirs vont et viennent, donc ne nous sont pas naturels.

Ce qui nous est vraiment naturel, ce qui est inhérent à notre nature essentielle, doit toujours être avec nous. Puisque le corps physique, que nous prenons actuellement pour nous-mêmes, nous ne le ressentons que dans notre état de veille et non dans le rêve ni dans le sommeil profond, il n'appartient pas à notre nature essentielle. De la même façon, puisque nous faisons l'expérience du mental uniquement dans les états de veille et de rêve, et non dans le sommeil profond, il n'appartient pas non plus à notre nature essentielle. En effet, dans le profond sommeil, nous sommes tranquilles et heureux sans notre mental et sans notre corps ; donc, aucun d'eux ne nous est naturel.

Cette assertion selon laquelle, dans notre sommeil profond, nous existons sans mental et sans corps, peut nous paraître étrange au début et peut être mise en doute si notre observation reste superficielle. Mais si nous l'étudions attentivement, nous comprendrons qu'il ne s'agit pas simplement d'une supposition douteuse ; c'est une vérité évidente que chacun de nous vérifie concrètement quand il dort profondément. Nous le verrons plus clairement dans le prochain chapitre, lorsque nous examinerons dans le détail nos trois états de conscience. Ainsi donc, vu que notre mental et notre corps ne nous sont pas naturels, nous ne pouvons jamais nous sentir parfaitement à l'aise ou heureux ni avec l'un ni avec l'autre, ni avec aucun plaisir matériel, sensuel, mental, intellectuel ou émotionnel dont nous pourrions jouir par leur entremise.

Pourquoi devrions-nous penser que la félicité est notre état naturel et que le malheur nous est non-naturel ? Si notre vraie nature est réellement félicité, pourquoi ne nous sentons-nous pas parfaitement heureux à tout moment ? Comment le malheur survient-il ?

Nous pouvons comprendre cela par une analyse critique de notre expérience des trois états de conscience : veille, rêve et sommeil profond. Dans nos états de veille et de rêve,

nous ressentons un mélange de plaisirs et de peines, de bonheur et de malheur. Mais dans le sommeil profond, où ce mélange de plaisirs et de peines disparaît, que ressentons-nous ? En l'absence de cette mixture, sommes-nous heureux ou malheureux ? Dans cet état de sommeil profond, ne nous sentons-nous pas parfaitement heureux et libres de tout malheur et affliction ? N'est-il pas évident que ni le malheur ni le mélange de plaisirs et de peines ne nous sont naturels ? Puisque nous pouvons très bien exister en l'absence du malheur, celui-ci ne peut constituer notre nature réelle. Le malheur est simplement la négation de la félicité, qui nous est naturelle.

Maintenant, si le malheur ne peut pas nous être naturel, car nous pouvons vivre sans lui, ne peut-on pas en dire autant de la félicité ? Quand nous sommes malheureux, ne vivons-nous pas en l'absence du bonheur ? Non ! La félicité n'est jamais totalement absente.

Le malheur est uniquement un état relatif, il n'existe que relativement au bonheur. Sans la présence sous-jacente du bonheur le malheur n'existerait pas. Nous nous sentons malheureux uniquement parce que nous désirons être heureux. Si la félicité devait devenir absolument inexistante, nous n'aurions aucun désir d'elle et nous ne nous sentirions pas malheureux. Même dans un état d'intense affliction, le bonheur existe toujours comme une chose de laquelle nous ressentons le désir. Il n'existe donc pas de malheur absolu.

Si le malheur est simplement relatif, ne pouvons-nous pas dire la même chose de la félicité ? Celle-ci n'est-elle pas aussi un état relatif existant seulement par rapport à son contraire ? Oui, le bonheur que nous ressentons durant la veille et dans le rêve est relatif, sans aucun doute ; il est toujours incomplet ou imparfait. Mais que dire de la félicité que nous ressentons dans notre sommeil profond ? Existe-elle uniquement en rapport à son contraire, au malheur ?

Non ! Dans notre profond sommeil, le malheur est totalement absent. Quand nous dormons, il ne peut exister aucune affliction, ni en pensée, ni sous forme de peur ou de désir à éviter. Or, puisque le malheur ne peut pas exister sans un désir de bonheur, mais le bonheur peut exister sans la moindre trace de malheur, nous pouvons dire que le malheur est entièrement relatif, tandis que la félicité peut être relative ou absolue.

Le bonheur et le malheur relatifs, que nous ressentons dans nos états de veille et de rêve, sont des reflets distordus de la félicité absolue qui est notre vraie nature et qui reste sous-jacente dans les trois états – veille, rêve et profond sommeil. Dans nos états de veille et de rêve, nous ressentons le bonheur ou le malheur relatifs, parce qu'à ces moments-là notre vraie nature de félicité absolue est en quelque sorte voilée ou obscurcie.

Qu'est-ce qui, dans ces états de veille et de rêve, voile notre état naturel de félicité absolue ? Pourquoi, dans le sommeil profond, éprouvons-nous un bonheur parfait, sans la moindre trace de malheur, tandis que dans les états de veille et de rêve, nous ne ressentons qu'une mixture de bonheur et de malheur relatifs ? Quelle est la différence entre l'état de sommeil profond et ces deux autres états, nous permettant de ressentir la félicité parfaite dans le premier, et seulement un bonheur ou un malheur relatifs dans les seconds ?

Dans le sommeil profond, notre mental est absent et avec lui toutes les formes de pensées, alors que dans les états de veille et de rêve, notre mental est présent et actif, pensant à d'innombrables choses différentes. Quand notre mental et toutes ses pensées sont absents, comme dans le sommeil profond, nous ressentons une félicité parfaite ; tandis que, lorsqu'il est actif et crée une pensée après l'autre, comme dans les états de veille et de rêve, nous ressentons seulement un mélange de bonheur et de malheur partiels. N'est-il donc pas évident que c'est l'émergence de notre mental et de ses pensées à voiler notre état naturel de félicité absolue ?

En ce moment même, alors que nous sommes en état de veille, notre vraie nature essentielle est félicité absolue, mais celle-ci est obscurcie par la persistante activité de notre mental. Par conséquent, puisque l'activité mentale constitue le voile qui nous empêche de ressentir notre félicité inhérente et naturelle, la seule chose à faire pour éprouver cette joie infinie est de cesser toutes nos activités mentales - cesser de survenir en tant que mental et ne penser à rien. Ressentant une félicité parfaite dans le sommeil profond en raison de la cessation de notre activité mentale, nous pouvons ressentir la même félicité même à présent, en état de veille, à condition de nous abstenir de toute pensée ou de toute activité mentale.

Notre félicité naturelle et absolue étant ainsi voilée par le flot constant des pensées qui surgissent l'une après l'autre en rapide séquence, comment, au milieu de ce flot, éprouvons-nous différents degrés de bonheur et de malheur relatifs ? Puisque notre activité mentale est le nuage qui obscurcit notre félicité naturelle, plus l'activité mentale s'intensifie, plus épais sera le voile jeté sur notre félicité inhérente.

Quand notre mental est extrêmement agité, c'est-à-dire quand son activité devient très intense, nous sommes incapables de ressentir plus qu'une vague lueur de notre félicité inhérente ; c'est pourquoi nous nous sentons agités et malheureux. Au contraire, quand notre mental devient relativement calme et que ses activités diminuent, nous sommes en mesure de ressentir plus complètement notre félicité naturelle et, en comparaison, nous sommes plus sereins et heureux.

Donc, le calme et la paix du mental nous font sentir relativement heureux, tandis que son agitation et sa turbulence nous font sentir relativement malheureux. Cela n'est-il pas l'expérience de chacun de nous ? Ne nous sentons-nous pas tous sereins et heureux quand notre mental est calme et au repos ? Ne nous sentons-nous pas tous agités et malheureux quand notre mental est troublé et anxieux ?

Si nous ressentons le bonheur parfait dans notre sommeil profond, c'est parce que notre mental est alors parfaitement calme et serein, s'étant retiré de toutes ses activités. Comme, dans le profond sommeil, aucune pensée ne vient troubler notre état naturel de parfaite quiétude, nous éprouvons notre inhérente félicité sans le moindre obstacle.

Alors, n'est-il pas évident que la félicité est un état de l'être et que le malheur est un état de l'agir ? Tant que notre mental est actif, créant des pensées l'une après l'autre, nous éprouvons tout au plus un mélange de bonheur et d'affliction et tout bonheur ressenti dans ce mélange est nécessairement imparfait, limité et relatif. Nous connaissons la félicité parfaite, illimitée et absolue uniquement quand notre mental devient parfaitement calme.

Notre être essentiel est donc pure félicité. Quand nous sommes simplement dans l'être, sans laisser surgir aucune pensée et sans entreprendre aucune action, comme dans le sommeil profond, nous vivons dans le bonheur parfait sans aucune trace d'affliction, de malheur ou de mécontentement. Mais aussitôt que nous nous identifions au mental pensant, nous ressentons de l'agitation, du mécontentement et nous sommes malheureux.

Vu que nous ressentons ainsi du bonheur parfait en l'absence de toute activité mentale, comme dans le profond sommeil, n'est-il pas évident que ce bonheur est inhérent à nous-mêmes et que l'activité de notre mental est le seul obstacle nous empêchant de le ressentir pleinement dans nos état de veille et de rêve ? Donc, tout bonheur limité que nous pourrions ressentir dans les états de veille et de rêve, quand notre mental est relativement serein et tranquille, n'est qu'un fragment de la félicité déjà présente en nous.

Le bonheur est une chose qui émane de nous-mêmes, il ne vient pas de l'extérieur. Alors, pourquoi pensons-nous tirer du plaisir ou du bonheur d'objets matériels ou de circonstances extérieures ? La félicité repose-t-elle vraiment dans ces objets matériels ou circonstances extérieures ? Non ! Il est évident que la félicité n'existe en aucun objet matériel ni aucune circonstance extérieure à nous-mêmes.

Pourquoi pensons-nous trouver le bonheur dans certains objets et circonstances ? En fait, tout bonheur relatif paraissant venir d'eux est un état de notre propre mental. La félicité demeure en nous à l'état latent et elle se manifeste parfois quand nous entrons en contact avec certains objets matériels ou que nous vivons des circonstances particulières. Comment cela se produit-il ?

Chaque fois que nous obtenons ce qui nous plaît, que nous évitons ce qui nous déplaît, ou que nous nous en libérons, nous sommes contents. Au contraire, quand nous perdons quelque chose de plaisant ou sommes incapables de l'obtenir, ou quand nous ne pouvons éviter une chose déplaisante, nous sommes mécontents. En d'autres mots, nous sommes heureux quand nos désirs sont comblés et malheureux quand ils ne le sont pas.

Donc, la vraie cause du bonheur qu'il nous semble tirer d'objets et de circonstances extérieurs, n'est pas à rechercher dans ces choses elles-mêmes, mais uniquement dans la satisfaction du désir d'elles. Chaque fois que nous éprouvons un désir, soit-il l'attrait pour une chose ou son rejet, notre esprit est agité. L'agitation persiste aussi longtemps que le désir assiège notre esprit, et c'est cette agitation même qui nous fait sentir malheureux. Mais aussitôt que le désir est comblé, l'agitation mentale se dissout et, dans le calme temporaire résultant de sa disparition, nous nous sentons heureux.

Le bonheur éprouvé ainsi quand l'un de nos désirs est satisfait, n'est qu'un fragment de la félicité toujours existante en nous. En fait, quand un désir se forme dans notre esprit et le met en agitation, notre inhérente félicité est ternie, c'est pourquoi nous sommes agités et malheureux jusqu'à ce que le désir soit satisfait. Aussitôt après, l'agitation mentale se calme momentanément et, comme notre félicité fondamentale se trouve moins obscurcie, nous ressentons un bonheur relatif.

Ainsi, bien que la félicité soit notre propre nature véritable et qu'aucun bonheur ne nous vienne de l'extérieur, nous ressentons néanmoins du bonheur chaque fois qu'un désir de n'importe quoi est comblé, et à cause de cela nous croyons erronément que les

objets eux-mêmes nous apportent le bonheur. Nous ressentons de l'amour ou du désir envers des personnes, des objets ou des circonstances uniquement parce que nous croyons pouvoir en tirer du bonheur. Cette conviction vient du fait que nous ressentons de la joie chaque fois qu'un désir de ces choses extérieures est satisfait.

L'illusion qui nous fait croire les objets de désir une source de bonheur, et qui nous fait penser qu'en désirant et acquérant plus de choses nous serons plus heureux, est donc un cercle vicieux : parce que nous désirons quelque chose, nous nous sentons heureux en l'obtenant. Mais parce que nous nous sentons heureux de l'obtenir, nous en désirons davantage. Ainsi nos désirs grossissent et se multiplient continuellement.

Le feu dévorant de nos désirs ne sera jamais apaisé par leurs objets. Plus nous acquérons ces objets, plus s'intensifiera notre désir de ces mêmes objets ou d'autres similaires. Chercher à éteindre le feu de nos désirs en les comblant, c'est comme vouloir éteindre un incendie en versant de l'huile sur les flammes.

Les objets de nos désirs sont le combustible qui alimente le feu de nos désirs. La seule façon d'éteindre ce feu de nos désirs est de comprendre la vérité selon laquelle le bonheur, que nous croyons tirer des objets de nos désirs, en fait ne vient pas d'eux mais uniquement de nous-mêmes.

Toutefois, ne pensons pas que comprendre cette vérité par notre intellect ou notre raison est la même chose que la connaître pratiquement. Nous ne connaissons pas vraiment cette vérité sans ressentir notre propre être en tant que félicité. Tant que nous avons la sensation d'être une conscience individuelle, limitée à l'expérience de petits bonheurs et malheurs relatifs, il est clair que nous ne ressentons pas la vérité selon laquelle nous sommes félicité absolue.

Le fait de savoir, par expérience directe, que la félicité est notre nature véritable et que nous ne l'obtenons pas des objets de nos désirs, aucune compréhension intellectuelle ne pourra nous l'acquérir. Nous pouvons comprendre intellectuellement certaines choses, mais les ressentir vraiment est complètement différent de ce que nous comprenons. Par exemple, si vous voyons de l'eau dans un désert, nous pouvons comprendre intellectuellement qu'il s'agit d'un mirage, cela ne nous empêche pas de continuer à voir l'eau comme bien réelle et sa seule vue continue à nous faire ressentir la soif. D'une façon similaire, même si nous comprenons intellectuellement que notre vraie nature est félicité et que celle-ci ne naît pas des choses extérieures, cela ne nous empêche pas d'éprouver un manque de bonheur et, par conséquent, de continuer à désirer des choses extérieures à nous-mêmes, comme si elles pouvaient nous le procurer.

La connaissance intellectuelle n'est qu'une forme de savoir superficielle et futile, car notre intellect n'est qu'une fonction de notre esprit, celui-ci étant lui-même une forme de conscience superficielle et futile. L'illusion qui nous fait croire que le bonheur vient de l'extérieur et non de nous-mêmes, est, d'autre part, profondément enracinée dans notre identification erronée à un corps physique, identification à son tour enracinée dans notre manque de claire connaissance de soi.

En fait cette illusion, qui nous fait croire que le bonheur vient de choses externes à nous-mêmes, est la même que celle qui nous fait penser être ce que nous ne sommes pas.

Cette illusion fondamentale survient uniquement parce que nous ne savons pas clairement ce que nous sommes en réalité ; dès lors, seule une connaissance juste et claire de notre vraie nature la fera disparaître. Donc, aucune notion intellectuelle ne peut annuler cette illusion profondément ancrée en nous. La seule connaissance en mesure de la résoudre est la pure connaissance, consécutive à l'expérience, de ce que nous sommes réellement.

Une fois que, par la vraie connaissance de soi née de l'expérience, nous dissipons l'illusion d'être autre chose que la plénitude de la félicité absolue, le feu de nos désirs s'éteint automatiquement.

Bien qu'aucune compréhension intellectuelle ne soit capable de déraciner l'illusion solidement ancrée en nous, il est toutefois nécessaire de comprendre intellectuellement la vérité car, sans cette compréhension, nous ne pourrions pas découvrir ce qu'est la vraie félicité. Dans la mesure où nous avons une notion claire et correcte de la vraie nature du bonheur, nous saurons non seulement où le chercher, mais aussi quelle attitude concrète adopter pour notre recherche. Analysons donc plus à fond comment naît l'illusion qui nous fait croire que le bonheur vient d'objets et de circonstances extérieurs.

Supposons que nous aimions le chocolat. Mentalement nous associons le goût doux-amer du chocolat à la sensation de plaisir que nous éprouvons habituellement chaque fois que nous en mangeons. Mais le goût du chocolat donne-t-il nécessairement lieu à une sensation agréable ? Non ! En nous il crée cette sensation parce que nous l'aimons beaucoup, mais chez une personne sans penchant pour le chocolat, il donnera une impression d'indifférence et chez une personne qui le déteste, il créera même le dégoût. De plus, si nous mangeons trop de chocolat et que nous nous rendons malades, nous commencerons à ressentir de l'aversion pour lui, au moins temporaire. Alors si, à ce moment-là, nous en mangeons un peu plus, il ne nous donnera aucune sensation de plaisir, mais uniquement du dégoût. Il est donc clair que le plaisir, que nous croyons obtenir en mangeant du chocolat, n'est pas déterminé par le chocolat lui-même, mais seulement par notre penchant pour cette saveur.

La même chose se passe pour tous les plaisirs que nous ressentons par l'intermédiaire de nos cinq sens. Nos sens peuvent tout au plus nous dire quelle impression une chose suscite, par exemple le goût, l'arôme, la texture et la couleur du chocolat, et le froissement du papier d'argent dans lequel il est emballé, mais c'est notre mental qui détermine si nous aimons ou non ces impressions. Si nous les aimons, nous n'avons même pas besoin de manger concrètement le chocolat pour éprouver du plaisir ; la simple vue du chocolat, ou son odeur, ou le froissement du papier d'argent, nous donneront déjà du plaisir.

En fait, il nous semble souvent tirer plus de plaisir en attendant de jouir de quelque chose, que de la chose elle-même quand nous en faisons l'expérience concrète. Ainsi, la seule pensée d'un objet désiré peut nous procurer du plaisir, bien que ce plaisir soit toujours teinté d'impatience de faire l'expérience concrète. Seule notre expérience concrète d'une chose satisfera notre désir de cette chose. Cependant, vu que la satisfaction d'un désir n'est habituellement que temporaire, il nous semble parfois tirer plus de plaisir à élaborer mentalement son attente qu'à en jouir concrètement quand nous en faisons l'expérience.

De plus, si, pendant que nous mangeons du chocolat, notre mental est distrait par d'autres pensées, nous n'éprouverons probablement aucun plaisir particulier, même si nous l'aimons beaucoup. C'est seulement quand notre mental est relativement libre d'autres pensées, que nous allons réellement jouir de la saveur du chocolat ou de la satisfaction de n'importe quel autre désir.

Une expérience faite probablement par la plupart d'entre nous illustrera clairement ce fait. Si nous regardons un beau film ou un spectacle à la télé pendant que nous mangeons, le repas aura beau être exquis et à notre goût, nous remarquerons à peine les saveurs et nous n'éprouverons aucun plaisir particulier en mangeant. A la fin du film ou du spectacle, nous remarquerons peut-être n'avoir rien goûté de ce repas délicieux, et nous regretterons sans doute de l'avoir consommé pendant que nous étions distraits par la télé. Comme nous étions plus intéressés par le film ou le spectacle que par ce que nous mangions, nous avons manqué de jouir du repas. Et la raison pour laquelle nous avons un plus grand intérêt à jouir du film que de notre repas est que, à ce moment-là, notre désir de jouir du film était plus grand que celui de jouir du repas.

Disons toutefois que, si nous avons été affamés avant de nous asseoir à table pour manger et regarder ce film, nous aurions probablement joui du repas avec grand appétit et aurions sans doute à peine remarqué le film que nous regardions. Si nous étions réellement affamés, nous aurions savouré le repas, même si la nourriture n'était pas particulièrement bonne. Quand nous avons vraiment faim et que notre désir de nourriture est très intense, nous pouvons apprécier même le plus insipide des repas et y prendre plaisir.

Notre faim ou notre désir réel d'aliments est le meilleur des condiments. L'épice de la faim tenace donnera à la nourriture la plus insipide la saveur la plus agréable, même à une nourriture qui paraîtrait normalement tout à fait répugnante. En revanche, si l'épice de la faim est absente, nous pouvons ingérer la nourriture la plus exquise sans la savourer particulièrement.

N'est-il donc pas évident que le degré relatif de bonheur que nous pouvons tirer des objets de nos désirs est non seulement entièrement subjectif et dépendant du degré relatif de notre penchant pour ces choses, mais est avant tout déterminé par les fluctuations de notre mental et par les ondes séquentielles d'excitation, d'attente et de satisfaction finale de nos désirs ?

Au milieu de cette vive activité de notre mental, comment les fragments de bonheur que nous éprouvons se frayent-ils un passage ? Les ondes séquentielles de notre excitation mentale connaissent des crêtes et des creux. Elles montent en pointe quand notre mental est le plus agité par ses désirs ; elles retombent quand il ressent la satisfaction de l'attente ou de la jouissance concrète des objets de ses désirs. Dans le bref intervalle entre deux crêtes successives de nos désirs, notre mental est momentanément tranquille et, dans ce calme, la félicité toujours présente en nous est moins voilée et se manifeste donc avec plus de clarté.

Tant que notre mental est actif, il est constamment en proie aux fluctuations entre les crêtes et les creux des désirs à satisfaire, et obsédé par la pensée de contentement ou de satisfaction. Nos désirs et nos craintes, nos préférences et nos antipathies, nos exigences et nos aversions, tout cela agite et stimule l'activité de notre mental jusqu'au maximum

de son intensité ; de telles excès d'activité assombrissent notre félicité innée et laissent en nous un relent d'insatisfaction, de mécontentement et de malheur.

Plus intense et agitée est l'activité de notre mental, plus vite il saute d'une pointe à une autre, et plus l'espace entre deux crêtes devient bref et faible. Mais si nous sommes capables de mettre un frein à nos désirs, à nos peurs, nos préférences et nos rejets, nos penchants et aversions et à toutes les autres passions de ce type, notre activité mentale se fera moins dense, c'est-à-dire que ses crêtes deviendront moins hautes et plus espacées, permettant aux creux de s'élargir et de s'approfondir. Alors, quand l'activité agitée et passionnée de notre mental deviendra moins intense, nous nous sentirons plus calmes et plus contents, et nous pourrions ressentir plus clairement la félicité toujours présente en nous.

Le plaisir obtenu en mangeant un morceau de chocolat ne vient pas du chocolat lui-même, mais uniquement de la satisfaction que nous éprouvons en gratifiant notre désir de chocolat. Quand un tel désir est comblé, d'où vient vraiment l'impression de satisfaction ou de plaisir qui en résulte ? Il ne vient évidemment pas de l'objet de notre désir ni de rien d'autre extérieur à nous. Il émane uniquement de nous-mêmes. Si nous observons attentivement la sensation de plaisir que nous éprouvons en mangeant un morceau de chocolat ou quand nous jouissons de n'importe quel autre objet de nos désirs, nous constaterons aisément qu'il vient de nous-mêmes et qu'il résulte d'une atténuation momentanée des agitations mentales provoquées par ce désir.

Notre satisfaction et le bonheur qui semble en résulter, sont l'une et l'autre des sentiments subjectifs émanés du tréfonds de nous-mêmes et que nous ressentons uniquement en nous. Puisque tout bonheur vient exclusivement du tréfonds de nous-mêmes, n'est-il pas évident qu'il existe déjà en nous, au moins sous une forme latente ? Alors, pourquoi perdre notre temps et notre énergie à rechercher l'expérience du bonheur d'une manière détournée, en assouvissant nos désirs d'objets et de circonstances extérieurs. Pourquoi ne pas essayer plutôt d'en faire l'expérience directe en pratiquant l'introspection pour découvrir la source d'où émane tout bonheur ?

Les désirs surgissent en nous sous différentes formes – attrait ou répulsion, exigences ou aversions, espoirs ou craintes – mais, quelle que soit leur forme, ils troublent notre quiétude naturelle et voilent le bonheur toujours présent en nous-mêmes. Toute affliction ou malheur éprouvés sont uniquement causés par nos désirs. Par conséquent, si nous souhaitons connaître la félicité parfaite sans la moindre trace de malheur, nous devons nous libérer de tous nos désirs.

Mais comment le faire concrètement ? Nos désirs sont profondément enracinés en nous et ne peuvent pas être facilement modifiés. Même s'il est possible de les changer un tant soit peu, notre habileté à le faire est limitée. Nos désirs actuels, nos attrait et rejets, ont été formés par des expériences précédentes, non seulement durant la vie du présent corps physique avec lequel nous nous identifions, mais aussi durant les vies de tous les corps physiques avec lesquels nous nous sommes identifiés dans le passé, aussi bien dans nos rêves que dans d'autres états de conscience similaires à notre prétendu état de veille actuel.

L'un de nos désirs les plus résistants est celui du plaisir sexuel. Même si l'intensité de ce désir est variable selon l'âge et les circonstances, il est toujours bien présent en nous, au moins sous forme de graine dormante. Comme le savent très bien ceux qui ont essayé de 'conquérir' l'appétit sexuel, nous ne pouvons jamais le vaincre complètement.

De même que tous nos autres désirs, la luxure ou soif de plaisir charnel est enracinée dans notre identification erronée au corps physique. Nous prenant pour un corps physique, nous confondons les besoins biologiques naturels de ce corps avec les besoins de notre nature. Dès lors, tous nos désirs resteront vivants, ne fut-ce qu'en graine, aussi longtemps que nous nous identifions avec un corps physique, soit-il celui de notre état de veille actuel ou quelque autre corps physique de notre état de rêve.

Alors, la seule façon d'en finir radicalement avec tous nos désirs, c'est de les brûler à la racine, qui est notre mental, notre conscience limitée pensant: « je suis ce corps ». Sans savoir ce que nous sommes réellement, nous ne pourrions pas nous libérer de nos désirs, puisque ceux-ci naissent uniquement de notre identification avec ce que nous ne sommes pas.

Nous ne pourrions jamais nous libérer de nos désirs en luttant contre eux. En effet, nous qui cherchons à nous libérer d'eux, sommes leur propre cause, leur source, leur racine. Notre mental, qui est la source de tous nos désirs, prétend se battre contre eux. Or, la nature même de notre mental est d'avoir des désirs. Sans les désirs comme force tractive, le mental disparaîtrait et fusionnerait avec son origine. Alors, la seule façon de nous libérer des désirs, c'est de contourner notre mental en cherchant la source dont il émane. Cette source est notre propre soi réel, le centre le plus profond de notre être, notre conscience fondamentale et essentielle « je suis ».

Notre mental est une forme limitée de la conscience, qui se manifeste en nous et se prend erronément pour un corps particulier, considérant tous les autres objets comme séparés de lui. En fait, tout ce que le mental sait, y compris le corps qu'il prend pour le « je », n'est que sa propre pensée produite par son propre pouvoir d'imagination. Nous pouvons en conclure que le savoir du mental n'est, en fait, rien d'autre que lui-même. Cependant, voyant les objets de son imagination comme séparés de lui, il ressent de l'attrait pour ceux qu'il croit contribuer à son bonheur et de l'aversion envers ceux qu'il pense entraver son bonheur.

Tant que nous vivons dans l'idée d'altérité ou de dualité, nous ne pouvons nous empêcher d'éprouver du désir ou de l'aversion pour ce que nous voyons différent de nous-mêmes. Considérant un corps particulier comme nous-mêmes, nous croyons certaines choses nécessaires pour la survivance et le confort de ce corps, et certaines autres une menace à son existence et à son confort. Généralement nous désirons ce qui contribue à la survivance et au confort du corps, et avons de l'aversion envers ce qui menace sa survivance et lui enlève le confort.

Cependant, même après avoir accumulé toutes les choses retenues nécessaires pour la survivance et le confort de notre corps, nous ne sommes toujours pas satisfaits. Par peur de l'avenir, nous nous démenons pour amasser plus qu'il n'est vraiment nécessaire dans le présent. A cause de l'agitation mentale provoquée par le souci de notre futur bonheur et

bien-être, il est rare que nous jouissions pleinement du moment présent, car nous pensons sans cesse à ce dont nous pourrions ou non jouir dans le futur.

La plupart de nos pensées ne regardent pas le moment présent, mais uniquement ce qui est déjà passé ou ce qui peut ou non arriver dans le futur. Nous consommons la plus grande partie de notre vie en anxiété de différents degrés, le plus souvent à propos de ce qui pourrait arriver dans le futur, mais parfois aussi de ce qui est ou n'est pas arrivé dans le passé. Nous souhaitons un passé différent de ce qu'il a été et nous espérons un avenir meilleur de ce qu'il sera probablement.

Avec un esprit surchargé de soucis au sujet du passé et d'aspiration ou anxiété au sujet du futur, il est rare que nous soyons pleinement satisfaits du moment présent et de tout ce dont nous jouissons et possédons dans l'immédiat. Le manque de satisfaction et de contentement du moment présent est uniquement dû à nos désirs et à leur conséquence inévitable : nos peurs.

En fait désirs et peurs ne sont pas deux choses différentes ; ce sont les deux faces d'une même médaille. Tant que nous désirons ce qui semble contribuer à notre bonheur, nous craignons inévitablement ce qui semble l'entraver. La peur est simplement l'autre visage du désir. Toute peur est en fait une forme de désir, car notre peur d'une certaine chose est le désir d'éviter cette chose ou d'en être libéré. De toute façon, quelle que soit la forme du désir - espoir ou peur, attrait ou rejet, exigences ou aversions – il nous prive toujours de notre quiétude ou contentement naturels. C'est pourquoi nous ne connaissons jamais la satisfaction parfaite tant que nous cultivons le moindre désir.

Aussi favorables et plaisantes que soient nos circonstances actuelles, aussi nantis que nous soyons, quelle que soit la quantité de nos biens matériels, de nos propriétés accumulées, aussi sécurisant que soit notre environnement, quel que soit le nombre de nos amis et admirateurs, aussi affectionnées que soient notre famille et nos relations, nous ne sommes jamais parfaitement satisfaits et continuons impatientement à chercher quelque chose de plus. Même si nous n'attachons pas beaucoup d'importance à la richesse et aux biens matériels, nous continuons toujours à chercher la satisfaction et le bonheur hors de nous-mêmes, dans quelque forme d'idéal extérieur ou dans le divertissement – par exemple dans des activités sociales, dans l'engagement politique, dans un passe-temps intellectuel, une religion, une philosophie, une science, un art, une profession, un sport ou un hobby. Par toutes nos activités mentales et physiques, de n'importe quel type, nous cherchons à obtenir le bonheur ou à éviter le malheur. Et nos activités ne cesseront pas d'une façon permanente jusqu'au moment où nous ferons l'expérience complète d'une félicité sans la moindre trace d'affliction, de chagrin ou de malheur.

Nos efforts pour obtenir le bonheur continueront jusqu'au moment où notre brûlante aspiration à un bonheur parfait sera satisfaite de façon permanente. Nous savons par expérience que ce désir fondamental en nous n'est jamais entièrement comblé, en dépit de tous nos efforts de trouver le bonheur dans les objets et les circonstances extérieurs. Personne et rien, en ce monde matériel, ne peut nous rendre parfaitement heureux. Même si nous ressentons parfois une immense félicité, elle reste imparfaite et de courte durée, et nous n'en continuons pas moins à rechercher impatientement plus de bonheur.

Tout effort accompli mentalement, en paroles ou par le corps - toute pensée, parole et action de notre part - est suscité uniquement par notre désir de bonheur et notre peur du

malheur. Suite à notre conviction erronée selon laquelle bonheur et malheur viennent de choses et de circonstances extérieures – une conviction si profondément enracinée en nous qu'elle persiste, même si nous comprenons intellectuellement que le bonheur vient uniquement de nous-mêmes et que le malheur vient de notre agitation mentale – nous dirigeons sans cesse notre attention et nos efforts vers ces choses et circonstances extérieures.

Chaque fois que nous jouissons d'un objet de notre désir, notre agitation mentale causée par ce désir se calme momentanément, nous permettant de ressentir brièvement le bonheur toujours présent en nous-mêmes. Cependant, comme nous ne réussissons pas à comprendre que ce bonheur existe déjà en nous, nous l'associons toujours erronément aux objets du désir, renforçant ainsi la conviction, profondément enracinée en nous, selon laquelle nous obtenons la félicité par les gens, les objets et les circonstances extérieures à nous-mêmes. Sous l'effet de cette ferme conviction, nous continuons à désirer les choses que nous pensons être source potentielle de bonheur. Il s'ensuit que nos désirs ne sont pleinement satisfaits en aucun cas car, aussitôt éprouvée la moindre joie pour avoir satisfait un désir, notre soif fondamentale de la félicité parfaite et complète nous pousse à rechercher un bonheur plus grand par la satisfaction de plus de désirs.

Il en résulte que le bonheur ressenti, pour avoir satisfait un désir, est de courte durée car un autre désir naît immédiatement dans notre esprit. En d'autres termes, nous connaissons un bonheur de ce type uniquement durant la brève période de calme mental qui suit la satisfaction d'un de nos désirs ; mais cette accalmie est une occasion pour d'autres désirs de se former. Notre esprit est dépositaire d'innombrables désirs à l'état latent ; chacun d'eux n'attend que l'occasion pour s'exprimer au grand jour.

Or, notre esprit ne peut faire attention qu'à une seule pensée à la fois. Ainsi, chacune de nos pensées ne peut émerger que si la précédente a disparu. Mais comme les pensées apparaissent et disparaissent en séquence rapide, nous avons l'impression de penser à plusieurs choses à la fois. L'allure à laquelle les photogrammes d'un film sont projetés sur l'écran nous empêche de voir l'intervalle entre deux photogrammes consécutifs, et nous fait voir une image mouvante continue ; de la même façon, la rapidité avec laquelle les pensées naissent et meurent dans notre esprit est si grande que nous sommes incapables de percevoir l'infime intervalle entre deux pensées consécutives, et nous avons la sensation que le flux des pensées est ininterrompu.

Cependant, même si nos pensées apparaissent et disparaissent en séquence rapide, il y a une limite à leur nombre à chaque fraction de seconde car, à chaque moment précis, une seule pensée à la fois peut être active dans notre mental. Ainsi, pour émerger, les innombrables pensées latentes et les désirs dormants doivent attendre l'intervalle propice entre l'émergence et le retrait de nos autres pensées et désirs. C'est pourquoi, aussitôt que notre activité mentale connaît une quiétude relative suite à la satisfaction d'un de nos désirs, plusieurs autres désirs hurlent pour prendre sa place.

Ce processus d'une pensée s'infiltrant aussitôt que s'instaure un calme relatif dans notre mental, nous le percevons clairement quand nous cherchons intentionnellement à le tranquilliser par la méditation. Chaque fois que nous essayons de ne pas penser à une chose, la pensée d'une autre chose s'impose. Plus nous cherchons à calmer notre activité mentale, plus vigoureusement d'autres pensées surgissent pour prendre la place de celles que nous voulons éviter. Toute pensée de ce type, naissant dans un mental relativement

calme, est incitée par notre désir de tirer du bonheur d'autre chose que de notre soi essentiel.

Tant que nous nous prenons erronément pour cette forme limitée de conscience appelée 'mental', nous ressentirons le désir d'acquérir des choses autres que nous-mêmes, les croyant capables de nous rendre heureux, et nous chercherons à éviter ce que nous pensons susceptible de nous rendre malheureux. Aussi longtemps que de tels désirs restent en vie, notre mental continuera à produire une pensée après une autre. Quand il se lasse de cette incessante activité de produire des pensées innombrables, il disparaît temporairement dans le profond sommeil. Mais il se réveille très vite sous la poussée de ses désirs dormants. Alors il vit soit un rêve, soit un état semblable à celui que nous prenons à présent pour l'état de veille. Ainsi donc, jusqu'au moment où nous mettrons fin à notre fausse identification avec le mental, qui est à la racine de tous nos désirs, nous ne pourrions pas nous libérer de tous nos désirs, et nous ne pourrions donc pas rester sans penser à autre chose qu'à notre soi essentiel, ou bien de tomber temporairement dans un état de profond sommeil.

Dans nos états de veille et de rêve, notre mental ressent un incessant émoi à cause des désirs. Notre esprit est continuellement dévoré par un désir ou par un autre. Toutes nos activités mentales sont uniquement suscitées par le désir. Chaque pensée naît d'un désir, chaque désir est une forme de pensée. Désirs et pensées sont donc inséparables. Quand les désirs sont absents, comme dans le sommeil profond, il n'y a aucune pensée ni aucune activité mentale. Sans activité mentale, aucun désir ne se forme. Plus intenses sont nos désirs, plus forte est notre activité et notre agitation mentale.

Quand notre mental est actif, cette activité même voile plus ou moins le bonheur toujours présent en nous. Plus intense devient l'activité mentale, plus dense est le voile sur notre bonheur naturel. Or, vu que toute activité mentale naît de nos désirs, n'est-il pas évident que le désir est la seule cause de tous nos malheurs ? Quelle que soit la forme de malheur ressenti, nous pouvons toujours remonter à sa source : un désir formé dans notre mental.

La furie des innombrables désirs insignifiants qui polluent notre esprit est habituellement si intense que n'arrivons pas à voir combien ils voilent notre sentiment naturel de sereine félicité, ni comment les fragments de bonheur éprouvés au milieu de notre inépuisable activité mentale sont uniquement l'effet d'un relâchement temporaire de cette tension frénétique. Il arrive souvent que les désirs actifs soient si nombreux dans notre esprit, que nous ne sommes pas pleinement conscients de la plupart d'entre eux. Autrement dit, notre mental est habituellement si occupé à penser à mille choses en séquence rapide, que souvent il ne se rend même pas compte de tous les désirs qui l'obsèdent. C'est seulement après avoir satisfait un désir apparemment insignifiant, et ressentant l'impression de soulagement ou de plaisir conséquent, que nous prenons concrètement conscience de combien ce désir était tenace et combien il nous irritait mentalement.

Par exemple, quand notre mental est engagé dans une activité qui requiert toute son attention, nous oublions parfois une grande urgence d'aller aux toilettes ; seulement après avoir satisfait ce besoin et nous sentant soulagés, nous nous rendons vraiment compte de combien le besoin était urgent. La satisfaction de ce désir négligé peut être si intense que, pour un moment, nous ressentons consciemment un vrai plaisir dû à notre soulagement.

Ainsi, nous devenons parfois conscients d'un de nos désirs et découvrons combien il est fort et combien il cause en nous de malaise et d'agitation mentale, seulement après avoir ressenti le plaisir qui résulte de sa satisfaction, peut-être tout à fait accidentelle.

Quand un désir s'impose, notre mental entre en agitation et cette agitation même voile la félicité, notre vraie nature. Quand aucun désir ne se manifeste, comme dans le sommeil profond, notre mental reste parfaitement inactif et par conséquent nous ne ressentons pas le moindre malheur. Donc, si nous étions dans un état de parfait contentement – libre de tout désir et de toute peur – notre mental resterait totalement serein, et nous ressentirions pleinement la félicité absolue qui existe toujours au tréfonds de notre être.

En réalité, dans notre centre le plus intime, au tréfonds de nous-mêmes, nous sommes toujours parfaitement calmes et heureux, peu importe l'état d'agitation superficielle de notre mental. Lui seul ressent le trouble et l'affliction, non notre soi réel, notre conscience essentielle et fondamentale, consciente uniquement de notre propre être « je suis », sans attributs.

Notre être essentiel reste toujours calme et paisible, comme l'œil d'un cyclone. Aucune agitation mentale ne peut le troubler, aussi infime soit-elle, parce qu'il est conscience de soi parfaitement non-duelle et ne connaît rien d'autre que « je suis ». Quelle que soit l'activité de notre mental, nous sommes – c'est-à-dire que nous existons – et demeurons essentiellement en tant que notre propre conscience d'être « je suis ». Aucune mesure de l'agir ne peut nous empêcher d'être.

L'être est sous-jacent à toutes les formes de l'agir, tout comme la conscience est sous-jacente à toutes les formes du savoir, et le bonheur est sous-jacent à toutes les formes d'amour ou de désir. Notre être essentiel est conscience et notre conscience essentielle d'être est félicité. Ainsi, nos être, conscience et bonheur essentiels sont une unique et même réalité, la réalité unique et absolue qu'est notre soi essentiel et véritable.

L'existence et l'inexistence relatives, la conscience et l'inconscience relatives, le bonheur et le malheur relatifs, ne sont que des reflets distordus de notre propre être absolu, conscience absolue et félicité absolue. Distracts par les activités superficielles de notre mental, nous négligeons nos propres être, conscience et félicité essentiels qui sont notre nature fondamentale. Négligeant cette nature essentielle et fondamentale de notre propre soi véritable, nous nous prenons pour la conscience limitée appelée mental, à travers laquelle nous ne ressentons notre être, conscience et félicité essentiels que sous leur forme relative en tant que paires d'opposés : existence / inexistence, conscience / inconscience, bonheur / malheur.

Alors, si nous souhaitons l'expérience complète et parfaite du bonheur sans la moindre trace de malheur, tout ce que nous avons à faire est de connaître notre soi véritable tel qu'il est réellement. Tant que nous nous percevons comme différents de l'être, conscience et félicité absolus, nous restons incapables de ressentir le vrai bonheur parfait. Tant que nous continuons à chercher le bonheur hors de notre propre soi essentiel, nous ne pouvons ressentir qu'un bonheur relatif alterné au malheur.

Puisqu'il semble bien que l'activité de notre mental soit ce qui voile notre nature essentielle – qui est être, conscience et félicité absolus – il faut, pour expérimenter notre

nature essentielle, mettre fin à toutes nos activités mentales, c'est-à-dire à la séquence des pensées qui assaillent constamment notre mental et font fureur en lui. Les pensées, sous n'importe quelle forme, ou l'activité mentale en général, sont en fait l'attention que nous prêtons aux objets, aux choses apparemment autres que nous-mêmes. Dans nos états de veille et de rêve, nous pensons constamment à des choses autres que notre propre être essentiel ou conscience fondamentale.

Tant que nous faisons attention à autre chose qu'à notre pure conscience d'être « je suis », notre mental reste actif. Mais si nous nous efforçons de ramener notre attention à nous-mêmes pour connaître notre propre être essentiel et conscient de soi, notre activité mentale commencera à s'affaiblir. Si nous sommes capables de fixer notre attention entièrement et exclusivement sur notre conscience d'être « je suis », toutes nos pensées et toute notre activité mentale cesseront complètement et nous connaîtrons clairement la vraie nature de notre soi réel qui est être, conscience et félicité absolus et parfaits.

N'avons-nous pas constaté précédemment que la félicité est un état de l'être, tandis que le malheur est un état de l'agir ? Dans le sommeil profond nous existons tout simplement, sans qu'aucune action n'intervienne, et donc nous ressentons le bonheur parfait. En revanche, dans les états de veille et de rêve, nous perdons de vue notre nature essentielle et notre état de simple existence, car nous nous imposons en tant que mental, dont la nature consiste en activité permanente. C'est pourquoi nous éprouvons un bonheur mélangé de malheur. Si le profond sommeil est un état de simple être et donc un état de félicité parfaite, la veille et le rêve sont, au contraire, des états dans lesquelles notre être essentiel est voilé par nos faits et gestes. Ce sont donc des états dans lesquels notre félicité essentielle est mélangée au malheur et voilée par lui à différents degrés.

Vu que notre être est permanent et notre agir transitoire, notre être est naturel et notre agir ne l'est pas. Donc la félicité nous est naturelle parce qu'elle appartient à notre être essentiel ; en revanche, le malheur nous est antinaturel, car il résulte de nos pensées ou de nos actes.

L'émergence de notre mental est la seule source de tout agir et donc la source de tout malheur. Chaque fois que notre mental émerge, il est actif et produit des pensées en tout genre. Il ne peut pas rester un seul instant sans activité, sans penser à autre chose qu'à notre être essentiel. Aussitôt qu'il cesse de penser à autre chose qu'à notre propre être, il se retire et s'immerge, immobile, dans notre état naturel de simple être, puisque c'est la source dont il émane. Ainsi, chaque fois que notre mental cesse d'être actif, il cesse d'être l'entité pensante que nous appelons 'mental', et il demeure en tant que notre être essentiel conscient de soi, qui est notre propre nature véritable.

Bien que, durant le sommeil profond, le mental se retire et demeure simplement en tant qu'être essentiel, le bonheur parfait éprouvé dans cet état semble de courte durée, parce que, sous la poussée de ses désirs dormants, le mental finit par resurgir pour expérimenter un état de veille ou de rêve. Donc, notre mental et ses désirs latents ne sont pas complètement annulés dans le sommeil ; ils se sont simplement retirés dans un état de suspension, d'inactivité et de passivité temporaire.

Si nous souhaitons l'expérience permanente de notre bonheur naturel et parfait, nous ne devons pas nous contenter de voir notre mental se retirer momentanément dans un état

de latence semblable au sommeil, mais veiller à ce qu'il soit complètement annihilé. Puisque l'émergence de notre mental signifie l'émergence de nos malheurs, sa passivité temporaire représente l'apaisement momentané de nos malheurs, et son anéantissement total leur disparition complète.

Pourquoi ce mental, qui est à l'origine de tous nos désirs et par conséquent est la cause de tous nos malheurs, n'est-il pas détruit dans le profond sommeil ? Pourquoi surgit-il à nouveau de cet état ? Pour répondre à cette question nous devrions commencer par comprendre pourquoi il a émergé en premier lieu ?

Comme nous l'avons vu précédemment, l'entité individuelle appelée 'mental' est une forme limitée de la conscience ; celle-ci s'identifie toujours à un corps physique. Dans notre état de veille actuel, notre mental prend erronément ce corps pour lui-même, tandis que dans chaque rêve, il se confond avec un autre corps. Vu qu'il se prend pour un corps dans l'état de veille et pour un autre corps dans le rêve, notre mental ne sait visiblement pas ce qu'est son soi réel.

Ainsi, tant que nous nous prenons erronément pour le mental et pour le corps particulier auquel le mental s'identifie à un moment donné, nous ne savons pas qui nous sommes réellement. Dans le sommeil profond, nous ne nous confondons ni avec notre mental ni avec un corps particulier, contrairement à ce que nous faisons dans la veille et le rêve.

Dans le sommeil, quand nous ne nous prenons ni pour le mental ni pour un corps physique, pour qui nous prenons-nous ? Comme nous le verrons en abordant cette question plus en détails dans les chapitres suivants, tout ce que nous savons dans le sommeil profond, c'est « je suis ». Cependant, si, dans le sommeil, nous savons *que nous sommes*, nous ne savons pas clairement *ce que nous sommes*.

Pour une raison inexplicable, dans le sommeil, la connaissance de nous-mêmes reste voilée et vague. Dans cet état, nous savons parfaitement que nous existons car, s'il en était autrement, nous serions incapables, au réveil, de nous souvenir aussi clairement et de dire : « J'ai dormi comme un ange, tout à fait paisiblement et je n'étais conscient de rien à ce moment-là ». Dans le sommeil, nous n'avons conscience de rien, si ce n'est de nous-mêmes, de notre conscience essentielle, de la fondamentale conscience « je suis ». Cependant si, dans l'éveil et le rêve, nous semblons identifier notre conscience fondamentale « je suis » à notre mental et à un corps particulier, en revanche, dans le sommeil profond, nous semblons l'identifier à un manque de clarté apparent dans la connaissance de soi.

Ne connaissant pas notre soi véritable ni dans l'état de veille, ni dans le rêve, ni dans le profond sommeil, nous nous confondons avec le mental et avec un corps particulier dans les deux premiers états. Ainsi, c'est l'absence d'une claire connaissance de soi à être la cause essentielle de l'émergence du mental et de tous les désirs, des pensées et du malheur qui s'ensuivent. Si nous savions clairement ce que nous sommes en réalité, nous ne nous confondrions avec rien d'autre. Alors la seule façon de mettre un terme définitif à nos désirs, nos pensées et au malheur qui en découle, c'est de savoir ce que nous sommes réellement.

Notre mental étant une forme de connaissance fausse ou erronée, une connaissance ou conscience qui se reconnaît faussement comme « je suis ce corps » et qui voit par erreur toutes les autres pensées comme des objets séparés d'elle, seule l'expérience authentique de notre être essentiel « je suis » peut le résoudre. Tant que nous ne connaissons pas la nature véritable de notre soi réel, il est impossible de nous libérer de l'emprise illusoire de notre mental, et nous sommes dans l'impossibilité d'éprouver en permanence la félicité naturelle et absolue qui est notre propre nature authentique.

Tout ce que nous avons examiné et découvert dans le présent chapitre sur la nature de la félicité, Sri Ramana l'a exprimé succinctement par la première phrase de l'introduction à sa traduction en Tamoul du *Vivēkacūḍāmaṇi*, la grande œuvre poétique et philosophique de Sri Adi Shankara :

« Vu que tous les êtres du monde désirent être toujours heureux [et] dépourvus d'affliction ; vu qu'ils [désirent] être toujours heureux et libérés [d'expériences] telles que la maladie – qui ne leur est pas naturelle - ; vu que tous [les êtres vivants] n'ont d'amour total que pour leur propre soi ; vu que l'amour ne s'éveille que pour leur propre félicité et vu que, dans le sommeil, [tous les êtres vivants] font l'expérience du bonheur sans rien d'autre, quand ce qui est appelé félicité est [donc] uniquement [leur propre] soi réel, c'est uniquement par ignorance de [leur] soi qu'ils se lèvent et s'engagent en *pravṛtti* [activités extérieures], tournoyant sans fin dans le *samsāra* [état d'errance agitée et incessante du mental], perdant de vue le sentier [de l'auto-investigation] qui instaure un état de félicité [authentique]. [Car ils croient que] s'assurer les plaisirs de ce monde et de l'autre est la seule voie vers le bonheur. »

Sri Ramana exprime la même vérité en termes encore plus limpides dans le premier paragraphe de son *Nāṇ Yār ?* (Qui suis-je ?), un bref traité de vingt paragraphes qu'il écrivit au sujet de la nécessité d'obtenir la vraie connaissance de soi et des moyens pour y parvenir.

« Puisque tous les êtres vivants désirent être sans cesse heureux [et] sans peine, puisqu'ils éprouvent tous le plus grand amour seulement pour leur propre soi, la félicité étant la seule cause de l'amour, [de façon à] obtenir cette félicité qui est leur propre nature [véritable] et qu'ils ressentent chaque jour dans leur sommeil [sans rêve], un sommeil libre de toute interférence du mental, il est nécessaire qu'ils connaissent [leur propre] soi réel. Pour cela, seul *jñāna-vicāra* [emploi de la conscience introspective pour savoir] « **Qui suis-je ?** » **est le moyen principal.** »

La conclusion, aussi pratique que cruciale, par laquelle Sri Ramana termine ce paragraphe : « seul *jñāna-vicāra*, qui suis-je ? est le moyen principal » est rédigée par lui-même en caractères gras dans l'original tamoul. Le terme *jñāna-vicāra* signifie littéralement 'connaissance-investigation'. C'est un processus (ou plutôt un état) dans lequel nous examinons, pour en avoir une connaissance authentique, notre conscience essentielle « je suis », notre toute première connaissance et fondement de toutes les autres connaissances.

Ce que Sri Ramana entend ici par l'expression « connaissance-investigation 'Qui suis-je ?' » n'est pas une simple analyse intellectuelle du « je suis ». C'est un examen concret, une profonde introspection de notre connaissance ou conscience fondamentale « je suis »,

afin de connaître, par l'expérience directe, ce qu'elle est réellement. Une investigation de ce type ne peut s'effectuer par le raisonnement, mais uniquement en ramenant notre attention sur nous-mêmes afin de connaître notre propre conscience-être essentielle. Lorsque notre attention, ou pouvoir de cognition, est orientée vers l'extérieur pour connaître des choses différentes de nous-mêmes, elle devient notre mental pensant ; en revanche, quand elle est ramenée vers l'intérieur pour connaître notre soi essentiel, elle demeure dans son état naturel en tant que soi, c'est-à-dire en tant que notre véritable être conscient de soi et non-duel.

Plus loin, dans le paragraphe quatorze du même traité, Sri Ramana donne une explication plus ample de la vraie nature de la félicité :

« Ce que l'on appelle félicité est uniquement la *svarūpa* [la forme propre, la nature essentielle] de l'*ātmā* [soi] ; félicité et *ātma-svarūpa* (notre propre soi essentiel) sont identiques. Seule existe l'*ātma-sukha* [la félicité du soi], elle seule est réelle. Aucun objet du monde ne peut donner la félicité. Nous croyons la tirer des objets à cause de notre manque de discernement. Quand [notre] mental se manifeste, il éprouve le malheur. En vérité, chaque fois que nos pensées [ou nos souhaits] sont satisfaites, il [le mental] retourne à sa place [le centre de notre être, notre soi réel, la source dont il émane] et ressent uniquement la félicité de [notre] soi [réel]. De la même façon, durant les temps de sommeil, de *samādhi* [état d'intense contemplation ou d'absorption mentale] et d'évanouissement, et aussi quand une chose désirée est obtenue ou quand une chose désagréable se termine [c'est-à-dire quand notre mental évite une expérience désagréable ou quand il en est soulagé], [notre] mental s'intravertit et ne ressent plus que la félicité du soi. Ainsi [notre] mental oscille sans relâche, s'extériorisant et quittant notre soi [essentiel], [puis] retournant vers l'intérieur.

Au pied d'un arbre l'ombre est plaisante. A l'extérieur, le soleil est brûlant. Une personne passant à l'extérieur est rafraîchie quand elle se met à l'ombre. Si elle s'écarte à nouveau après un moment, elle est incapable de supporter la chaleur et revient au pied de l'arbre. Elle continue ainsi à passer de l'ombre au plein soleil et du soleil à l'ombre. Une personne agissant ainsi manque un tant soit peu de discernement. En effet, un être sensé ne quitterait pas l'ombre. D'une façon similaire, le mental d'un *jñāni* [celui qui possède la vraie connaissance de soi] ne quitte pas *brahman* [la réalité fondamentale et absolue, notre être ou soi essentiel]. Mais le mental d'un *ajñāni* [une personne sans vraie connaissance de soi] continue à subir le malheur en errant de par le monde, et à trouver le bonheur en retournant au *brahman* pour une brève période. Ce que l'on appelle 'monde' n'est que pensée [car tout ce que nous en savons n'est rien de plus qu'une suite d'images mentales ou de pensées formées dans notre esprit par le pouvoir de notre imagination]. Quand le monde disparaît, c'est-à-dire quand les pensées cessent, [notre] mental connaît la félicité ; quand le monde réapparaît, il ressent de l'affliction. »

Ce que Sri Ramana décrit ici comme l'oscillation incessante de notre mental, fluctuant constamment entre l'extérieur et l'intérieur, est le même processus que celui décrit plus haut comme l'apparition et la disparition de nos pensées. A chaque instant de notre vie de veille et de rêve, d'innombrables pensées émergent et meurent dans notre mental en rapide séquence. A la naissance d'une pensée, notre mental ou notre pouvoir d'attention s'extériorise, quittant notre soi réel ou être essentiel, et oubliant ainsi le bonheur toujours

présent en nous. Quand une pensée meurt, notre esprit retourne à nous-mêmes pour éprouver un moment la félicité d'exister, tout simplement.

Cependant, comme l'extériorisation du mental ou des pensées est incitée par d'innombrables désirs tenaces, aussitôt qu'une pensée disparaît une autre prend sa place ; ainsi l'espace entre deux pensées consécutives est extrêmement bref, au point que nous sommes difficilement conscients de la paix et de la félicité ressenties dans cet intervalle. C'est pourquoi, durant la veille ou dans le rêve, notre attention est tellement prise par d'autres choses que nous remarquons à peine notre être serein et conscient de soi, et sa félicité inhérente. Généralement, la seule occasion à laquelle nous avons une conscience claire de la tranquille félicité d'être, ressentie entre deux pensées consécutives, c'est durant le sommeil, parce que celui-ci est un intervalle comparativement plus long entre deux pensées consécutives, dû à la complète lassitude de notre mental.

Malgré tout, bien que nous le remarquions à peine, même durant la veille ou en rêve, dans l'espace extrêmement bref entre la mort d'une pensée et la naissance d'une autre, en fait nous ressentons notre propre être essentiel conscient de soi, ou *brahman*, dans sa vraie forme pure et parfaite, sans la moindre contamination du penser ou de l'agir. De plus, chaque fois qu'un de nos désirs – celui d'avoir ce que nous aimons ou d'éviter ce que nous n'aimons pas – est comblé, la force avec laquelle les pensées émergent dans notre esprit s'affaiblit momentanément. Ainsi, non seulement chaque pensée se présente avec moins de vigueur, mais aussi l'intervalle momentané entre deux pensées consécutives s'allonge un peu. De cette façon, pour un moment bref, nous pouvons ressentir plus clairement la sereine félicité de notre propre être, jusqu'à ce qu'un autre désir ne s'empare de notre esprit, ranimant la poussée et la vigueur de nos pensées et voilant à nouveau plus fortement notre bonheur d'être.

La forme véritable, immobile, pure et libre de toute pensée, de notre propre être essentiel ou *brahman*, dont nous avons une expérience momentanée entre deux pensées consécutives, est à la fois notre conscience « je suis » et la parfaite félicité résultante de cette conscience d'être. Donc, si nous souhaitons ressentir constamment notre propre félicité naturelle et parfaite, notre attention doit pénétrer sous les oscillations de pensées en surface du mental, afin de nous plonger dans notre propre conscience essentielle et fondamentale « je suis » sous sa forme la plus pure, dans cette conscience toujours sous-jacente à notre mental instable.

De cette façon nous pourrions ressentir en permanence un état de félicité parfaite et absolue, exclusive à l'état de connaissance de soi, cet état dans lequel nous demeurons simplement en tant que notre propre être essentiel ou conscience « je suis », sans penser à rien d'autre. Par conséquent, examinons à présent la notion que nous avons actuellement de nous-mêmes, afin de comprendre non seulement combien cette notion est erronée, mais aussi quelle est la juste connaissance de soi et comment nous pouvons obtenir l'expérience directe de cette juste connaissance.