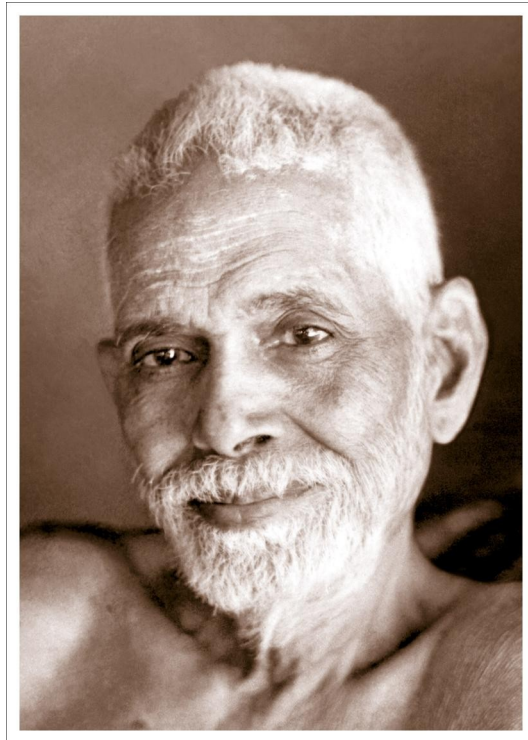


# La Félicité et l'Art d'Être



Introduction d'un homme simple  
à la philosophie et à la pratique  
des enseignements spirituels de  
**Bhagavān Sri Ramana**

Michael James

Traduction française  
de l'Introduction à l'ouvrage  
*Happiness and the Art of Being*

à disposition pour libre téléchargement sur le site  
[www.happinessofbeing.com](http://www.happinessofbeing.com)

# Dédicace

À

**Bhagavan Sri Ramana**

qui m'a enseigné tout ce que je sais  
et qui m'a donné l'inspiration  
pour que cet ouvrage prenne forme

et à ses plus proches disciples tels que

**Sri Sivaprakasam Pillai**

qui, en premier, a reçu et conservé ses enseignements fondamentaux.  
Ceux-ci ont constitué plus tard son précieux traité intitulé  
*Nān Yār ?* (Qui suis-je ?)

**Sri Muruganar**

qui, non seulement a recueilli les plus beaux poèmes philosophiques  
du Maître, mais a également conservé ses enseignements oraux  
avec grande clarté, profondeur et sens poétique  
dans son *Guru Vācaka Kōvai*

**et Sri Sādhu Om**

qui m'a aidé à comprendre plus clairement et profondément  
ses enseignements

# Remerciements

Je voudrais adresser mes sentiments de gratitude à V.S. Ramanan, Président du Sri Ramanasramam, pour m'avoir aimablement permis d'inclure dans le présent ouvrage mes propres traductions de poèmes et d'autres passages des écrits de Sri Ramana et de Sri Muruganar, les originaux étant patrimoine du Sri Ramanasram.

Je voudrais exprimer ma gratitude en particulier à tous les amis qui ont lu le manuscrit, m'ont offert des suggestions positives et encourageantes et ont relevé les diverses erreurs de frappe que j'avais omises. Il s'agit en particulier de M.V. Sabhapathy, M.K. Srinivasan, N. Sankaran, M. Sahadevan, Ginny Porter, Chris Quilkey, Robin Koch, John Manetta et Ellen Mack, et à tous les amis qui ont généreusement contribué à couvrir les frais de la publication de cet ouvrage, pour les éditions internationale et indienne : H.K. Seshadri, Vasuki Seshadri, Steve Harnish, M. Sahadevan, M.S. Venketraman, Chris Quilkey, Wasyl Nimenko, Jayashree Poddar, Rajashekar Reddy, N.T. Bhoj, Preeti Kini, Hrishikesh Menon, Josef Bruckner, Eugene Shearn, Sam Ruthnum, Reinhard Jung, Ginny Porter, Thomas et Allyn Fisher, Linda Sherman, Srinivas Rajagopalan, Jim Peters, Archith Goverdhan, Umesh Prabhu, Tom Davidson-Marx, David Pomatti, Mark McEntagart et beaucoup d'autres qui ont préféré rester dans l'anonymat.

Je voudrais aussi exprimer ma gratitude à tous ceux qui ont contribué, de n'importe quelle façon, à la production de ce livre, en particulier les amis dont les questions m'ont poussé à écrire et à intégrer des explications complémentaires sur certains sujets que je n'avais pas traité adéquatement dans les deux premières éditions internet mises sur mon site [www.happinessofbeing.com](http://www.happinessofbeing.com), avant que le livre ne soit publié sur papier.

# Table des Matières

	Page
Introduction	
1 Qu'est-ce que la félicité ?	
2 Qui suis-je ?	
3 La nature de notre mental	
4 La nature de la réalité	
5 Qu'est-ce que la connaissance véritable ?	
6 Vrai et fausse connaissance	
7 L'illusion de l'espace-temps	
8 La science de la conscience	
9 Analyse introspective et soumission de soi.	
10 Pratique et art d'être.	
Bibliographie	
Index	

# Introduction

La félicité réside en nous-mêmes, profondément, au tréfonds de notre être. Elle n'existe en aucun objet matériel extérieur. Elle est uniquement en nous, car nous sommes la conscience qui ressent cette félicité. Il peut nous sembler tirer du plaisir d'objets ou d'expériences extérieurs, mais en fait la félicité dont nous jouissons émane de nous-mêmes.

Quel que soit le degré d'agitation de notre mental, au centre de notre être demeure toujours un état de paix et joie parfaite, comparable au calme dans l'œil d'un cyclone. Les désirs et les peurs agitent notre esprit et voilent à sa vue le bonheur qui existe toujours en lui. Lorsqu'un désir est satisfait ou quand la cause d'une peur est annulée, l'agitation superficielle du mental se calme et, dans cette sérénité temporaire, notre esprit goûte la saveur de sa propre félicité innée.

La félicité est donc un état de l'être, un état dans lequel l'agitation habituelle de notre esprit est apaisée. A cause de son activité, le mental sort de sa condition de sérénité d'être et perd de vue sa propre félicité profonde. Donc, pour jouir du bonheur, notre esprit n'a qu'une chose à faire : cesser toute activité, retourner tranquillement à son état naturel d'être inactif, exactement comme il fait toutes les nuits dans le sommeil profond.

Ainsi donc, nous devrions tout simplement maîtriser la science et l'art d'être. Nous devrions découvrir le centre le plus intime de notre être et apprendre à demeurer consciemment et constamment dans cet état de pur être, qui est la base (tout en restant intouché) de toutes les activités superficielles de notre esprit : penser, ressentir et percevoir, se souvenir, oublier, etc., et qui les soutient.

L'art d'être en restant pleinement conscient, mais sans aucune activité mentale, n'est pas seulement un art – une habileté que l'on peut cultiver et pratiquer pour produire une expérience de joie et de beauté indicibles –, c'est aussi une science, une tentative d'acquérir la vraie connaissance par une minutieuse observation et une rigoureuse expérimentation. Cet art et cette science de l'être ne sont pas seulement l'art et la science de la félicité, ils sont aussi ceux de la conscience et de la connaissance de soi.

La science de l'être est d'une clarté et d'une simplicité incroyable. Toutefois, à l'esprit humain elle peut paraître complexe et abstruse, non parce qu'elle l'est vraiment, mais parce que le mental qui cherche à la saisir est un faisceau si compliqué de pensées et d'émotions – désirs, peurs, anxiétés, attachements, convictions anciennes et idées préconçues –, qu'il tend à voiler la pure simplicité et la clarté de l'être, et à faire voir l'évidence comme obscure.

De même que pour toute autre science, la science de l'être commence par l'observation et l'analyse de quelque chose déjà connu mais pas entièrement compris, et elle continue par le raisonnement afin de formuler une hypothèse plausible pour expliquer ce qui a été observé. Ensuite elle teste rigoureusement cette hypothèse en la soumettant à une expérimentation précise et critique. Cependant, à l'opposé de toutes les autres sciences, celle-ci n'étudie aucun objet de connaissance, elle se focalise sur la faculté même de connaître, sur le pouvoir de la conscience à la base du mental, sur la faculté par laquelle tous les objets sont connus.

Par conséquent, la vérité découverte au moyen de cette science n'est pas démontrable, personne ne peut la prouver objectivement à quelqu'un d'autre. Nous pouvons cependant en faire l'expérience directe comme une connaissance limpide au tréfonds de nous-mêmes, à condition de suivre scrupuleusement le processus d'expérimentation jusqu'à ce que la vraie nature de l'être – qui est vraie nature de la conscience et du bonheur – soit révélée dans sa pleine lumière de conscience de soi, pure et inaltérable.

Si la science de l'être est fondamentalement différente des autres sciences, l'art d'être est aussi fondamentalement différent des autres arts, car il ne s'agit pas d'un art impliquant de faire quelque chose. C'est l'art de ne pas agir, l'art d'être, tout simplement.

L'état du simple être est un état dans lequel notre mental ne se manifeste pas pour agir, penser ou connaître un objet quelconque ; c'est un état de pleine conscience, de conscience d'être et c'est tout. Dans cet art, nous n'avons pas à apprendre l'habileté d'être – car nous existons toujours et n'avons donc besoin d'aucun effort ni d'aucune habileté spéciale pour être. Il ne s'agit pas non plus de la faculté d'être sans agir ou sans penser – car nous sommes bien capables de faire cela chaque nuit, dans notre profond sommeil. La faculté à cultiver est celle de rester calmement et tranquillement sans agir ni penser, tout en gardant une conscience d'être claire et parfaite – c'est-à-dire la conscience de notre propre existence, de notre propre « je suis ». C'est uniquement dans cet état de l'être conscient de soi, clair et non-duel, libre de toute distraction en pensée ou en acte, que la nature véritable de l'être devient parfaitement limpide, évidente et libre de toute hésitation ou confusion.

Notre première expérience d'être, et aussi la plus immédiate, est celle de notre propre existence. D'abord nous savons que nous existons et c'est seulement après que nous pouvons prendre connaissance de l'existence d'autre chose. Si notre existence est consciente d'elle-même, le fait de connaître l'existence d'autre chose dépend de nous.

Nous connaissons notre propre être parce que nous sommes conscience. Autrement dit, notre être est lui-même la conscience qui se connaît. Il se connaît parce qu'il est essentiellement conscient de soi. Il est donc raisonnable de proposer l'hypothèse selon laquelle la conscience est la forme première et essentielle de l'être. Sans conscience, l'être resterait inconnu et sans l'être la conscience n'existerait pas.

Notre être et notre conscience d'être sont inséparables – en fait ils sont identiques – et sont tous les deux exprimés par la simple phrase « je suis ». Cet être-conscience constitue notre expérience la plus fondamentale et celle de tous les êtres animés. « Je suis » est la conscience de base – la conscience de soi essentielle et non-duelle sans laquelle rien ne serait connu. « Je suis » est donc la source et le fondement de toute connaissance.

A quoi bon connaître autre chose, si nous ne connaissons pas la vérité à propos de notre propre être-conscience ou conscience de soi « je suis », à partir de quoi tout peut être connu ? Ce que nous savons du monde et de Dieu, par nos sciences et nos religions, n'ont aucune valeur pour nous si nous ne savons pas la vérité sur nous-mêmes, sur *celui* qui désire connaître la vérité sur le monde et sur Dieu

Nous sommes l'être-conscience « je suis », et pourtant notre connaissance de ce « je suis » reste confuse. Nous croyons tous : « je suis ce corps », « je suis une personne », « je m'appelle un tel et je suis né en tel lieu à telle date ». Ainsi nous identifions notre conscience « je suis » avec un corps particulier. Cette identification est le fruit d'une connaissance confuse et imprécise de la vraie nature de la conscience.

Notre conscience « je suis » n'est pas de type matériel ; en revanche notre corps est une simple masse de matière physique, inconsciente par nature. Pourtant nous sommes victimes de l'illusion et prenons ce corps matériel pour notre conscience « je ». Notre connaissance imprécise de la conscience nous fait croire que la matière est consciente et que la conscience est quelque chose de matériel.

Le responsable de cette fausse identification du corps avec « je », c'est le mental. Notre esprit naît seulement quand il s'imagine un corps. Dans le profond sommeil, nous sommes inconscients aussi bien du mental que du corps, mais aussitôt que nous nous réveillons, notre esprit se manifeste et pense : « je suis ce corps, je suis un tel... ». C'est seulement après s'être identifié avec un corps particulier qu'il perçoit le monde extérieur à travers les cinq sens de ce corps.

Exactement la même chose advient dans le rêve – notre esprit s'identifie à un corps particulier et perçoit, par les cinq sens de ce corps, un monde apparemment réel et extérieur. Au moment du réveil, nous comprenons que le corps pris pour « je » et le monde vu comme réel et extérieur n'étaient en fait que le produit de notre imagination.

Ainsi, à partir de nos expériences de rêve, nous savons tous que notre mental possède un incroyable pouvoir d'imagination par lequel il est capable de créer un corps, de confondre ce corps imaginaire avec le « je » réel et, par ce corps, de projeter un monde qui, au moment où nous le percevons, nous semble en tout point aussi réel et extérieur que le monde que nous percevons dans notre état de veille.

Sachant que notre mental possède ce merveilleux pouvoir de créer et de s'illusionner, n'est-il pas raisonnable de suspecter que le corps pris pour « je » et le monde considéré comme réel dans notre présent état de veille, ne sont en fait rien de plus qu'imagination ou projection mentale, exactement comme ceux que nous expérimentons dans notre rêve ? Quelle preuve avons-nous que leur nature est différente ? Nous pouvons relever certaines différences entre le rêve et la veille, mais à l'analyse nous découvrirons que ces différences sont superficielles et regardent la qualité et la quantité plutôt que la substance.

Comparant le jeu du monde que nous voyons en état de veille ou de rêve à une scène que nous voyons sur un écran de cinéma, nous pouvons dire que la scène vue dans notre état de veille est de meilleure qualité et plus impressionnante que celle vue en rêve, mais les deux n'en sont pas moins des produits, non d'un agent extérieur, mais de notre mental qui les voit.

En somme, il n'existe pas de différence essentielle entre notre expérience de l'état de veille et celle de l'état de rêve. Dans les deux le mental se manifeste, se liant à un corps et le considérant comme « je » ; à travers les sens de ce corps il voit un monde entre les limites de l'espace-temps et habité par une multitude de gens et d'objets animés et inanimés. Il est convaincu que tous ces êtres et objets sont réels. Quelle preuve pouvons-nous avoir que les choses vécues dans notre état de veille existent vraiment hors de notre imagination, et de toute façon plus qu'un rêve ?

Lorsque nous analysons minutieusement notre expérience dans les trois états de veille, de rêve et de profond sommeil, il saute aux yeux combien nous confondons facilement notre conscience « je » avec différentes choses à des moments différents. Eveillés, nous prenons notre corps pour « je » ; dans le rêve nous prenons un autre corps imaginaire pour « je », et



dans le profond sommeil nous confondons l'inconscience avec « je » - ou tout au moins au moment de notre réveil, ce qui nous revient en mémoire est : « j'étais inconscient ».

En fait, dans le sommeil, nous étions inconscients de notre mental, de notre corps et du monde, mais pas de notre propre existence ou être. Dans le sommeil, nous ne faisons pas l'expérience de cesser toute existence, mais nous cessons d'être conscients des pensées et perceptions auxquelles nous sommes accoutumés dans les états de veille et de rêve. Lorsque nous disons : « J'ai dormi sereinement, je n'ai pas rêvé, j'étais dans l'inconscience de tout le reste », nous affirmons en toute confiance que « je » existait dans le sommeil, c'est-à-dire que nous existons à tout moment et le savons.

Comme nous associons la conscience avec le fait d'être conscient des pensées et perceptions qui tissent notre vie de veille et de rêve, nous considérons le sommeil comme un état d'inconscience. Mais nous devrions examiner plus attentivement ce prétendu état d'inconscience du sommeil. La conscience présente aux pensées et perceptions est notre mental. Celui-ci entre en scène et reste actif dans la veille et le rêve, mais il se retire dans le sommeil. Evidemment, cette conscience qui apparaît et se retire n'est pas notre vraie conscience. Non seulement nous sommes conscients des deux états – veille et rêve – dans lesquels notre mental se manifeste pour éprouver les pensées et les perceptions, mais nous le sommes également du troisième état, celui du sommeil profond, vide de toute pensée et perception et duquel le mental s'est retiré.

Le fait que nous soyons conscients du sommeil comme d'un état distinct des deux autres indique clairement que nous sommes la conscience-même, sous-jacente à l'apparition et à la disparition de cette conscience transitoire appelée « mental ». La conscience qui nous fait dire en toute certitude : « J'existais durant le sommeil, mais j'étais inconscient de tout », n'est pas notre conscience apparente, mais bien notre conscience-être.

Cette conscience-être, qui existe dans les trois états, est notre conscience véritable et lorsque nous disons « je suis », c'est en réalité elle que nous indiquons. Notre esprit - cette conscience qui apparaît et se manifeste dans la veille et le rêve, et se retire dans le sommeil - n'est qu'une conscience feinte qui s'illusionne d'être à la fois notre conscience fondamentale et le corps matériel.

Donc, en analysant notre expérience dans les trois états de veille, rêve et profond sommeil, nous pouvons comprendre que, même si pour le moment nous pensons erronément être un corps limité dans le temps et l'espace, en fait nous sommes la conscience sous-jacente à ces trois états apparents ; et seulement dans deux de ces états nous pensons être un corps, avec les limitations spatio-temporelles conséquentes.

Toutefois la seule compréhension théorique de la vérité selon laquelle nous sommes conscience et c'est tout, serait futile si nous ne la mettions pas en pratique en essayant de nous forger une vraie connaissance empirique de cette vérité. A elle seule la compréhension théorique ne nous donnera pas, et ne peut nous donner, un bonheur vrai et durable, car elle ne détruit pas notre identification profondément enracinée avec le corps, identification à la base de l'ignorance et cause de toutes nos misères.

Cette vérité, c'est notre mental qui la comprend théoriquement ; or celui-ci ne peut pas fonctionner sans s'identifier d'abord à un corps. Puisque notre mental ou intellect est une connaissance à ce point confuse et enracinée dans l'ignorance à propos de qui ou de quoi nous sommes réellement, aucune compréhension intellectuelle ne pourra jamais, par elle-seule,

nous procurer la véritable connaissance de soi. Celle-ci ne peut être acquise que par l'expérience immédiate de la conscience pure et illimitée, notre vrai soi. En effet, seule une telle expérience a le pouvoir de déraciner l'ignorance qui nous fait penser être autre chose que cette conscience.

Par conséquent, une compréhension théorique de la vérité peut nous être réellement utile dans le seul cas où elle nous pousse à entreprendre une investigation sur notre conscience-être essentielle, ou simplement notre conscience « je suis » ; nous obtiendrons ainsi, par l'expérience immédiate, une connaissance claire de notre vraie nature. L'obtention d'une telle connaissance claire du « je » véritable, est la seule à même de dissiper notre ignorance primordiale, c'est-à-dire l'idée confuse et erronée que nous sommes le mental, que nous sommes une forme de conscience limitée et identifiée à un corps qu'elle considère comme « je ».

Si nous comprenons vraiment que nous ne sommes pas un corps, ni un esprit qui s'imagine être un corps, et que toute forme d'affliction éprouvée est uniquement causée par notre fausse identification avec un corps, nous allons nous efforcer de supprimer cette fausse identification en entreprenant une recherche concrète pour découvrir qui nous sommes réellement. Pour savoir qui nous sommes, nous devons cesser de nous soucier de toutes les autres choses et nous focaliser sur notre réalité, la conscience qui connaît ces autres choses.

Lorsque nous nous laissons absorber par autre chose que « je », notre attention s'exprime comme une pensée ou une activité mentale. Mais si nous la focalisons sur notre conscience essentielle « je », elle cesse d'être une activité ou une pensée, elle devient pur être. Nous connaissons les choses par un acte de connaissance ; en revanche nous nous connaissons nous-mêmes par un simple acte d'être. Quand nous fixons notre attention sur le tréfonds de notre être, c'est-à-dire sur notre soi réel et essentiel – qui est simple être auto-conscient, non-duel et libre de toute pensée – nous cessons de nous imposer en tant qu'esprit toujours actif et restons simplement conscience d'être naturellement inactive. Donc, s'absorber dans le soi c'est demeurer dans le soi, dans l'état d'être tout simplement ce que nous sommes réellement.

Tant que nous nous occupons d'autre chose que de notre soi, notre esprit reste actif et son activité voile et obscurcit la clarté naturelle de notre conscience de soi. Mais à partir du moment où nous cherchons à fixer notre attention sur notre soi, l'activité du mental commence à s'affaiblir et le voile qui obscurcit notre conscience de soi se dissout peu à peu.

Plus fortement et intensément nous nous laissons absorber par la conscience fondamentale « je », plus le mental se retire, jusqu'à disparaître enfin dans la claire lumière de la vraie connaissance de soi.

Dans le présent ouvrage je vais essayer d'expliquer à la fois la théorie et la pratique de l'art de connaître et d'être notre soi véritable. La théorie de cette science et de cet art de connaître son soi nous est nécessaire et utile dans la mesure où elle nous permet de saisir non seulement notre besoin impérieux de connaître la réalité, mais aussi les moyens pratiques par lesquels nous pouvons acquérir cette connaissance.

Tous les chagrins, mécontentements ou détresses éprouvés dans notre vie, sont uniquement dus à notre ignorance ou à notre connaissance confuse de ce que nous sommes réellement. Tant que nous nous imposons des limites en identifiant « je » avec un corps, nous éprouverons le désir des choses considérées comme nécessaires à notre survivance dans ce corps et de tout ce qui peut rendre notre vie corporelle plus confortable et plus agréable.

D'une façon similaire, nous ressentirons de la peur et du dégoût envers ce que nous voyons comme une menace à notre survivance dans ce corps, au confort et au bonheur de ce corps. N'obtenant pas ce que nous désirons et aimons, ou ne pouvant éviter ce que nous craignons et n'aimons pas, nous nous sentons malheureux, affligés et mécontents.

Ainsi la souffrance et l'affliction sont une conséquence inévitable du désir et de la peur, c'est-à-dire de l'attraction et du rejet. Désirs et craintes, attrait et rejets découlent de notre identification à un corps, quand nous prenons ce corps pour « je ». Cette identification de « je » à un corps naît du manque de connaissance claire de notre nature – de notre être essentiel auto-conscient. Donc, souhaitant nous libérer de toute détresse et malheur, nous devons nous libérer de l'ignorance ou de la confusion sur ce que nous sommes réellement.

Pour nous libérer de la connaissance erronée qui nous fait croire que nous ne sommes qu'un corps, nous devons nous forger une idée claire de notre soi réel. La seule façon de l'obtenir, c'est de détourner notre attention de notre corps, de notre mental et des autres choses, et de la fixer fermement sur notre conscience de soi essentielle – la conscience fondamentale de notre être, du « je suis ».

Ainsi, la théorie sous-jacente à la science et à l'art de nous connaître nous-mêmes, nous permet de comprendre ceci : tout ce que nous avons à faire pour expérimenter une félicité parfaite et illimitée, c'est d'obtenir une connaissance de soi authentique, et la seule façon de l'obtenir est de nous exercer à une minutieuse analyse introspective. Si nous ne savons pas ce que nous sommes réellement, nous n'éprouverons jamais un bonheur parfait et durable, dépouillé de toute trace d'affliction et de mécontentement. Or, cette connaissance nous est impossible si nous ne fixons pas fermement notre attention sur la conscience essentielle de notre être – notre simple conscience non-duelle qui nous fait dire : « je suis ».

Pour la majorité des aspirants à la spiritualité, le processus à suivre pour obtenir la connaissance de soi, - comme dans l'apprentissage de n'importe quel art ou science -, présente trois étapes : *śravaṇa*, *manana*, *nididhyāsana*, c'est-à-dire apprentissage, assimilation et pratique. Le terme sanskrit *śravaṇa* signifie littéralement 'entendre', mais dans le présent contexte il signifie 'apprendre la vérité par l'écoute, la lecture ou l'étude'. Le terme *manana* signifie 'penser, réfléchir, spéculer', il évoque la réflexion ou la méditation, c'est-à-dire le fait de ressasser la vérité que nous avons apprise par *śravaṇa*, de façon à nous en imprégner, à la comprendre de plus en plus clairement et à la fixer toujours plus fermement dans notre esprit. Le terme *nididhyāsana* signifie 'observation minutieuse', 'examen', 'attention' ou 'profonde contemplation', ce qui, dans notre contexte, signifie mettre en pratique ce que nous avons appris et compris par *śravaṇa* et *manana*, en examinant attentivement, observant ou contemplant notre être-conscience essentiel « je suis ».

L'aspirant spirituel sincère devrait répéter constamment ce processus triple de *śravaṇa*, *manana* et *nididhyāsana* tout au long de sa vie, jusqu'à ce que lui vienne l'expérience de la véritable connaissance de soi. Dans notre vie quotidienne, notre esprit reçoit une quantité d'impressions à travers nos cinq sens et il élabore d'innombrables pensées à propos de ces impressions, de sorte que l'impression laissée par une chose est rapidement remplacée par celle d'une autre chose. Il en résulte que, même si, à une occasion, nous avons appris la vérité spirituelle – la vérité selon laquelle nous ne sommes pas limités au corps, mais sommes en réalité l'Esprit illimité ou conscience – l'impression laissée par cette vérité pâlit rapidement si nous ne la cultivons pas par l'étude de livres qui nous la rappellent, et si nous n'y réfléchissons pas.

Toutefois la seule lecture de la vérité ou réflexion à son sujet donnera un résultat bien médiocre si nous ne cherchons pas à la mettre en pratique le plus souvent possible en ramenant notre attention sur notre pure conscience d'être « je suis », chaque fois que nous remarquons en nous une dissipation mentale. Insistant sur l'importance primordiale de cette pratique, Sri Adi Shankara déclarait, au verset 364 de son ouvrage intitulé *Vivēkacūḍāmaṇi*, que le bénéfice de *manana* était cent fois plus grand que celui de *śravaṇa*, et que le bénéfice obtenu par *nididhyāsana* était cent mille fois plus grand que celui de *manana*.

Pour certaines âmes exceptionnelles, il n'est pas nécessaire de répéter ce triple processus, car dès qu'elles entendent la vérité pour la première fois, elles en saisissent immédiatement la portée et l'importance, pratiquent l'introspection et éprouvent tout de suite la vraie connaissance de soi. Mais la majorité d'entre nous n'a pas la maturité spirituelle suffisante pour être à même de saisir la vérité à la simple écoute, parce que nous sommes trop fermement attachés à notre existence en tant qu'individualité, avec tout ce qui lui est associé.

Par la contemplation répétée de soi, *nididhyāsana*, avec l'aide de *śravaṇa* et de *manana*, la conscience de notre être essentiel et la compréhension de la vérité deviendront de plus en plus claires, ce qui nous invitera progressivement à mieux savoir qui nous sommes réellement et à nous détacher de notre individualité et de tout le reste.

Donc, jusqu'au moment d'acquérir la maturité spirituelle – témoignée par la volonté et l'intense désir de perdre notre soi individuel dans l'expérience de la véritable connaissance non-duelle – nous devons répéter continuellement le processus de *śravaṇa*, *manana* et *nididhyāsana*.

Encore plus rares que les âmes profondément mûres à qui il suffit d'entendre la vérité pour en faire l'expérience, il existe des personnes qui, sans même entendre la vérité, la saisissent spontanément. Ces personnes sont tout à fait exceptionnelles.

Toute la matière du présent ouvrage est ce que j'ai appris et compris des enseignements du sage connu sous le nom de Bhagavan Sri Ramana Maharshi. Il était précisément l'un de ces êtres extrêmement rares et il avait eu une expérience spontanée de la vérité, sans avoir rien lu ni entendu à son sujet. Il fit l'expérience spontanée de la vraie connaissance de soi un jour de juillet 1896, alors qu'il n'était encore qu'un étudiant de seize ans. Ce jour-là, il était assis seul dans une pièce de la maison de son oncle, à Madurai, une petite ville dans le Sud de l'Inde. Il ressentit tout à coup, sans raison apparente, une violente peur de la mort. Au lieu d'essayer de chasser cette peur de son esprit, comme l'auraient fait la plupart d'entre nous, il décida de s'immerger totalement dans cet état et de découvrir la vérité au sujet de la mort.

« Très bien, la mort est arrivée ! Qu'est-ce qui meurt ? Ce corps va mourir ; bon, qu'il meure ! » Sur cette décision il s'allongea sur le sol dans la position d'un cadavre, rigide et sans souffle. Ensuite il dirigea son esprit vers l'intérieur pour découvrir ce que la mort allait réellement lui faire. Plus tard, il décrivit la vérité qui s'était révélée à lui à ce moment-là, et dit :

« Ce corps est mort. Maintenant on va l'emporter sur le terrain de crémation, on va le brûler et le réduire en cendres. Mais avec la destruction du corps, suis-je moi-même anéanti ? Ce corps est-il vraiment moi ? Bien que ce corps soit étendu comme un cadavre, je sais que j'existe. Mon être resplendit, absolument insensible à cette mort. Par conséquent je ne suis pas ce corps qui meurt. Je suis le « je » indestructible, la seule réalité. Ce corps est destiné à

mourir, mais moi, qui transcende le corps, je vis éternellement. La mort de ce corps ne peut pas me toucher. »

Bien qu'il décrivît son expérience de mort par une suite de mots, il expliqua qu'en fait cette vérité l'avait pénétré en un instant, non comme une pensée raisonnée et formulée en paroles, mais comme une expérience directe, sans la moindre activité mentale. Sa peur de la mort et le besoin de connaître la vérité sur la mort étaient si intenses que, sans penser réellement à rien, il avait détourné son attention de son corps rigide et sans vie et l'avait fixée sur le tréfonds de son être – sa conscience de soi essentielle, inaltérable et non-duelle « je suis ».

Son attention étant fermement centrée sur sa conscience d'être, la vraie nature de son être-conscience se révéla comme un éclair de connaissance immédiate et absolue, tellement directe et certaine qu'elle ne laissait aucun doute.

Sri Ramana se découvrit comme pure conscience « je suis » trans-personnelle, comme totalité illimitée, indivisible et non-duelle, l'unique réalité, la source et la substance de toute chose et le soi véritable de tout être vivant. Cette connaissance de sa nature véritable annula en lui pour toujours l'identification avec le corps physique et l'idée d'être une personne individuelle, une entité consciente séparée et confinée entre les limites d'un espace-temps particulier.

Avec cette révélation de la nature non-duelle de soi, il comprit la vérité sur tout le reste. Se sachant Esprit infini, fondamentale conscience « je suis », par laquelle et en qui tout le reste est connu, il sut par expérience immédiate comment ces autres choses apparaissent et disparaissent dans sa conscience essentielle. Il sut donc, sans le moindre doute possible, que l'existence de tout ce qui apparaît et disparaît dépend de cette conscience fondamentale qu'il savait être son soi réel.

Lorsque les gens lisent des comptes-rendus de l'expérience de mort de Sri Ramana, ils ont souvent l'impression que, quand il gisait sur le sol comme un cadavre, il ne faisait que simuler les symptômes de la mort physique. Il a expliqué à différentes occasions qu'il ne s'agissait pas d'une simple simulation. A ce moment-là, il avait fait réellement l'expérience de la mort physique. Comme il fixa son attention si fermement et intensément sur sa conscience d'être non-duelle, non seulement son souffle s'arrêta, mais son cœur cessa même de battre, et toutes les autres fonctions biologiques qui indiquent la présence de la vie s'immobilisèrent également. Son corps resta inanimé pendant à peu près vingt minutes, jusqu'au moment où la vie resurgit en lui quand son cœur et sa respiration recommencèrent à fonctionner normalement.

Cependant, même si la vie revenait dans son corps physique, la personne qui s'était auparavant identifiée avec ce corps en l'appelant « je », était bien morte car elle était pour toujours dissoute dans la claire lumière de la vraie connaissance de soi. Ramana était mort comme individualité, mais il naissait à nouveau comme Esprit infini – comme la conscience d'être fondamentale et illimitée, la conscience de soi non-duelle « je suis ».

Même si, extérieurement, il paraissait agir comme une personne individuelle, en fait sa personnalité n'était qu'une apparence présente uniquement aux yeux d'autres personnes, comme la forme consumée d'une corde qui a été brûlée. Intérieurement, Sri Ramana se reconnaissait comme la conscience inclusive qui transcende toute limite ; il n'était plus une conscience individuelle séparée et confinée entre les limites d'un corps particulier. Ainsi,

l'être conscient que d'autres voyaient agir au moyen de son corps n'était en rien un individu réel ; il était l'Esprit suprême – la réalité infinie et absolue qu'habituellement nous appelons « Dieu ».

Peu après la révélation de la vraie connaissance de soi, Sri Ramana quitta la maison de son enfance et parcourut quelques centaines de kilomètres vers le nord pour rejoindre Tiruvannamalai, une ville-temple située au pied d'Arunachala, la montagne sacrée, où il vécut comme un *sādhu* (un religieux mendiant) pendant les cinquante-quatre ans qui lui restaient à vivre dans son corps. Comme il avait cessé de s'identifier avec le corps que les autres considéraient comme étant lui, il cessa également de s'identifier avec le nom attribué à ce corps. A partir du moment où il quitta sa maison, il cessa de se référer à son nom d'enfance, Venkataraman, et il signa le billet annonçant son départ par une simple ligne.

A son arrivée à Tiruvannamalai, personne ne connaissait son nom, c'est pourquoi les gens l'appelaient par des noms de leur choix. Plus de dix ans plus tard, un de ses fidèles, un poète en sanskrit et un érudit dans la science des Védas, annonça qu'il devrait être appelé Bhagavān Sri Ramana Maharshi, et cet appellatif devint celui par lequel il fut généralement connu.

Pourtant, jusqu'à la fin de sa vie corporelle, Sri Ramana ne proclama jamais que ce nom, ni aucun autre, lui appartenait, et il refusa toujours de poser une signature, même quand on le pria de le faire. Quand quelqu'un lui demanda un jour pourquoi il ne signait jamais par son nom, il répondit : « Par quel nom devrais-je être connu ? Je ne le sais pas moi-même. A différentes périodes les gens m'ont appelé par des noms différents. » Comme il ne se ressentait pas en tant qu'individu, mais savait être l'unique réalité, la source et la substance de toutes les formes et de tous les noms, étant elle-même sans forme et sans nom, il répondait à tous les noms qu'on lui attribuait, sans jamais s'identifier à eux.

Des quatre mots dont est composé le nom « Bhagavān Sri Ramana Maharshi », le mot Ramana est le seul à être un nom personnel, les autres représentant des titres. Ramana est un diminutif de Venkataramana, une variante de son nom d'enfance Venkataraman, et c'est un terme habituellement employé pour marquer de l'affection. Si dans Venkataraman la lettre 'a' est longue dans la syllabe 'ra' et est donc prononcée avec une insistance, en revanche dans Ramana les trois 'a' sont brefs et ne comportent donc aucune insistance dans leur prononciation. Selon l'étymologie, le terme *ramaṇa* vient de la racine verbale *ram* qui signifie arrêter, reposer, rendre calme et tranquille, réjouir ou rendre heureux ; comme nom il signifie joie ou ce qui donne de la joie, ce qui est plaisant, charmant ou délicieux, et il est employé par extension comme terme affectueux pour parler d'une personne aimée, d'un amant, d'un mari ou d'une femme, de l' élu ou l'élue de son cœur.

Le terme *Bhagavān* est un titre honorifique et affectueux signifiant « Seigneur glorieux, adorable et divin », il est généralement employé comme terme pour indiquer Dieu et plus particulièrement comme un titre de vénération que l'on donne à une personne considérée comme une incarnation divine ou comme la représentation humaine de la Suprême Réalité, tels que le Bouddha, Sri Adi Shankara, ou plus communément Sri Krishna, dont les enseignements sont contenus dans la *Bhagavad Gītā* et dans des passages du le *Śrīmad Bhāgavatam*. Le mot *Śrī* est un terme monosyllabique signifiant lumière, brillance, rayonnement ou splendeur ; on l'emploie habituellement comme préfixe honorifique devant les noms de saints, de lieux et textes sacrés et d'autres objets de vénération. Comme préfixe révérencieux il signifie 'sacré', 'saint', 'vénérable', mais il est également employé comme simple titre de respect devant le nom de n'importe quelle personne, comme 'monsieur' en français. Le terme *Maharṣi* (que l'on écrit habituellement *maharshi*) signifie un grand ṛṣi (habituellement écrit *rishi*) ou 'voyant'.

Dans le monde et en particulier hors de l'Inde, Sri Ramana est généralement connu comme 'Ramana Maharshi' (probablement parce que le titre Maharshi placé en second peut paraître un nom de famille, ce qui n'est pas le cas), et puisqu'il est souvent évoqué de cette façon, certains l'appellent tout simplement 'Maharshi'. Toutefois ses proches fidèles emploient rarement le titre 'Maharshi' quand ils parlent de lui. Dans l'histoire et la mythologie indienne, le terme *ṛṣi* indiquait à l'origine un poète inspiré ou prophète qui 'voyait' et rédigeait les hymnes des Védas, ou toute personne adepte à l'exécution des rituels védiques et qui avait obtenu des pouvoirs psychiques surnaturels. Dans les temps plus récents, le terme fut généralement employé pour désigner un ascète ou un saint considéré comme ayant atteint un certain niveau de réalisation spirituelle. Par conséquent, le terme *ṛṣi* n'a jamais signifié spécifiquement une personne qui a 'vu' ou a réalisé la véritable connaissance de soi ; il en va de même pour le terme *maharṣi* (*maha-ṛṣi*). Les quelques rares *ṛṣis* tels que Vasishtha, et plus tard Visvamitra, qui obtinrent la vraie connaissance de *brahman*, la réalité absolue ou Dieu, n'étaient pas appelés simplement *maha-ṛṣi*, mais bien *brahma-ṛṣi*, un terme qui indique un *ṛṣi* d'un ordre supérieur. C'est pourquoi plusieurs personnes sont de l'avis qu'il n'est pas très approprié d'attribuer à Sri Ramana le titre de 'Maharshi', car il avait obtenu la vraie connaissance de *brahman* et peut donc être fidèlement qualifié du titre de *brahma-ṛṣi*.

A part le fait d'être peu adapté, le titre 'Maharshi' a quelque chose de froid et distant lorsqu'il est appliqué à Sri Ramana. C'est pourquoi, plutôt que de se référer à lui par le terme 'Maharshi', ses disciples et fidèles préfèrent généralement l'appeler 'Bhagavān', pour marquer leur respect et leur affection. Ainsi, si je rédigeais cet ouvrage pour des gens qui sont déjà ses fidèles, je l'appellerais 'Bhagavān' ou 'Sri Bhagavān', selon l'usage. Mais comme j'écris pour un plus large public et en particulier pour des gens qui n'ont aucune connaissance antérieure de ses enseignements, je vais l'appeler par son nom personnel 'Sri Ramana' ou 'Bhagavān Ramana'.

De toute façon, quel que soit le nom par lequel moi-même ou n'importe qui d'autre le nomme, pour tous ceux qui ont suivi son enseignement et ont atteint l'état de joie de la véritable connaissance de soi, il est 'Ramana', le bien-aimé donneur de joie, et 'Bhagavān', la miséricordieuse incarnation de Dieu, la suprême réalité qu'il découvrit être son soi véritable ; il invita chacun de nous à découvrir, sous sa guidance, que cette réalité est également notre propre soi. Sri Ramana n'est pas seulement une personne ayant vécu dans le passé ; il n'appartient à aucune religion, à aucune culture spécifique. Il est l'Esprit éternel et illimité, la réalité ultime et absolue, notre soi véritable, et comme tel il vit en chacun de nous comme notre conscience d'être pure et essentielle, celle que chacun de nous peut ressentir comme « je suis ».

Jamais Bhagavān Sri Ramana n'a voulu volontairement enseigner à quelqu'un la vérité qu'il avait apprise parce que, selon son expérience, cette vérité seule – la conscience « je suis » - existe, et personne n'est donc là pour donner ou recevoir un enseignement. Cependant, tout en sachant en son cœur que cette conscience est la seule réalité, extérieurement il n'en était pas moins l'expression même de l'amour, de la compassion et de la bonté, se reconnaissant lui-même et tout le reste comme pure conscience « je suis ». Il se voyait en toute chose et aimait tout à fait littéralement tous les êtres vivants comme son propre soi. Ainsi, lorsque les gens lui posaient des questions sur la réalité et sur les moyens de la réaliser, il leur répondait patiemment et de cette façon, sans aucune volonté précise de sa part, il révéla peu à peu un trésor fabuleux d'enseignements spirituels.

Un grand nombre des réponses qu'il donna de cette façon furent conservées par écrit, plus ou moins fidèlement, par ses fidèles et disciples, mais la mémoire la plus exacte et la plus authentique de ses enseignements réside dans les poèmes qu'il écrivit lui-même, la plupart en langue Tamoule, parfois en Sanskrit, Telugu et Malayalam. Plusieurs de ses poèmes furent écrits à la requête de ses disciples, mais certains furent rédigés spontanément. Nous pourrions classer ses poèmes en deux catégories générales – ceux qui transmettent directement un enseignement spirituel, et les hymnes dévotionnels qui transmettent indirectement l'enseignement spirituel dans le langage allégorique de l'amour mystique.

Comme les questions posées à Sri Ramana touchaient une vaste gamme de sujets et comme les intérêts et la capacité de compréhension de ceux qui les posaient variaient grandement, ses réponses étaient dans tous les cas adaptées aux nécessités de la personne à laquelle il s'adressait ; c'est pourquoi elles ne reflétaient pas toujours l'essence de son enseignement. Par conséquent, lorsque nous lisons les différents comptes-rendus des conversations que Sri Ramana avait avec les gens, elles peuvent sembler contenir certaines incongruités et ne pas transmettre un enseignement unique, clair et cohérent. Cependant, dans sa poésie et dans ses autres écrits, nous pouvons trouver une somme limpide, harmonieuse et homogène de ses enseignements centraux. Si nous lisons toutes ses conversations à la lumière de ces enseignements centraux, nous comprendrons facilement qu'il avait un message bien défini pour tous ceux qui étaient prêts à l'entendre.

Avant son expérience de vraie connaissance de soi, Sri Ramana n'avait lu ni entendu aucune description de cette expérience et il ne s'y était préparé d'aucune façon. Elevé dans une famille normale de Brahmanes du Sud de l'Inde, il était familiarisé avec les aspects extérieurs de la religion hindoue et avec quelques textes dévotionnels. Ensuite, ayant étudié dans une école de missionnaires chrétiens, il avait appris les aspects extérieurs de la religion chrétienne et de la Bible. De plus, comme pendant son enfance il avait eu des amis de familles musulmanes, il était quelque peu familiarisé avec les aspects extérieurs de l'Islam. Mais même s'il pensait que ces religions étaient simplement différentes manières d'adorer le même Dieu, il n'avait eu aucune occasion d'apprendre quoi que ce fût sur l'essence réelle de ces formes extérieures des religions.

Les enseignements qu'il donna plus tard étaient donc tirés entièrement de sa propre expérience intérieure et non d'un apprentissage extérieur. Cependant, chaque fois que quelqu'un lui demandait d'expliquer un texte spirituel, il le lisait et reconnaissait souvent que, d'une manière ou d'une autre, ce texte exprimait la vérité correspondante à son expérience. Il était donc en mesure d'interpréter les écritures avec autorité et d'en expliquer la signification profonde en termes clairs et simples. Etant issu d'un milieu hindou et vu que la plupart des gens qui venaient à lui pour demander des conseils étaient presque tous hindous de naissance ou avaient une grande familiarité avec la philosophie hindoue traditionnelle, les textes qu'on lui demandait d'expliquer étaient le plus souvent tirés de la tradition philosophique hindoue connue comme *advaita vēdānta*. C'est pourquoi les enseignements de Sri Ramana sont souvent assimilés à ce système philosophique et sont considérés comme une expression moderne de cette antique tradition.

Le terme *vēdānta* signifie littéralement 'conclusion' ou 'fin' (*anta*) de la connaissance (*vēda*). Il indique les conclusions philosophiques des Védas. Celles-ci sont contenues dans des textes védiques intitulés *upaniṣad*, et plus tard elles furent exprimées avec plus de clarté et de détails dans deux autres textes anciens appelés *Brahma Sūtra* et *Bhagavad Gītā*. Ces trois morceaux littéraires rassemblés sous le nom de « triple source » (*prasthānatraya*) du *vēdānta*, ont été l'objet d'interprétations diverses qui ont donné lieu à trois branches distinctes de la



philosophie vedantine : la vision non-duelle ou monisme pur appelé *advaita*, la vision duelle appelée *dvaita* et le monisme qualifié appelé *viśiṣṭādvaita*. De ces trois branches ou systèmes de pensée, l'*advaita* est non seulement l'interprétation la plus radicale, mais aussi la moins tortueuse de l'antique *prasthānatraya* du *vēdānta*. Il est donc le plus largement reconnu comme *vēdānta* sous sa forme la plus pure et la plus authentique.

Cependant, l'*advaita* est plus qu'une simple interprétation de textes antiques. Comme la littérature de n'importe quel autre système religieux ou philosophie spirituelle, celle de l'*advaita* comprend une énorme quantité d'écrits élaborés et complexes émanant d'érudits pour les érudits ; toutefois ce matériel ne représente pas l'essence ou le fondement de la philosophie *advaita*. La vie et la substance de l'*advaita vēdānta* réside dans une série de textes capitaux qui contiennent les affirmations et les écrits de sages tels que Sri Ramana, c'est-à-dire qui ont atteint la vraie connaissance de soi, et dont les paroles reflètent la propre expérience immédiate de la réalité. L'*advaita vēdānta* est donc un système de philosophie spirituelle, non basé sur un simple raisonnement ou sur une spéculation intellectuelle, mais sur l'expérience de sages qui ont obtenu la connaissance immédiate de la réalité non-duelle sous-jacente à la pluralité apparente.

Le terme *advaita* signifie littéralement « non deux » ou « non-dualité » ; il indique la vérité expérimentée par les sages – selon laquelle la réalité est une, un tout indivisible totalement dépourvu de toute dualité ou multiplicité. Selon les sages qui ont obtenu la connaissance de soi, la pluralité n'est qu'apparente, elle est une vision déformée de la réalité une, comme l'apparence illusoire d'un serpent dans le clair-obscur. Tout comme la réalité sous-jacente à l'apparence du serpent illusoire est une simple corde sur le sol, ainsi la réalité sous-jacente à la pluralité apparente est uniquement la conscience d'être non duelle que chacun de nous expérimente en tant que « je suis ».

L'enseignement de Sri Ramana est donc assimilé à l'*advaita vēdānta* pour trois raisons principales : d'abord, parce qu'il a expérimenté et enseigné la même non-dualité que celle expérimentée par les sages dont les affirmations et les écrits constituent le fondement de la philosophie *advaita vēdānta* ; ensuite, parce les fidèles lui demandaient souvent d'expliquer et d'élucider différents textes de la littérature classique de l'*advaita vēdānta* ; et enfin, parce que dans son enseignement il faisait un usage libre, bien que sélectif, de la terminologie, des concepts et des analogies employées dans cette littérature classique. La raison de ce recours à la terminologie et aux concepts de l'*advaita vēdānta* plus qu'à ceux de toute autre tradition spirituelle telle que le Bouddhisme, le Taôisme, le mysticisme juif ou chrétien, ou encore le Soufisme, c'est que la plupart des personnes venant demander sa guidance spirituelle étaient familiarisées davantage avec l'*advaita vēdānta* qu'avec d'autres traditions spirituelles ; il était donc plus facile pour eux de comprendre ces terminologie et concepts. Mais si quelqu'un lui demandait d'élucider n'importe quel texte ou passage de la littérature d'autres traditions spirituelles, il le faisait avec la même facilité, la même clarté et la même autorité que celle dont il faisait preuve pour les textes de l'*advaita vēdānta*.

Même si, dans ses enseignements, Sri Ramana empruntait la terminologie, les concepts et les analogies habituellement employés dans la littérature classique de l'*advaita vēdānta*, ses enseignements ne sont pas une simple répétition des vieux concepts familiers de cette littérature. Basant son enseignement sur la vérité connue par sa propre expérience immédiate, et non sur une connaissance apprise dans les livres, il était capable d'écarter d'emblée la masse d'arguments et de concepts secondaires, denses, complexes et lourds, que l'on trouve dans la littérature, et de jeter ainsi une lumière nouvelle et claire sur l'essence profonde de l'*advaita vēdānta*.

Dans ses enseignements Sri Ramana a révélé le véritable esprit de l'*advaita vĕdānta* d'une façon claire et simple, facile à comprendre même par des gens qui n'ont pas été familiarisés au préalable avec ce type de philosophie. De plus, la simplicité, la clarté et l'immédiateté de ses enseignements ont aidé à dissiper la confusion née dans l'esprit de nombreuses personnes après avoir étudié la littérature classique de l'*advaita vĕdānta*, car elles avaient été déroutées par ses multiples interprétations douteuses, mais bien acceptées par des experts n'ayant pas d'expérience directe de la vérité. Les enseignements de Sri Ramana ont en particulier dissipé plusieurs incompréhensions longtemps en vigueur au sujet de la pratique de l'*advaita vĕdānta*, et ils ont révélé clairement les moyens par lesquels nous pouvons obtenir l'expérience de la vraie connaissance de soi.

Pour diverses raisons, les moyens d'obtenir la connaissance de soi ont rarement été spécifiés d'une façon claire et sans ambiguïté dans la littérature classique de l'*advaita vĕdānta* ; de ce fait il existe de nombreuses idées fausses sur sa pratique spirituelle. Dès lors, la contribution peut-être la plus significative de Sri Ramana à la littérature *advaita vĕdānta* réside dans le fait qu'il a révélé, par ses enseignements, la façon pratique d'obtenir la connaissance de soi en termes clairs, précis et sans équivoque.

Non seulement il a expliqué très clairement ce moyen pratique, mais il a aussi expliqué comment ce moyen mène infailliblement à un état de connaissance de soi, et pourquoi ce moyen est le seul à le pouvoir. Différemment de nombreux textes anciens de l'*advaita vĕdānta*, les enseignements de Sri Ramana sont entièrement centrés sur la façon pratique permettant de parvenir à la connaissance de soi ; et ce qu'il a enseigné à propos de tous les aspects de l'existence avait pour seul but d'orienter nos esprits vers cette pratique.

La pratique est tout à fait simple, mais à beaucoup de gens elle paraît difficile à comprendre parce qu'il ne s'agit pas d'une action ni d'un état d'activité, et qu'elle n'implique aucune forme d'attention objective. Comme il s'agit d'un état qui transcende toute activité mentale – un état d'inactivité et de non-attention objective – aucune parole ne peut l'exprimer adéquatement. C'est pourquoi, afin de nous permettre de le comprendre et de nous y exercer, Sri Ramana l'a exprimé et décrit de différentes façons, chacune d'elles servant de précieuse indication pour nous aider à connaître et à être la pure conscience, notre soi véritable.

Sri Ramana parlait et écrivait surtout en Tamoul, sa langue maternelle, mais il avait aussi une bonne connaissance du Sanskrit, du Télugu, du Malayalam et de l'Anglais. Le Tamoul est le plus antique des langages dravidiens encore vivants ; il possède une riche et antique littérature classique. Bien qu'à l'origine il ait appartenu à un groupe de langues totalement indépendantes de la souche indo-européenne, durant les deux derniers millénaires la littérature tamoule a fait un abondant usage de termes empruntés au Sanskrit, la plus antique des langues du groupe indo-européen. C'est pourquoi la plupart des termes employés par Sri Ramana pour décrire le moyen pratique d'atteindre la connaissance de soi sont ou bien tamouls ou d'origine sanskrite habituellement employés dans la littérature spirituelle tamoule.

Les mots qu'il utilisait en Tamoul ont été traduits en Anglais par un éventail de termes différents, certains transmettant plus précisément que d'autres le contenu et l'esprit de ses termes originaux. Les termes anglais les plus simples et clairs traduisant les mots tamouls auxquels Sri Ramana recourait pour décrire le moyen pratique d'atteindre la connaissance de soi sont peut-être « self-attention » (attention à soi) et « self-abidance » (demeurer en tant que soi). L'attention à soi indique l'aspect *connaissance* de la pratique, tandis que demeurer en tant que soi indique son aspect *être*.

Puisque notre soi réel, étant conscience de soi non-duelle, se connaît non par un acte de connaissance mais par le simple fait d'être, l'état de connaissance de notre vrai soi est simplement l'état d'être notre soi réel. Ainsi, fixer notre attention sur notre conscience de soi et demeurer en tant que cette conscience sont la même chose. Tous les autres termes employés par Sri Ramana pour décrire la pratique doivent servir d'indications pour clarifier ce qu'est réellement cet état d'attention à soi ou ce fait de demeurer en tant que soi.

En fait, certains termes qu'il employa pour décrire la pratique d'attention à soi et de demeurer en tant que soi figuraient déjà dans quelques textes classiques de la littérature *advaita vēdānta*, mais leur portée réelle a rarement été expliquée d'une façon claire et explicite. C'est pourquoi beaucoup de gens ont beau étudier intensivement la littérature classique de l'*advaita vēdānta*, leur compréhension de ce qu'ils devraient faire pour parvenir à la connaissance de soi n'en reste pas moins vague. Cela donne lieu à une suite d'opinions erronées, largement dominantes parmi les étudiants et les experts de l'*advaita vēdānta* depuis des temps immémoriaux.

Un des termes de la littérature classique de l'*advaita vēdānta* - fréquemment employé par Sri Ramana pour indiquer la pratique de l'attention à soi - est *vicāra*. Cependant ce terme n'a pas été clairement compris par la plupart des experts traditionnels de l'*advaita vēdānta*. Selon le dictionnaire Sanskrit-Anglais de Monier-Williams, *vicāra* a plusieurs significations : 'réflexion', 'délibération', 'considération', 'examen', 'enquête'. Ce mot est employé dans le même sens en Tamoul, comme on le voit dans le lexique tamoul qui le définit comme 'délibération', 'considération', 'investigation' et comme un 'examen impartial en vue de découvrir la vérité'. Ainsi le terme *ātma-vicāra*, que Sri Ramana employait souvent pour décrire la pratique par laquelle nous pouvons obtenir la connaissance de soi, signifie 'investigation de soi', 'recherche de soi par l'analyse introspective' ; il implique la pratique d'examiner, inspecter, scruter notre conscience fondamentale « je suis » avec une attention intense et concentrée.

Bien que la meilleure traduction du terme *ātma-vicāra* soit 'investigation de soi', 'examen de soi', 'inspection de soi', 'observation minutieuse', 'contemplation de soi', ou simplement 'attention à soi', dans la plupart des traductions anglaises des enseignements de Sri Ramana, on trouve « self-enquiry » - enquête sur soi -. Ce choix du mot 'enquête' pour traduire *vicāra* a eu des conséquences malheureuses, car il a créé dans l'esprit de certains l'impression que *ātma-vicāra*, ou la question « qui suis-je ? » - comme Sri Ramana le répétait souvent - est tout bonnement un processus de questionnement à soi-même « qui suis-je ? ». C'est évidemment une interprétation fautive, car le terme sanskrit *vicāra* veut dire 'enquête' dans le sens d'une investigation ou d'une recherche, plutôt que d'un questionnement. Lorsque Sri Ramana parlait de *vicāra* « Qui suis-je ? », il n'entendait pas dire que nous pouvons atteindre la connaissance de soi en nous posant simplement la question « Qui suis-je ? ». Le *vicāra* « Qui suis-je ? » est une investigation, un examen ou une observation minutieuse de notre conscience fondamentale « je suis », car c'est seulement en scrutant très attentivement ou en inspectant notre conscience « je » que nous pouvons découvrir qui nous sommes réellement et ce qu'est vraiment cette conscience « je ».

Outre la description du moyen à adopter pour atteindre la connaissance de soi, par le terme 'attention à soi' ou 'demeurer en tant que soi', Sri Ramana l'a décrite aussi par des termes qui signifient 'soumission' ou 'abnégation'. En employant ces mots, il affirmait que le but ultime de toutes les formes de dévotion dualiste - c'est-à-dire la dévotion à un Dieu conçu comme séparé du dévot - est en fait d'obtenir l'état non-duel de la vraie connaissance de soi. Pour connaître notre soi véritable, nous devons renoncer à toute identification avec le faux soi individuel que nous prenons actuellement pour « je ». Si nous aspirons à connaître notre pure

conscience « je suis », notre soi véritable, il est donc essentiel de renoncer à, de soumettre, notre soi personnel, cette conscience distordue et confuse qui nous fait penser : « je suis ce corps, je suis un tel ou un tel »,

Notre conscience individuelle, cette conscience limitée et distordue que nous appelons 'mental' ou 'ego', et que la théologie dénomme 'âme', alimente son existence apparente en s'occupant de choses autres qu'elle-même. Quand nous cessons de nous occuper d'autre chose, comme dans le sommeil, notre mental ou soi individuel s'immerge. Cependant, dès que nous portons à nouveau notre attention sur d'autres choses, il émerge et s'épanouit. Notre mental ne peut pas supporter de rester sans penser à autre chose qu'à « je » ; c'est pourquoi, quand nous essayons de détourner notre attention de tous les objets et de la fixer sur notre conscience « je » fondamentale, nous soumettons notre soi individuel, notre mental ou ego, et le sacrifions. Fixer son attention sur soi ou demeurer en tant que soi est donc le moyen parfait pour obtenir la condition de 'soumission' ou d' 'abnégation'.

Voilà pourquoi, dans le verset 31 du *Vivēkacūḍāmaṇi*, Sri Adi Shankara définit la *bhakti* (dévotion) comme *sva-svarūpa-anusandhānam*, c'est-à-dire l'attention à soi, l'investigation ou l'inspection profonde de notre vraie forme ou nature essentielle, notre conscience de soi fondamentale, la conscience non-duelle de notre propre être « je suis ». Sri Ramana exprime la même vérité dans le verset 15 de son *Upadēśa Taṇṇippākkal*, et il en explique en même temps le pourquoi :

« Puisque Dieu existe en tant qu'*ātma* [notre Esprit essentiel ou soi véritable], l'*ātma-anusandhāna* [investigation, inspection de soi ou attention à soi] est *parama-īśa-bhakti* [suprême dévotion à Dieu] »

Il a exprimé une idée similaire dans le paragraphe 13 de son bref essai intitulé *Nāṇ Yār ?* (Qui suis-je ?) :

« Etre entièrement absorbé dans l'*ātma-niṣṭhā* [fait de demeurer en tant que soi, état dans lequel on est, tout simplement], sans laisser la moindre place aux pensées autres que l'*ātma-cintanā* [la pensée de notre soi réel], c'est se donner à Dieu... »

Les personnes animées d'une dévotion dualiste croient que la plus haute forme de dévotion à Dieu, la plus pure forme d'amour, consiste à se soumettre entièrement à lui. Pour réaliser cette soumission, ils s'efforcent à l'abnégation en supprimant leur attachement à tout ce qu'ils considèrent comme « mien », et en particulier en renonçant à leur propre volonté individuelle. Ainsi, la suprême prière de tout dévot sincère est : « Que ta volonté soit faite - pas ma volonté, mais seulement la tienne ! »

Cependant, aussi longtemps que le mental existe, il aura inévitablement une volonté à lui. Les désirs et les attachements sont inhérents à sa nature et constituent l'étoffe même dont il est fait. Tant que nous nous considérons comme un « je » individuel, nous aurons aussi une volonté individuelle et nous ressentirons de l'attachement pour ce qui est « mien ». La seule façon de soumettre notre volonté individuelle et de renoncer aux attachements est de soumettre notre mental, car c'est lui qui a une volonté individuelle et de l'attachement pour le corps et d'autres possessions.

Essayer de soumettre notre volonté individuelle et notre sens du « mien » - nos désirs et attachements – sans soumettre réellement notre individualité, notre ego ou notre sens d'être un « je » séparé, c'est comme couper les branches et les feuilles d'un arbre sans en couper les racines. Si nous ne coupons pas la racine, les branches et les feuilles se reformeront

continuellement. De la même façon, si nous ne soumettons pas notre ego, la racine de tous désirs et attachements, nos efforts de renoncer à nos désirs et attachements sont condamnés à la faillite car les désirs et attachements resurgiront encore et encore sous quelque forme subtile. L'abandon de soi ne peut être total et définitif qu'à condition de soumettre entièrement notre soi individuel, cette conscience limitée que nous appelons 'mental' ou 'ego'.

Tant que nous croyons exister en tant qu'individualité séparée de Dieu, cela veut dire que nous ne nous sommes pas entièrement abandonnés à Lui. Bien que nous soyons, en vérité, la pure conscience illimitée et non-personnelle « je suis », qui est l'esprit ou la vraie forme de Dieu, nous pensons être séparés de lui parce que nous nous prenons pour une conscience individuelle limitée qui s'est identifiée à un corps particulier.

Cette conscience individuelle – notre conviction d'être une personne, un individu séparé, un mental, ou une âme, confiné entre les limites d'un corps – est pure imagination, une forme falsifiée et distordue de notre pure conscience « je suis ». Elle est cependant la cause fondamentale de tout désir et de toute souffrance. Sans renoncer à cette conscience individuelle, cette idée fautive d'être séparé de Dieu, nous ne pourrions jamais nous libérer des désirs ni de la souffrance, qui est leur conséquence inévitable.

Se soumettre véritablement c'est donc abandonner la conviction erronée d'être séparé de Dieu. Pour renoncer à cette idée fautive nous devons savoir qui nous sommes réellement. Et pour savoir qui nous sommes réellement, nous devons fixer notre attention sur la conscience que nous sentons être « je ».

Même si, actuellement, la conscience que nous sentons être « je » n'est qu'une conscience fautive, une forme limitée et distordue de la véritable conscience ou Dieu, en y faisant fermement attention, nous pouvons finir par connaître la conscience réelle qui lui est sous-jacente. Cela veut dire qu'en fixant intensément notre attention sur notre fautive forme de conscience, c'est comme si nous regardions de très près un serpent que nous pensons voir sur le sol, dans la faible lueur du couchant. En l'observant de tout près, nous découvrons qu'il s'agit en fait d'une simple corde. D'une façon similaire, si nous faisons sérieusement attention à notre conscience individuelle distordue et limitée que nous considérons comme notre « je », nous découvrirons qu'elle est, en fin de compte, la conscience véritable et illimitée « je suis », ou Dieu. Comme l'apparence illusoire du serpent se dissout et disparaît aussitôt que nous voyons en lui la corde, ainsi la notion illusoire d'être une conscience individuelle séparée et confinée entre les limites d'un corps se dissoudra et disparaîtra aussitôt que nous ferons l'expérience de la pure conscience non-duelle, notre propre réalité et celle de Dieu.

La soumission de soi totale et parfaite n'est donc possible qu'en nous connaissant nous-mêmes en tant que conscience réelle, libre de toute dualité et séparation. Sans connaître notre vrai soi, nous ne pouvons pas soumettre notre faux soi. Or sans soumettre notre faux soi, nous ne pouvons pas connaître notre soi réel. La soumission de soi et la connaissance de soi sont donc comme le recto et le verso d'une feuille de papier. En fait, les termes 'soumission de soi' et 'connaissance de soi' sont simplement deux façons de décrire le même état – l'état de conscience pure et non-duelle, libre de toute individualité.

Puisque la vraie connaissance de soi est un état dans lequel notre conscience individuelle - notre mental ou ego - est connue pour être un mirage qui n'a jamais existé, si ce n'est dans notre imagination, Sri Ramana la décrivait souvent comme un état sans ego, comme la perte de l'individualité ou la destruction du mental. Un autre terme habituellement employé, aussi

bien dans le Bouddhisme que dans l'*advaita vēdānta*, pour décrire l'état d'annulation ou d'extinction de notre identité personnelle, est celui de *nirvāṇa*, un terme signifiant littéralement 'éclaté' ou 'anéanti'. Il s'agit d'un état auquel la plupart des religions se réfèrent comme étant la 'libération' ou le 'salut'. En effet, c'est uniquement dans cet état de vraie connaissance de soi que nous sommes libérés ou sauvés de l'asservissement résultant du fait de nous tenir pour une individualité séparée, une conscience confinée entre les limites d'un corps physique.

Dans cet état sans ego, dans ce *nirvāṇa* ou « salut », la seule réalité existante et connue est notre conscience essentielle « je suis. Comme elle ne s'identifie avec aucune adjonction limitative, notre pure conscience « je suis » est un tout indivisible et illimité et rien ne peut exister séparément d'elle. La diversité ou pluralité qui paraît exister aussi longtemps que nous nous identifions avec un corps physique, n'est en fait connue que par notre mental, celui-ci étant une simple forme distordue et limitée de notre conscience originelle « je suis ». Si cette conscience « je suis » n'existait pas, rien d'autre ne pourrait paraître exister. Dès lors, notre conscience fondamentale « je suis » est la source et l'origine de toute connaissance, la base unique de tout ce qui semble exister.

Notre conscience essentielle « je suis » est donc la réalité ultime, la source originelle d'où émane toute chose, et la destination finale vers quoi toutes les religions et les traditions spirituelles cherchent à nous conduire. La plupart des religions appellent cette réalité fondamentale 'Dieu' ou 'l'Être suprême', ou bien elles se réfèrent à elle d'une façon plus abstraite comme à l'état d'être authentique. Mais quel que soit le nom par lequel elles la désignent – et si elles la décrivent comme un être ou comme un état d'être – il n'en n'est pas moins vrai que cette réalité suprême et absolue est notre propre être, la conscience que nous ressentons comme « je suis ».

Dieu, sous sa vraie forme ou nature essentielle, n'est pas une personne ni une entité existante hors de nous ou séparée de nous ; Il est l'Esprit ou conscience qui est en nous en tant que notre propre nature essentielle. Dieu est la pure conscience « je suis », la véritable forme de la conscience non limitée par l'identification à un corps physique ni par aucune autre adjonction. Mais lorsque nous, qui sommes la forme véritable « je suis », nous nous identifions avec le corps physique et pensons : « je suis ce corps, je suis une personne, un individu confiné entre les limites du temps et de l'espace », nous devenons le mental, une forme de conscience fautive et illusoire. Nous nous identifions ainsi aux adjonctions, nous nous séparons apparemment de la conscience « je suis » pure et sans adjonction, qui est Dieu. En nous imaginant comme un individu séparé de Dieu, nous violons sa complétude illimitée et son unité indivise.

Toutes les religions et traditions spirituelles ont pour but profond de nous libérer de l'état illusoire dans lequel nous imaginons être séparés de Dieu, de la réalité illimitée et indivise. Par exemple, dans le Christianisme, l'état dans lequel nous violons l'unité et la totalité de Dieu en nous imaginant comme une individualité séparée de Lui, est appelé 'péché originel', et il est la cause de toute souffrance et malheur. Puisque nous ne pouvons nous libérer de ce 'péché originel' qu'en connaissant la vérité, le Christ a dit : « ...vous connaîtrez alors la vérité, et la vérité vous fera libres » (Jean, 8, 32). La vérité que nous avons à connaître pour nous libérer est celle selon laquelle nous sommes la conscience « je suis », pure et sans adjonction – ce « je suis » qui est la vraie forme de Dieu, son identité telle qu'Il la révéla à Moïse par les paroles : « Je suis ce JE SUIS » (« *Ehyeh asher ehyeh* » - Exod. 3.14).

‘Connaître la vérité’ ne signifie pas la connaître en théorie, mais en tant qu’expérience directe et immédiate. Pour dissiper l’illusion qui nous fait croire que nous sommes une conscience individuelle limitée, une personne séparée du tout parfait appelé Dieu, nous ressentir nous-mêmes en tant que pure conscience illimitée et indivise « je suis ». Par conséquent, pour connaître la vérité qui nous libère de l’illusion appelée ‘péché originel’, nous devons mourir et renaître – nous devons mourir à la chair et renaître à l’esprit. C’est ce que disait le Christ : « En vérité, en vérité, je te le dis : à moins de naître d’en-haut, nul ne peut voir le Royaume de Dieu ... En vérité, en vérité, je te le dis, à moins de naître d’eau et d’esprit, nul ne peut entrer au Royaume de Dieu. Ce qui est né de la chair est chair. Ce qui est né de l’esprit est esprit » (Jean 3, 3 et 3, 5-6).

Cela veut dire que, pour expérimenter le vrai état de Dieu et y entrer, nous devons cesser d’exister comme un individu séparé, comme une conscience qui s’identifie avec la chair et ses limitations ; nous devons nous redécouvrir en tant qu’esprit illimité et indivis, conscience « je suis » pure, infinie, non-falsifiée, ou réalité absolue que nous appelons Dieu. Nous identifiant avec le corps fait de chair, nous devenons cette chair. Mais si nous cessons de nous identifier avec elle et que nous savons être pur esprit, nous naissons à nouveau à notre nature originelle, au pur esprit ou conscience « je suis ».

Dans l’enseignement de Jésus-Christ, la nécessité de sacrifier notre individualité afin de naître à nouveau à l’Esprit, est un thème récurrent : « En vérité, en vérité, je vous le dis : si le grain de blé ne tombe en terre et ne meurt, il reste seul ; s’il meurt il porte beaucoup de fruits. Qui aime sa vie la perd ; et qui hait sa vie en ce monde la conservera en vie éternelle. » (Jean, 12, 24-25). « Qui cherchera à épargner sa vie la perdra, et qui la perdra la conservera (Luc, 17, 33). « Qui ne prend pas sa croix et ne vient pas à ma suite n’est pas digne de moi. Qui aura trouvé sa vie la perdra et qui aura perdu sa vie à cause de moi la trouvera » (Matthieu, 10, 38-39). « Si quelqu’un veut venir à ma suite, qu’il se renie lui-même, qu’il se charge de sa croix et qu’il me suive. Qui veut en effet sauver sa vie la perdra, mais celui qui perd sa vie à cause de moi la trouvera. Que servira-t-il donc à l’homme de gagner le monde entier, s’il ruine sa propre vie ? Ou que pourra donner l’homme en échange de sa propre vie ? » (Matthieu, 16, 24-26 et aussi Marc, 8, 34-37 et Luc 9, 23-25).

Cela signifie que, pour redécouvrir notre vie éternelle et véritable en tant qu’esprit, nous devons perdre notre vie fausse et transitoire en tant qu’individualité. Si nous cherchons à conserver notre fausse individualité, nous allons en fait perdre notre esprit véritable. C’est le prix que nous avons à payer pour vivre en tant qu’individu en ce monde. Tout ce que nous pouvons gagner ou obtenir en ce monde, nous le faisons au prix de la perte de notre soi authentique, notre état de perfection et de complétude (qui est, dans ce contexte, ce que Christ entend par ‘notre propre esprit’ ou âme). Pour regagner notre état de perfection et de plénitude, nous devons renoncer à notre individualité et à tout ce qui l’accompagne. Où est notre avantage réel : perdre le tout et gagner la partie, ou renoncer à une simple partie en échange du tout ?

Pour renoncer à notre individualité, ou la perdre, comme fit le Christ, il nous dit de le suivre en renonçant à nous-mêmes et en assumant notre croix. Renoncer à nous-mêmes signifie renoncer à nous ériger en individu séparé de Dieu, qui est le tout, la plénitude de l’être, la totalité de tout ce qui existe. Porter notre croix signifie accepter la mort ou la dissolution de notre propre individualité, car au temps du Christ la croix était un puissant symbole de mort, étant l’instrument courant des exécutions. Donc, même s’il employait un langage indirect pour exprimer l’idée, Christ mettait constamment l’accent sur la vérité selon laquelle nous devons sacrifier notre fausse vie en tant qu’individu afin de redécouvrir notre vie réelle en tant qu’esprit.

Ce sacrifice de notre individualité – notre identification avec un corps de chair -, et ce qui en résulte : notre résurrection ou nouvelle naissance à l'esprit, le Christ les symbolisa par sa propre crucifixion et résurrection. En mourant sur la croix et revenant à la vie, Christ nous a donné une représentation puissamment symbolique de la vérité selon laquelle, pour nous libérer du 'péché originel' ou de notre identification avec la chair et entrer dans le Royaume de Dieu, nous devons mourir et cesser d'exister en tant qu'individu séparé, et ressusciter comme pur Esprit, comme conscience « je suis » infinie.

Le 'Royaume de Dieu' que nous pouvons voir ou dans lequel nous entrons à condition d'être né à nouveau à l'esprit, n'est pas un lieu – quelque chose à trouver extérieurement dans le monde matériel de l'espace-temps, ni même dans quelque monde céleste appelé 'paradis' - Lorsque les gens demandaient au Christ quand viendrait le Royaume de Dieu, il répondait : « La venue du Royaume de Dieu ne se laisse pas observer, et on ne saurait dire 'le voici !', 'le voilà !', car, voyez-le, le Royaume de Dieu est en vous. » (Luc, 17, 20-21).

On ne peut trouver le Royaume de Dieu par l'observation, c'est-à-dire par aucune forme d'attention objective, en regardant à l'extérieur ici ou là. Nous ne pouvons le trouver ni en ce monde ni dans les cieux et nulle part si ce n'est en nous-mêmes ; il n'est pas non plus quelque chose devant advenir. Il existe en nous en ce moment même. Pour le voir et y entrer, nous devons tourner notre attention vers l'intérieur, l'écartant du monde extérieur de l'espace-temps que nous observons par notre conscience limitée et liée à la chair et que nous appelons 'mental', et la fixer sur notre conscience « je suis » authentique, fondement sous-jacent et réalité de la conscience observatrice qui dit : « je suis un tel ».

L'exhortation du Christ : « voyez-le », dans le passage cité, est très importante. Il ne nous a pas simplement dit que le Royaume de Dieu est en nous ; il nous a exhorté à le chercher et le voir en nous-mêmes. Il ne s'est pas contenté d'énoncer la vérité vue par lui, mais nous a dit que chacun de nous devrait la voir lui-même. Ce passage : « ...on ne saurait dire 'le voici !', 'le voilà !', car, voyez-le, le Royaume de Dieu est en vous », en langage moderne nous l'exprimerions comme suit : « ... on ne devrait pas dire 'regarde ici', ou 'regarde là', car, voyez-le, le Royaume de Dieu est en vous ». Cette exhortation du Christ de ne pas regarder ci et là, mais de voir que le Royaume de Dieu est en nous-mêmes, est l'essence de la pratique spirituelle enseignée par Sri Ramana et par tous les autres Sages authentiques. Nous devrions renoncer à nous occuper de tout ce qui est extérieur à nous et devrions avoir un regard introspectif pour découvrir la réalité en nous-mêmes.

Le Royaume de Dieu n'est pas un lieu mais un état – notre état naturel de pur être conscient de soi. Quand nous le voyons en nous en dirigeant notre attention vers le centre le plus profond de notre être, nous entrons en lui et devenons un avec lui. Cela est l'état de nouvelle naissance à l'esprit – l'état d'union mystique avec Dieu que tous les contemplatifs chrétiens cherchent à atteindre. Dans cet état appelé « Royaume de Dieu », la pure conscience « je suis », l'esprit ou la vraie forme de Dieu, existe et brille de toute sa splendeur et sa gloire par son unité indivise et sa complétude illimitée.

Les enseignements de Sri Ramana jettent donc une lumière nouvelle sur les enseignements spirituels de la Bible. Ils font de même sur les enseignements d'autres religions. Reconnus facilement comme une expression neuve et claire des antiques enseignements *advaita vādānta*, en fait ils clarifient le sens profond, non seulement de l'*advaita vādānta*, mais aussi d'autres traditions spirituelles. Sri Ramana n'enseignait pas une vérité relative, limitée à une religion particulière ou à une culture humaine spécifique ; il enseignait la vérité absolue sous-



jacente à toute expérience humaine et qui est la source et le fondement des enseignements spirituels de toutes les religions. Pour certaines raisons d'ordre culturel ou autre, cette vérité est exprimée moins clairement et ouvertement dans certaines religions que dans d'autres. Elle n'en est pas moins la vérité centrale de toute religion.

Bien que la plupart des adeptes des différentes religions ne reconnaissent pas cette vérité, en particulier ceux des religions qui la tiennent le plus fortement cachée, elle est toutefois exprimée sous une forme ou une autre dans les écritures et dans les textes philosophiques et mystiques de chaque religion. Tous ceux qui ont des yeux pour voir peuvent déceler et reconnaître cette vérité. Si nous comprenons clairement et correctement les enseignements de Sri Ramana, ils nous donnent les yeux, ou la vision intérieure, nécessaires pour discerner et reconnaître cette vérité partout où elle est exprimée, peu importe si les mots pour le dire peuvent paraître hermétiques.

Toute parole est sujette à interprétation et à déformation. Cela vaut en particulier pour les mots qui se réfèrent à l'esprit, à la réalité qui réside au-delà des limites de la matière physique et qui ne peut donc pas être perçue par les cinq sens, ni connue comme un objet de conscience mentale. Les interprétations de ces mots peuvent être regroupées en deux catégories : les interprétations rigoureusement non-dualistes n'admettant aucune fragmentation de la réalité une ; et les interprétations complètement dualistes, ou au moins concédant, au sein de la réalité une, des divisions et distinctions reconnues comme réelles. En fin de compte, l'interprétation que chacun de nous choisira dépendra, non de la réalité en soi car la nature de la réalité ne peut pas être prouvée objectivement, mais de ses penchants personnels.

La plupart des gens – qu'ils aient des croyances religieuses ou qu'ils tiennent à une orientation plus matérialiste de la vie - préfèrent adopter une vision dualiste de la réalité, parce qu'une telle vision les rassure sur la consistance de leur propre individualité et de celle du monde qu'ils perçoivent par leurs sens ; s'ils choisissent de croire en Dieu, ils voient Dieu comme une entité séparée d'eux-mêmes. L'unique base d'une vision dualiste de la réalité est l'attachement que les gens ont envers leur propre individualité, envers le monde qui, pensent-ils, leur donne le bonheur, et envers leur idée d'un Dieu qui, croient-ils, leur accordera les choses propres à les rendre heureux.

Une vision dualiste de la réalité ne peut, d'aucune façon, prouver qu'elle est correcte ou valide. Notre entière connaissance de la dualité est obtenue par notre mental et existe uniquement dans notre mental. Si notre mental était réel, la dualité le serait également. Mais la réalité de notre mental peut être mise en doute.

Si nous ne sommes pas exagérément attachés à notre existence en tant qu'individualité séparée, nous pouvons commencer à nous mettre en question et à douter de la réalité de notre mental. Ce faisant, nous serons inévitablement conduits à une vision non-dualiste. En effet, de toutes les connaissances en notre possession, la seule dont nous ne pouvons raisonnablement douter est celle de notre propre conscience essentielle « je suis ». Une connaissance ne peut exister que s'il y a une conscience pour connaître. Puisque l'existence apparente de toute connaissance dépend de la conscience, celle-ci est la vérité fondamentale, incontournable et indubitable de notre expérience. Puisque nous savons, notre conscience est réelle, sans aucun doute.

La conscience a pour caractéristique essentielle d'être toujours consciente d'elle-même – elle connaît toujours sa propre existence, son être – et cette conscience consciente de soi est ce que nous ressentons en tant que « je suis ». Mais parfois notre conscience semble connaître aussi d'autres choses ; dans ce cas nous l'appelons « mental ».

Ce mental, cette conscience qui connaît l'altérité et la dualité, qu'est-ce que c'est exactement ? Est-ce la vraie forme de notre conscience ou simplement une surimpression fautive couvrant notre réelle conscience de soi « je suis » ? Est-elle réelle ou n'est-elle qu'un mirage ?

Chaque fois que notre mental se manifeste, il le fait en connexion avec un corps auquel il s'identifie en pensant : « Je suis ce corps ». S'il ne s'identifiait pas à un corps il ne pourrait pas survenir. Une fois qu'il s'est manifesté en s'identifiant à un corps particulier, il perçoit le monde à travers les cinq sens de ce corps. L'identification de notre mental à un corps est donc fondamentale pour sa capacité de connaître le monde.

Mais comment a lieu cette identification à un corps ? Notre mental est une forme de conscience, tandis que le corps est une forme physique composée de matière inconsciente. En s'identifiant à ce corps, notre mental prend deux choses pour une seule : il confond la conscience, qui n'est pas matière physique, avec la forme physique de ce corps, qui n'est pas conscience. Par conséquent notre mental est une conscience feinte, un fantôme qui n'est ni notre véritable conscience « je suis » ni la forme physique de ce corps ; il mélange ces deux choses différentes en pensant « je suis ce corps ».

Même s'il usurpe les propriétés à la fois de notre conscience « je suis » et celles du corps physique, en fait notre mental n'est aucun d'eux. Se manifestant et disparaissant, en changement constant, il n'est pas notre vraie conscience « je suis », car celle-ci n'est pas sujette à apparaître et disparaître, elle existe et connaît sa propre existence à tout instant et dans tous les états, sans jamais subir aucune modification. Et puisque notre mental est conscient, il ne peut pas être ce corps, qui est fait de matière inconsciente.

De plus, il ne s'identifie pas toujours avec le même corps en tant que « je ». Dans notre état de veille, il considère un corps comme « je », mais dans chaque rêve il voit le « je » dans d'autres corps. Comme il peut s'identifier à différents corps à des moments différents, il ne peut être réellement aucun de ces corps.

En s'identifiant à un corps, notre mental s'illusionne de pouvoir confiner notre conscience « je suis » entre les limites d'un corps, et d'avoir l'expérience d'un corps composé de matière inconsciente comme s'il était doté de conscience. S'il ne s'illusionnait pas ainsi, il n'existerait pas comme entité séparée appelée « mental », mais resterait pure conscience sans aucune limitation. Puisque la nature même de notre mental consiste à s'illusionner lui-même dans l'expérience de ce qu'il n'est pas, Sri Ramana disait que notre mental même est *māyā*, la force primordiale de la conviction erronée, de l'illusion, du leurre à soi-même, le pouvoir qui fait apparaître le réel irréel et l'irréel réel.

Dans le rêve notre mental projette un corps imaginaire qu'il identifie à « je », et par les cinq sens de ce corps il perçoit un monde imaginaire. Aussi longtemps qu'il reste dans cet état de rêve, il prend pour réels le corps et le monde qu'il ressent. Aussi absurdes que puissent être certaines choses vécues en rêve, notre mental ne s'en illusionne pas moins en les pensant réelles. Tant qu'il s'identifie à un corps, il ne peut s'empêcher de ressentir comme réel tout ce qu'il perçoit par les sens de ce corps. Mais lorsque nous nous réveillons d'un rêve, nous cessons de considérer le corps du rêve comme « je » et cessons de considérer comme réel le monde du rêve.

Donc, partant de notre expérience du rêve et de celle contrastante du réveil, nous pouvons comprendre clairement que, par le pouvoir de son imagination, notre mental a la capacité de

créer un monde de dualité et en même temps de se convaincre de la réalité de ce monde. Sachant que notre mental a ce pouvoir simultané de créer et de se leurrer, nous n'avons plus aucun doute sur le fait que toute la dualité qu'il ressent à présent en état de veille n'est qu'un produit de son pouvoir d'imagination auto-illusionnant.

La seule chose dont la réalité ne peut pas être mise en doute, c'est la conscience de notre propre existence – notre conscience de soi non duelle « je suis ». A part cette conscience fondamentale et non-duelle « je suis », tout ce que nous ressentons peut être mis en doute. Il est donc tout à fait raisonnable de douter de la réalité de toute dualité, et de suspecter qu'en fait, la seule réalité est la conscience non-duelle de notre propre être, « je suis ».

Selon quels critères pouvons-nous déterminer si une chose est réelle ou ne l'est pas ? Une chose peut être dite vraiment réelle à condition que sa réalité soit absolue, inconditionnée et indépendante ; elle ne peut pas être dite réelle si sa réalité est relative, conditionnée et dépendante de quelque chose d'autre. Donc, selon Sri Ramana, une chose peut être appelée réelle seulement si elle satisfait trois critères essentiels : elle doit être éternelle, immuable et lumineuse par elle-même.

Si une chose n'est pas éternelle, bien qu'elle puisse sembler réelle pour un certain temps, elle n'était pas réelle avant d'exister et elle ne le sera pas davantage après avoir cessé d'exister. Donc elle est en fait non réelle, même si elle semble réelle. Confinée entre les limites du temps, son apparente réalité est relative et conditionnée. Ce qui est absolument et inconditionnellement réel doit l'être toujours et ne peut être limité par rien d'autre.

De plus, si quelque chose subit une modification avec le passage du temps, il est une chose à un moment donné mais devient autre chose à un autre moment. Il n'existe donc pas éternellement comme une chose unique. Vu son impermanence, ce qui change n'est pas réel.

Toutefois, le critère le plus important pour déterminer si quelque chose est réel, est qu'il doit être lumineux par lui-même. Par l'expression 'lumineux par lui-même', Sri Ramana veut dire 'se connaître', 'être conscient de soi-même', c'est-à-dire se connaître soi-même à la lumière de sa propre conscience. Ce qui est absolument et inconditionnellement réel n'a pas besoin, pour être connu, de dépendre d'une conscience autre que lui-même. Si quelque chose dépend d'autre chose pour connaître s'il existe ou s'il est réel, alors sa réalité même dépendra de celle de la conscience qui le connaît. S'il ne se connaît pas comme réel, il n'est pas du tout réel mais paraît réel aussi longuement que l'autre conscience le reconnaît comme tel.

Selon ces critères, l'unique réalité est notre conscience fondamentale « je suis » car, de tout ce que nous connaissons et ressentons, elle est l'unique chose permanente, l'unique qui ne subit jamais aucun changement, l'unique qui connaît sa propre existence sans avoir recours à autre chose.

Différemment de cette conscience « je suis », notre mental est inconstant, car il émerge dans les états de veille et de rêve, mais s'immerge dans le profond sommeil. Même quand il semble exister, notre mental est sujet à de continuelles modifications, pensant à une chose à un moment donné et à autre chose à un autre moment. Et bien qu'il semble se connaître par son propre pouvoir de conscience, en fait la conscience qui sert à sa connaissance et à celle des autres choses est uniquement notre conscience fondamentale « je suis », qu'il usurpe apparemment à son propre profit, mais qui reste cependant indépendante de lui.

Notre mental est distinct de notre conscience fondamentale « je suis » à la lumière de laquelle il semble connaître sa propre existence et les autres choses car notre conscience « je

suis » peut subsister en l'absence du mental, comme dans le sommeil. Si elle est permanente, en revanche notre mental est transitoire. Si notre conscience « je suis » est immuable, restant toujours telle qu'elle est, en revanche notre mental est un flot de pensées en changement perpétuel. Si notre conscience « je suis » est toujours consciente de sa propre existence, par contre notre mental est parfois conscient de lui-même et des autres choses, et parfois inconscient. Dès lors, notre conscience « je suis » est réelle, tandis que notre mental n'est qu'une apparition irréelle.

Si la nature essentielle d'une chose est conscience, cette chose doit toujours être consciente, car rien ne peut jamais la séparer de sa nature essentielle. Or, puisque conscience est la nature essentielle de notre conscience fondamentale « je suis », celle-ci est consciente à tout moment et en toutes circonstances. De la même façon, puisque la nature essentielle de notre conscience « je suis » est aussi être ou existence, elle existe à tout moment et dans tous les états.

En revanche, comme notre mental n'est conscient qu'en état de veille et de rêve, et cesse de l'être durant le sommeil, sa nature essentielle ne peut pas être conscience. Et encore, puisqu'il n'existe que durant le temps de veille et de rêve, et cesse d'exister durant le sommeil profond, sa nature essentielle ne peut pas être existence ou être.

En réalité, on ne peut rien indiquer comme étant la nature essentielle de notre mental, car il n'est pas constamment la même chose. Le corps ne peut pas être sa nature essentielle puisque, même s'il s'identifie à un corps particulier en état de veille, il s'identifie à d'autres corps dans le rêve et à aucun corps dans le profond sommeil. D'une façon similaire, sa nature essentielle ne peut consister en aucune pensée ni même en l'acte de penser, car dans les états de veille et de rêve, les pensées changent continuellement et dans le sommeil elles cessent totalement. En fait, bien que notre mental n'ait pas de nature essentielle, dans les états de veille et de rêve il semble être conscience. Mais puisqu'il cesse d'être conscient durant le sommeil profond, la conscience qui paraît être sa nature essentielle durant la veille et le rêve, est en réalité empruntée à notre vraie conscience « je suis ».

Alors, puisque notre mental n'a aucune nature essentielle, nous pouvons décidément conclure qu'il n'a aucune réalité en soi, mais qu'il emprunte sa réalité apparente à notre conscience essentielle « je suis ». Notre mental est donc un fantôme irréel, quelque chose d'indéfinissable. C'est un mirage, une illusion ou une hallucination, une chimère qui se leurre elle-même, apparaissant et disparaissant sur l'écran de notre unique et réelle conscience « je suis ».

Cependant, si notre mental se trompe lui-même en apparaissant dans notre conscience réelle « je suis » et se faisant passer pour elle, il ne trompe pas cette conscience « je suis » qui reste toujours telle qu'elle est, consciente uniquement de sa propre existence et troublée par absolument rien d'autre. Comme notre conscience réelle « je suis » reste toujours conscience pure, non contaminée par la connaissance d'autre chose, rien de ce qui apparaît et disparaît ne peut jamais la troubler. Cela veut dire que, en dépit de n'importe quoi d'autre pouvant apparaître et disparaître, nous savons toujours que « je suis ».

La nature essentielle de notre conscience réelle « je suis » est pure conscience de soi – c'est-à-dire conscience de notre propre existence ou être – et non conscience d'autre chose que nous-mêmes. Comme notre conscience des autres choses apparaît et disparaît, elle ne peut pas être la nature essentielle de notre réelle conscience « je suis » sous-jacente. Dans sa nature essentielle, notre conscience « je suis » ne se modifie jamais et n'est jamais affectée par les changements qui semblent se présenter. Donc, chaque fois qu'une autre connaissance apparaît

et disparaît, cela ne peut en rien troubler notre conscience fondamentale d'être, la conscience « je suis », qui existe et connaît sa propre existence à tout moment et dans tous les états.

Cela prouve que notre mental est une forme conscience fautive, une forme de connaissance imaginaire, confuse et se dupant elle-même, une entité feinte sans existence réelle. Or, comme toute dualité, ou pluralité, est connue uniquement à travers ce mental, son existence apparente dépend de lui – de cette forme de conscience imaginaire, confuse, irréelle et qui se leurre. Notre mental est la cause de l'apparente dualité. S'il n'y avait pas de mental pour la connaître, aucune dualité n'existerait. La dualité ne peut être réelle que dans la mesure où le mental est réel. Et puisque notre mental est un mirage qui émerge et disparaît sur l'écran de notre véritable conscience « je suis », la dualité est également un mirage.

De cela nous pouvons raisonnablement conclure que notre pure conscience « je suis » est la seule réalité existante, et que notre mental et toute dualité ou pluralité connue par lui n'est qu'un mirage – un mirage parce qu'il est transitoire, en mutation constante et que son existence apparente dépend de l'unique véritable conscience « je suis ».

Alors, si nous avons le courage et l'honnêteté intellectuelle de mettre sérieusement en question la réalité de notre mental et d'analyser sa nature avec impartialité, nous serons inévitablement amenés à une vision non-duelle de la réalité, et à la conclusion selon laquelle la seule réalité existante est notre conscience fondamentale d'être, notre pure conscience de soi non-duelle « je suis ». Tout le reste n'est qu'illusion ou mirage, une chimère créée et connue uniquement par notre mental imaginaire.

Cette réalité non-duelle est la vérité dont parlent toutes les religions. Même si elles ne décrivent pas toujours en termes clairs la nature non-duelle de cette vérité, elles en parlent toutes d'une façon ou d'une autre.

Aucune religion n'a le monopole de la vérité. Ce qui est vrai dans une religion l'est dans toutes les autres. La vérité ne peut jamais, d'aucune façon, être exclusive, car si elle l'était, il s'agirait nécessairement d'une vérité partielle, relative, et non de la vérité absolue. Pour être totale et absolue la vérité doit être totalement inclusive, elle doit être la totalité qui inclut en elle toute chose.

La vérité totale qui inclut en elle toute chose, c'est l'esprit infini, l'unique conscience que nous connaissons tous comme « je suis ». Tout ce qui semble exister le fait uniquement à l'intérieur de cette conscience. Bien que la multitude des formes sous lesquelles les choses apparaissent soit irréelle en soi, l'unique substance réelle de toute chose est la conscience dans laquelle les choses apparaissent. Par conséquent, la vérité unique dont parlent toutes les religions est le tout inclusif, un et non-duel, l'esprit ou conscience en quoi les choses apparaissent et disparaissent.

Mais interprétant d'une façon dualiste les enseignements spirituels de leur propre religion, la plupart des adeptes des différentes religions sont amenés à croire que la leur possède en quelque sorte le monopole de la vérité ou le droit exclusif sur elle et que leur religion est donc le seul moyen de salut. Par exemple, dans l'histoire du Christianisme, la plupart des Chrétiens ordinaires ont eu la conviction que le salut ne peut être obtenu qu'à travers la personne de Jésus-Christ, et que les athées, les agnostiques et les adeptes d'autres religions ne peuvent être sauvés qu'en se convertissant au Christianisme. Ils ont justifié cette croyance irraisonnable et arrogante par leur interprétation dualiste des paroles du Christ : « Je suis la voie, la vérité et la vie. Nul ne va au Père si ce n'est à travers moi. » (Jean, 14, 6). A cause de leur

compréhension dualiste du message spirituel de Jésus, ils interprètent les mots « je suis » et « moi » de ce passage pour indiquer uniquement le personnage individuel de Jésus-Christ, né à une certaine époque en un certain lieu appelé Bethléem.

Christ ne commettait pas l'erreur de se prendre pour une personne individuelle avec une vie limitée dans le cadre d'un certain espace-temps. Il se savait esprit réel et éternel « je suis », transcendant tout cadre spatio-temporel. Voilà pourquoi il affirma : « En vérité, en vérité je vous le dis : avant qu'Abraham fût, je suis. » (Jean, 8, 58). La personne de Jésus-Christ naquit bien longtemps après le temps d'Abraham, mais l'esprit qui est Jésus-Christ existe toujours et partout, transcendant les limites du temps et de l'espace. Parce que l'esprit est éternel, Jésus n'a pas dit : « Avant qu'Abraham ne naquit, j'étais », mais bien « Avant qu'Abraham ne fût, je suis ».

Cet esprit « je suis », au-delà du temps, que Christ savait être son soi réel, est le même que « je suis » révélé par Dieu à Moïse comme étant son soi réel, lorsqu'il dit : « Je suis ce JE SUIS » (Exode, 3,14). Ainsi, bien que Christ nous paraisse une personne individuelle séparée, lui et son Père divin sont en fait la même et unique réalité, l'esprit qui existe en chacun de nous en tant que notre conscience fondamentale « je suis ». Voilà pourquoi il disait : « Le Père et moi, nous sommes un » (Jean, 10,30)

Alors, quand Christ disait : « Je suis la voie, la vérité et la vie. Nul ne va au Père si ce n'est à travers moi » (Jean, 14, 6), par les termes ' je suis ' et ' moi ', il ne se référait pas simplement à l'individu appelé Jésus, limité dans le temps, mais bien à l'esprit éternel « je suis » qu'il savait être son soi véritable. Le sens profond de ses paroles pourrait donc être exprimé en paraphrasant ainsi : « L'esprit « je suis » est la voie, la vérité et la vie. Aucun homme ne peut venir à l'esprit « je suis », qui est le Père ou la source de toute chose, si ce n'est par le même esprit. »

L'esprit « je suis » n'est pas seulement la vérité ou la réalité de toute chose, la source dont toute chose provient, et la vie ou conscience qui anime tout être vivant ; il est aussi l'unique voie par laquelle nous pouvons retourner à notre source originelle que nous appelons par divers noms tels que Dieu, le Père et ainsi de suite. A moins de tourner notre attention vers l'intérieur, vers l'esprit, vers la conscience que nous ressentons tous comme « je suis », nous ne pouvons d'aucune façon parcourir le chemin de retour et fusionner avec notre source. Par conséquent, le salut véritable peut être atteint, non simplement par la personne historique qu'était Jésus-Christ, mais par l'esprit qu'est Jésus-Christ, l'éternel esprit « je suis » qui existe en chacun de nous.

Christ ne se contentait pas d'affirmer son unité avec Dieu, son Père, il voulait aussi que chacun de nous devienne un avec lui. Avant son arrestation et sa crucifixion, Christ fit cette prière pour nous : « Père saint, garde en ton nom ceux qui Tu m'as donnés pour qu'ils soient un comme nous. ...Que tous soient un. Comme toi, Père, tu es en moi et moi en toi, qu'eux aussi soient un en nous... pour qu'ils soient un comme nous sommes un, moi en eux et toi en moi, pour qu'ils soient parfaitement un (Jean 17, 11 et 17, 21-23). Cela signifie que le propos du Christ était de nous faire cesser de nous prendre pour des individualités séparées de Dieu et de nous faire reconnaître que nous sommes l'esprit unique et indivisible, la pure conscience fondamentale « je suis », la réalité de Dieu. Donc, l'unité ou non-dualité est le but central des enseignements spirituels de Jésus-Christ.

Toute religion est constituée d'un noyau central, vital, de vérité non-duelle exprimée implicitement ou explicitement, et d'une épaisse carapace extérieure de croyances, pratiques,

doctrines et dogmes dualistes. Les différences que nous voyons entre une religion et une autre – ces différences qui, à travers les âges, ont donné lieu à tant de conflits, d'intolérance et de cruelle persécution, et même à des guerres sanglantes et au terrorisme – demeurent uniquement dans la couche superficielle de ces religions, dans leur carapace extérieure de croyances et de pratiques dualistes.

Toute la disharmonie, tous les conflits et dissensions existants entre une religion et une autre surviennent uniquement parce que la plupart des adeptes de ces religions sont trop attachés à une vision dualiste de la réalité, ce qui limite leur vue et les empêche de reconnaître ce que toutes les religions ont en commun, c'est-à-dire la vérité sous-jacente de la non-dualité. La paix et l'harmonie ne pourront prévaloir entre les adhérents des différentes religions, qu'à condition d'avoir tous la volonté de regarder au-delà de la forme extérieure de ces religions, et de voir la vérité simple et commune de la non-dualité qui réside dans le cœur de chacune d'elles.

Si nous acceptons et comprenons vraiment la non-dualité, nous n'aurons de motif de querelle ou de conflit avec personne. Au contraire, nous serons heureux de laisser les gens croire ce qu'ils veulent, car si une personne est attachée à son individualité au point qu'elle refuse de mettre en question sa réalité, aucun argument, aucun raisonnement ne pourra la convaincre de la vérité non-duelle. Dès lors, aucun de ceux qui comprennent réellement cette vérité ne cherchera à convaincre le réticent. Si quelqu'un veut imposer la non-dualité à qui ne veut pas l'accepter, il ne fait que démontrer son propre manque d'une juste compréhension de cette vérité.

La non-dualité n'est pas une religion qui nécessite des évangélistes pour la propager, ou des prosélytes à faire entrer dans ses rangs. Elle est et restera toujours la vérité, que les gens choisissent ou non de l'accepter et de la comprendre. Par conséquent, nous ne pouvons et ne devrions rien faire de plus que de mettre cette vérité à disposition de tous ceux qui sont prêts à la comprendre et à la pratiquer.

Nombre de croyants sont convaincus que déclarer notre unité avec Dieu est un blasphème ou un sacrilège, parce qu'ils pensent erronément que cette affirmation signifie qu'un individu se proclame Dieu. Quand nous disons être Dieu, nous voulons dire, non pas que nous, individualités séparées, nous sommes Dieu, ce qui serait absurde, mais nous affirmons que nous ne sommes pas des individualités séparées de Dieu. Niant ainsi que nous avons quelque existence ou consistance hors de Dieu, nous affirmons que la réalité appelée Dieu est une, totale et indivisible.

Au lieu de cela, proclamer que nous sommes séparés de Dieu, comme en sont convaincus la plupart des croyants, devrait être considéré comme un blasphème ou un sacrilège, car cela implique que Dieu n'est pas l'unique réalité. Si nous avons une réalité quelconque séparée de Dieu, il ne serait pas *la* vérité totale mais seulement une partie, un fragment d'une vérité plus grande.

Si nous croyons que la réalité appelée Dieu est vraiment l'infinie 'plénitude de l'être', le tout unique et indivisible, alors nous devons accepter que rien d'autre n'existe séparément de lui. Lui seul existe vraiment, et tout ce qui semble exister hors de lui n'est en fait qu'une illusion, un mirage dont Dieu est la seule réalité sous-jacente. La vraie gloire, la totalité et la plénitude de Dieu ne sont révélées que dans l'état de parfaite non-dualité. Tant que nous ressentons un état d'apparente dualité en nous prenant pour une individualité séparée de Dieu, nous ne faisons que le dégrader et le diminuer en lui niant son unité indivisible, sa totalité et

son infinitude, et en le réduisant à quelque chose d'inférieur à l'unique réalité existante qu'il est vraiment.

Bien que le but profond de toutes les religions soit de nous enseigner la vérité de la non-dualité, dans leurs textes scripturaux cette vérité est souvent exprimée indirectement et ne peut être saisie que par des gens prêts à lire entre les lignes avec intuition et perspicacité. Pourquoi la vérité n'est-elle pas exprimée ouvertement, clairement, sans ambiguïté dans les textes des diverses religions ? Parce que, à toutes les époques, la majorité de leurs adeptes n'avaient pas encore atteint une maturité spirituelle suffisante pour être en mesure de la digérer et de l'assimiler, si elle était dite telle quelle. C'est pour cette raison que le Christ a dit : « J'ai encore beaucoup de choses à vous dire, mais vous ne pouvez pas les porter maintenant » (Jean, 16,12). Cependant, même si actuellement nous sommes, pour la plupart, probablement incapables de supporter et d'accepter la vérité de la non-dualité, à mesure que le temps passe nous allons acquérir la maturité spirituelle nécessaire pour comprendre et assimiler cette vérité telle qu'elle est, et pas simplement comme nous la voudrions.

Notre vie en ce monde est un rêve se déroulant dans notre long sommeil, l'oubli de notre soi, l'oubli ou l'ignorance de notre état véritable de pure conscience de soi non-duelle. Tant que nous ne sortons pas de ce sommeil de l'oubli de notre soi et ne regagnons pas notre état naturel de conscience de soi, les rêves du type de notre vie présente continueront à se présenter l'un après l'autre. Quand notre corps actuel 'mourra', c'est-à-dire quand nous cesserons de nous identifier avec ce corps que, par notre pouvoir extraordinaire d'imagination, nous avons projeté comme « je » et à travers lequel nous voyons le monde actuel, nous allons nous retirer momentanément dans le sommeil de l'oubli de soi ; mais tôt ou tard nous émergerons à nouveau pour projeter un autre corps de rêve « je » et verrons à travers lui un autre monde de rêve. Le processus qui consiste à passer d'un rêve à un autre dans le long sommeil de l'oubli de soi, est ce que nous appelons 'transmigration'.

Vivant ainsi une vie de rêve après une autre, nous passons par une série d'expériences qui allument peu à peu en nous un clair discernement spirituel, et nous font comprendre que notre vie en tant qu'individualité séparée fluctue constamment entre des plaisirs et des peines, et que le vrai bonheur parfait ne peut être connu qu'à condition de connaître notre soi véritable, et de dissoudre ainsi l'illusion d'être une individualité séparée. La vérité de la non-dualité est donc la vérité ultime à laquelle chacun aboutira et que chacun finira par comprendre et accepter.

Cependant, une compréhension et une acceptation simplement théorique n'ont aucune vraie valeur pour nous, car elles ne dissoudront pas le fondamental oubli, ou ignorance, de soi à la base de l'illusion de l'individualité. Accepter la non-dualité ne nous est utile que si cela nous pousse à l'introspection, à fixer notre attention sur notre soi réel, notre conscience fondamentale d'être que chacun de nous ressent en tant que « je suis ».

Nous n'aurons jamais l'expérience de la non-dualité en nous contentant d'étudier les écritures ou d'autres ouvrages spirituels, même si nous comprenons et interprétons correctement leur signification profonde. La vérité pure ne peut être découverte et expérimentée qu'en nous-mêmes, dans le tréfonds de notre être, non dans les livres aussi sacrés soient-ils. Les livres et les mots nous deviennent utiles seulement quand ils nous font comprendre que nous ne pouvons expérimenter la connaissance véritable qu'à condition de tourner notre attention loin du monde des objets et des idées, vers la conscience par laquelle tout est connu.



A travers les âges, dans toute religion et tradition spirituelle authentique, des gens ont fait la même expérience non-duelle que celle que fit Sri Ramana, c'est-à-dire l'expérience de la véritable connaissance de soi. Dans le présent ouvrage, je me référerai à ces personnes par le terme 'sage', que je n'emploie pas seulement dans le sens général d'une 'personne de grande sagesse', mais dans le sens plus spécifique de 'personne se connaissant elle-même'. Donc, chaque fois que ce terme 'sage' apparaît dans le texte, je l'emploie comme l'équivalent du terme sanskrit *jñāni* signifiant 'une personne de *jñāna*, de vraie connaissance' ou plus spécifiquement *ātma-jñāni*, 'une personne possédant *ātma-jñāna* ou la connaissance de soi'.

Ce n'est pas parce qu'une personne est appelée saint, prophète, voyant, *ṛṣi*, mystique ou par n'importe quel autre nom attribué à un être vénéré, qu'elle est nécessairement un sage authentique, car ces appellations n'indiquent pas spécifiquement que la personne a obtenu la connaissance de soi véritable. Les vrais sages sont toutefois la crème des saints, prophètes, voyants, *ṛṣis* et mystiques de toutes les religions et de tous les temps. On peut trouver dans chaque religion et tradition spirituelle quelques sages de ce type.

Nombreux sont les sages qui sont restés inconnus au monde parce que, même s'ils ont fait l'expérience de la vérité ultime, ils n'ont jamais cherché à l'exprimer en mots, ou s'ils l'ont fait, leurs paroles n'ont pas été conservées. Cependant, dans chaque culture et religion, certains sages ont exprimé la vérité soit par écrit soit oralement, et ont laissé au monde un précieux héritage de littérature spirituelle qui rend témoignage de leur expérience de la non-dualité.

Bien que tous ces sages aient fait l'expérience de la même vérité, les mots qu'ils ont employés pour la décrire diffèrent grandement et peuvent même parfois être en nette contradiction les uns avec les autres. La raison en est qu'aucun mot ne peut exprimer adéquatement la vérité de la non-dualité, car elle demeure hors de portée de la conscience dualiste appelée 'mental'. Les mots sont des instruments employés par le mental pour communiquer ses impressions, ses idées, ses perceptions, etc., toutes nées de son expérience de la dualité. Puisque le mental est une forme de conscience qui se sent distincte de ce qu'elle connaît, elle ne peut connaître que la dualité et jamais la réalité non-duelle qui lui est sous-jacente.

Dès lors, les paroles employées par les sages pour exprimer la vérité sont de simples indices pour attirer notre attention sur ce qui réside au-delà du mental, qui demeure profondément en nous-mêmes et contient toutes choses. La vraie portée de leurs paroles ne peut pas être comprise par l'intelligence ordinaire que nous employons normalement pour comprendre les autres choses ; mais elle peut être saisie par la lumière intérieure qui brille naturellement dans notre esprit lorsque sa surface, agitée par les tempêtes du désir et de l'attachement, est tranquilisée, au moins partiellement. Si nous essayons de ressentir la vérité indiquée par les paroles des sages, au moyen d'une analyse introspective de notre conscience fondamentale « je suis », et ensuite en cultivant simplement l'art d'être, nous allons gagner peu à peu la clarté intérieure requise pour saisir la vraie portée de leurs paroles.

Comme aucun mot ne peut exprimer adéquatement la vérité, tous les sages ont déclaré qu'elle est ineffable et plusieurs ont choisi un langage allégorique pour exprimer l'inexprimable. Le langage allégorique qu'ils ont employé le plus fréquemment pour exprimer le chemin que nous devrions parcourir pour nous immerger dans la source d'où nous sommes issus, est le langage de l'amour mystique. Dans ce langage, l'âme individualisée cherchant à s'unir à Dieu est décrite comme une jeune fille aspirant à s'unir à son bien-aimé. Beaucoup parmi les meilleurs textes de la littérature spirituelle du monde sont des poèmes écrits par des sages en ce langage de l'amour mystique. Nous pouvons en trouver des exemples dans

plusieurs cultures différentes. Lisant cette poésie avec la compréhension de la non-dualité, nous pouvons clairement reconnaître en elle une indubitable expression de cette vérité.

Dans le langage allégorique, la vérité est insinuée bien plus qu'affirmée explicitement ; elle peut donc rester voilée aux yeux de lecteurs qui n'en ont pas une compréhension préalable. C'est pourquoi certains sages, interrogés par de fervents chercheurs de vérité, ont écarté le langage allégorique et ont plutôt tenté d'employer un langage philosophique, afin d'exprimer la vérité plus explicitement et plus clairement. Toutefois, même ce langage philosophique ne réussit pas à donner une description parfaite de la vérité ; il peut tout au plus indiquer indirectement la nature de la vérité et le moyen de la réaliser.

Comme nous l'avons dit, la terminologie philosophique employée par les sages de différentes cultures pour exprimer la vérité diffère grandement et peut même souvent paraître conflictuelle si on la comprend superficiellement. Par exemple, de nombreux sages ont employé le terme 'Dieu' pour se référer à la Réalité absolue, tandis que d'autres, tels que le Bouddha ou Mahāvīra, ont évité ce terme. Cela a mené certains à proclamer que ces deux sages niaient l'existence de Dieu. Une telle affirmation est déviante et naît d'une compréhension excessivement simpliste aussi bien de la réalité que du terme 'Dieu'.

Les enseignements du Bouddha et ceux de Mahāvīra, comme ceux d'autres sages, avaient pour seul but de nous conduire à l'unique réalité absolue. La terminologie qu'ils employèrent pour parler de cette réalité peut varier, mais ils indiquaient la même réalité. On ne peut connaître celle-ci que par expérience directe non-duelle. Le mental ne peut en aucun cas la concevoir ni l'exprimer en paroles. Cette vérité étant infinie, elle transcende toutes les qualités conceptuelles que notre mental limité lui attribue ; on ne peut donc pas la décrire correctement. Elle est à la fois tout et rien. Il est donc également correct et incorrect de l'appeler 'Dieu' ou de s'en abstenir.

Le terme 'Dieu' n'a pas de signification fixe. Dans certains contextes il peut vouloir dire une chose et signifier autre chose dans d'autres contextes, car ce nom est donné à une vaste gamme de notions que les gens ont au sujet de la réalité suprême et ultime. Certaines de nos notions au sujet de Dieu sont clairement anthropomorphiques, tandis que d'autres sont plus abstraites, mais aucune n'est entièrement correcte ni incorrecte.

C'est pourquoi, dans le *vēdānta*, une distinction est faite entre deux aspects fondamentaux de Dieu. Le premier est appelé *saguṇa brahman*, ou *brahman* avec *guṇa*, et l'autre *nirguṇa brahman* ou *brahman* sans *guṇa*. Le terme *brahman* signifie la réalité absolue, l'être suprême ou Dieu. Le terme *guṇa* signifie qualité ou attribut. Ainsi, le *saguṇa brahman* est la forme relative de Dieu avec des qualités, comme la conçoit le mental humain. En revanche, le *nirguṇa brahman* est la forme de Dieu réelle et absolue, sans aucune qualité ni attribut concevable. Le Dieu conçu par l'être humain, quel qu'il puisse être, est *saguṇa brahman*, tandis que la réalité de Dieu transcendant toute conception humaine est *nirguṇa brahman*. Donc le *nirguṇa brahman* est la substance, la réalité absolue, fondement du *saguṇa brahman* ou le Dieu de notre conception limitée.

Dieu en tant que *saguṇa brahman* n'étant pas la réalité absolue et ultime, lui-même et toutes les qualités divines que nous lui attribuons sont aussi réels que notre propre individualité. Dès lors, aussi longtemps que nous nous considérons comme des individualités séparées, Dieu et toutes ses qualités divines sont réelles à toutes fins utiles. Mais une fois que nous accédons à l'expérience de la vraie connaissance de soi et que nous dissolvons la fausse notion d'être une conscience individuelle séparée de Dieu, Dieu est pour nous notre propre soi

réel ou notre être essentiel, la réalité absolue, le *nirguṇa brahman* qui transcende tout entendement humain.

Parce que le Bouddha et Mahāvīra avaient pour but de nous enseigner le moyen d'atteindre la réalité absolue située au-delà de tous les *guṇas* - qualités ou attributs - ils pensaient inutile de parler de 'Dieu', un terme généralement compris comme signifiant le *saguṇa brahman*, l'être suprême muni de qualités divines. Toutefois d'autres sages ont employé le terme 'Dieu' pour indiquer le *nirguṇa brahman*, la réalité absolue qui transcende toutes les qualités ; ils comprenaient aussi que les gens auxquels ils s'adressaient avaient besoin de concevoir un Dieu personnel pour les aider dans leur effort d'atteindre la réalité trans-personnelle. Il n'existe donc aucune différence fondamentale entre l'enseignement des sages qui ont employé le terme 'Dieu' et celui de ceux qui ne l'ont pas employé. Ils parlent tous de la même réalité absolue, choisissant simplement des termes différents pour l'exprimer.

Le fait que le Bouddha reconnaissait clairement l'existence de la réalité absolue ou *nirguṇa brahman*, est évident dans l'un de ses enseignements importants et bien connus, conservé dans le *Tipiṭaka 2,5,3,8,2 (Udāna 8,3)* :

« Il existe, ô moines mendiants, ce qui n'est pas né, ce qui n'est pas venu à l'existence, ce qui n'est pas fait, ce qui n'est pas construit. Si, ô moines mendiants, n'existait pas ce qui n'est pas né, ce qui n'est pas venu à l'existence, ce qui n'est pas fait, ce qui n'est pas construit, il n'y aurait pas ici [en ce monde ou en ce lapse de vie] de fuite à ce qui est né, à ce qui est venu à l'existence, à ce qui est fait, à ce qui est construit, et il n'y aurait donc pas [un état pouvant] clairement être connu [ou ressenti]. Mais, ô moines mendiants, puisque existe vraiment ce qui n'est pas né, ce qui n'est pas venu à l'existence, ce qui n'est pas fait, ce qui n'est pas construit, la fuite à ce qui est né, à ce qui est venu à l'existence, à ce qui est fait, à ce qui est construit est donc [un état pouvant] clairement être connu [ou ressenti]. »

Bien que ces paroles du Bouddha contiennent un trésor de précieuses significations, le présent ouvrage n'est pas le lieu approprié pour les examiner en profondeur. Nous les étudierons dans le détail dans un nouveau livre que j'ai déjà commencé à rédiger.

Une autre différence superficielle entre les enseignements du Bouddha et ceux de l'*advaita vēdānta*, c'est que le Bouddha enseignait l'existence de l'*anattā*, un terme Pali qui est une forme modifiée du terme sanskrit *anātmā* signifiant 'non-soi', alors que les sages de la tradition *advaita vēdānta* enseignent que l'*ātmā* ou soi est la seule et unique réalité. Certaines personnes affirment qu'il y a là une contradiction fondamentale entre les enseignements respectifs, alors qu'en fait la différence est simplement superficielle et terminologique.

Lorsque le Bouddha enseignait qu'il n'y avait pas de 'soi' ou *ātmā*, il se référait uniquement à notre individualité limitée ou *jivātmā* que tous les sages de la tradition *advaita vēdānta* affirment également être non-réel. Et quand ces sages enseignent que le soi ou *ātmā* est la seule réalité, ils ne se réfèrent pas à notre faux soi individuel, mais uniquement au soi réel, notre être véritable, notre « je suis » essentiel, notre conscience d'être pure, illimitée, indivisible, inqualifiable et absolument non-duelle, qui seule reste dans l'état de *nirvāṇa*, où le notre conscience individuelle-mirage, qui connaît les objets, est complètement annulée. Il n'y a donc aucune contradiction entre la vérité du 'non-soi' ou *anattā* enseignée par le Bouddha, et la vérité du soi ou *ātmā* enseignée par l'*advaita vēdānta* comme étant la seule réalité existante.

Les enseignements des sages semblent différer et parfois même se contredire mutuellement pour trois raisons importantes. La première réside dans les différentes terminologies

employées pour enseigner la vérité qu'aucun mot ne peut exprimer parfaitement, mais tout au plus indiquer. La deuxième est due au fait qu'ils devaient adapter leurs enseignements à la réceptivité de leurs auditeurs. Et la troisième est que leur enseignement a souvent été mélangé aux idées de leurs fidèles, dont la plupart n'avaient pas encore d'expérience directe de la vérité enseignée et pas même une compréhension claire et correcte de cette vérité.

Les notes qui nous sont restées des enseignements de plusieurs sages n'ont pas été rédigées par les sages eux-mêmes ; elles étaient prises par leurs disciples, ou souvent rédigées longtemps après la disparition du maître. Il en résulte que ces notes ne reflètent pas parfaitement l'enseignement de ces sages ; elles témoignent seulement de la compréhension qu'en avaient certains adeptes érudits.

Dans la plupart des religions et des traditions spirituelles, les enseignements originaux des sages ont été mélangés à des systèmes compliqués de théologie, cosmologie, philosophie et psychologie ayant bien peu à voir avec la véritable expérience de ces sages. Ces théologies et cosmologies naquirent dans l'esprit de personnes incapables de saisir la simplicité et le caractère immédiat de la vérité enseignée par les sages eux-mêmes. Ces personnes créèrent donc des systèmes de croyance élaborés et complexes dans l'espoir d'expliquer ce qu'elles ne pouvaient pas comprendre elles-mêmes. Nées de cette façon, toutes les théologies et cosmologies complexes des religions ne font que rendre les gens plus confus et voiler à leur yeux la simple vérité non-duelle enseignée par les sages.

Malgré cette complexité déroutante de la littérature spirituelle du monde, il existe cependant à travers elle un fil conducteur commun de vérité toute simple, que nous pouvons aisément discerner si nous sommes capables de comprendre les enseignements originaux des vrais sages. Comme on trouve la même vérité fondamentale de la non-dualité exprimée par les sages dans les notes conservées au sein de cultures différentes et à travers les âges, les étudiants en philosophie modernes l'appellent souvent 'la philosophie éternelle', un terme correspondant à l'antique mot sanskrit *sanātana dharma*, qui signifie littéralement 'ce qui se maintient toujours' ou 'ce qui est toujours établi' et que l'on peut donc traduire par 'la vérité éternelle', 'la loi éternelle', 'le principe éternel', 'l'éternel appui', 'l'éternel fondement', 'la nature éternelle', 'l'essence éternelle', 'la voie éternelle' ou encore 'la religion éternelle'.

Par notre heureuse chance, non seulement les enseignements de Sri Ramana ont été conservés de son vivant par plusieurs disciples, dont certains les comprenaient très clairement, mais aussi Sri Ramana lui-même les inséra dans plusieurs poèmes et d'autres ouvrages écrits. Ses poèmes n'étaient pas composés uniquement dans le langage allégorique de l'amour mystique ; ils l'étaient également dans le langage philosophique. Dans ses poèmes, par exemple, il décrit en termes clairs et limpides la réalité et le moyen de la réaliser ; il nous a grandement facilité la compréhension de la simple vérité à la base des enseignements de tous les autres sages.

Après avoir lu et compris ses enseignements, si nous lisons ceux d'autres sages authentiques, nous reconnaissons facilement que la même vérité est énoncée dans chacun d'eux. De plus, les enseignements de Sri Ramana servent également de clé pour discerner les vraies paroles des sages et les extraire de la masse opaque des théologies, cosmologies et philosophies extérieures auxquelles elles ont été mêlées dans chaque religion et tradition spirituelle.

Ainsi, les lecteurs déjà familiarisés avec le *sanātana dharma*, la vérité universelle et atemporelle, la 'philosophie éternelle' enseignée par les sages, constateront que les enseignements de Sri Ramana expriment la même philosophie fondamentale. Mais ils verront

aussi combien ses enseignements jettent sur cette philosophie une lumière nouvelle, élucidant plusieurs aspects profonds et subtils de la vérité, rarement exprimés aussi explicitement par d'autres sages ; cela vaut en particulier pour ce qui concerne le moyen pratique d'obtenir l'expérience véritable de la connaissance de soi non-duelle.

Etant donné que les enseignements de Sri Ramana révèlent simplement, mais très profondément, la réalité fondamentale et absolue sous-jacente à l'apparente pluralité et multiplicité, ils expriment la vérité ultime, qui est aussi l'essence de toutes les religions et traditions spirituelles. C'est pourquoi des gens de religions et de cultures différentes ont reconnu dans les enseignements de Sri Ramana une exposition profondément significative et authentique du sens de leur propre religion ou tradition spirituelle ; ils ont compris qu'après avoir étudié ses enseignements, ils n'ont plus besoin d'étudier d'autres textes spirituels.

Bien que la même simple vérité de la non-dualité puisse être trouvée, si nous cherchons bien, dans toute la littérature spirituelle du monde, il n'est ni nécessaire ni conseillable de perdre notre temps à ces recherches dans l'épaisse jungle des écritures sacrées où elle est habituellement dissimulée sous une masse d'idées sans rapport avec le sujet. Voilà pourquoi, dans le verset 60 de son *Vivēkacūḍāmaṇi*, Sri Adi Sankara mettait en garde tout aspirant spirituel sérieux contre une étude excessive des écritures ou *śāstras*, qu'il décrivait comme une 'grande forêt pleine des pièges trompeurs de paroles haut-sonnantes (*śabda jālaṁ mahāraṇyaṁ*), et une cause d'instabilité, d'agitation et de confusion mentale (*citta-bhramaṇa kāraṇam*) ». Il nous conseillait plutôt d'investiguer, avec l'aide d'un sage qui connaît la vérité, et de connaître cette vérité de notre soi à travers l'expérience directe.

Dans notre cas, pour obtenir une telle expérience immédiate de notre soi réel, nous pouvons trouver toute guidance requise exprimée d'une façon extrêmement claire et simple dans les enseignements de Sri Ramana. Si nous lisons et comprenons ses enseignements, nous n'avons aucun besoin d'étudier d'autres écritures sacrées. Nous apprendrons, de ses enseignements mêmes, que la vérité ne réside pas hors de nous dans quelques livres, mais uniquement en nous-mêmes dans le tréfonds de notre être ; et que l'unique moyen pour en faire l'expérience est de tourner notre attention vers notre soi et de connaître la réalité de la conscience par laquelle nous connaissons tout le reste.

Même si Sri Ramana écrivait ou parlait relativement peu, et la plupart du temps seulement pour répondre aux questions qu'on lui posait ou à la demande d'autres personnes, il a donné, à travers ces quelques mots, une suite complète d'enseignements spirituels – une série d'enseignements si clairs, simples, profonds et complets qu'ils contiennent la graine ou les fondations d'une entière philosophie ou science de nous-mêmes, et touchent chaque aspect essentiel de notre vie en tant qu'individus en ce monde de dualité et de pluralité.

Dans le présent ouvrage, j'essaie de développer cette graine et de construire sur ces fondations en présentant, à la claire lumière des enseignements spirituels de Sri Ramana, une analyse détaillée de l'expérience complète que nous faisons de nous-mêmes dans nos trois états de conscience : veille, rêve et profond sommeil ; de notre expérience du monde perçu autour de nous, et des notions et croyances auxquelles nous tenons - non seulement au sujet de nous-mêmes et du monde, mais aussi à propos de Dieu - et beaucoup d'autres aspects cruciaux de notre vie en tant qu'individus dans ce monde d'une diversité et complexité déconcertante. Cependant, alors que j'avais tout d'abord l'intention, pour le présent ouvrage, d'explorer les enseignements de Sri Ramana sous un large éventail de points de vue différents, quand j'ai essayé concrètement de couvrir les différents aspects de ses enseignements d'une façon suffisamment approfondie et détaillée, je me suis rendu compte

que ce que j'avais écrit et ce que j'avais encore à écrire pouvait difficilement être contenu dans un seul livre. Pour cette raison, j'ai décidé de me limiter, à présent, à une exploration des aspects les plus importants, et de développer les aspects secondaires dans des ouvrages ultérieurs.

L'analyse détaillée que je présente ici consiste en idées apprises de trois sources principales. Elle consiste en partie dans les idées apprises directement dans les écrits et les mémoires de conversations de Sri Ramana, en particulier de la collection la plus complète et sérieuse de ses paroles que son grand disciple, Sri Muruganar, conserva sous forme versifiée en langue tamoule, sous le titre *Guru Vācaka Kōvai*. Une autre partie vient des idées apprises personnellement auprès de Sri Sādhu Om, l'un des proches disciples de Sri Ramana (par cela je n'entends pas ceux qui vivaient physiquement proches de lui, mais ceux qui ont suivi le plus étroitement et sincèrement ses enseignements). C'était un défenseur lucide et extrêmement profond des enseignements de Sri Ramana, et j'ai eu la grande chance de vivre en sa compagnie pendant plus de huit ans. Sous sa guidance j'ai étudié le *Guru Vācaka Kōvai* et tous les textes originaux de Sri Ramana en profondeur et dans le détail. Cependant, la plus grande partie des idées consiste en ma propre compréhension des enseignements de Sri Ramana, une compréhension que j'ai obtenue par l'étude approfondie de ses enseignements dans leur forme originale en Tamoul, langue qu'il employait pour écrire et converser. J'ai réfléchi sur ceux-ci plusieurs années et je me suis efforcé de pratiquer la technique empirique de l'investigation de soi, qu'il enseignait comme l'unique moyen par lequel nous pouvons avoir une vraie expérience de la connaissance de soi.

Toutefois, s'il est vrai que les idées exprimées dans le présent ouvrage sont un mélange de ce que j'ai appris directement des écrits et des conversations de Sri Ramana, des idées acquises par le canal des profondes explications de ces enseignements par Sri Sadhu Om, et d'idées formées par mes propres réflexions sur les enseignements et leur compréhension, je crois que la vraie source de toutes ces idées est uniquement Sri Ramana, sans l'inspiration et la guidance intérieure de qui je n'aurais jamais été capable de saisir de quelque façon la portée de ses enseignements ni donc de rédiger ce livre.

Si ce que j'écris repose simplement sur ma constante pratique de *śravaṇa* et *manana*, et sur mon expérience limitée de *nididhyāsana* – c'est-à-dire sur ce que j'ai lu, sur mes propres réflexions, et sur la modeste expérience obtenue par la pratique de la contemplation, c'est-à-dire par la méthode empirique d'investigation de soi enseignée par Sri Ramana -, je suis convaincu que ses paroles émanaient de son expérience directe, parfaite et complète de la vraie connaissance non-duelle. Je suis convaincu que, d'une façon similaire, les paroles de ses premiers disciples, tels que Sri Muruganar et Sri Sādhu Om, reposent sur l'expérience de la vraie connaissance de soi qu'ils ont obtenue par sa grâce et sa guidance intérieure les poussant à l'introspection ; ils purent ainsi dissoudre leur individualité séparée dans la conscience non-duelle de l'être « je suis », qui est la forme véritable de Sri Ramana et la nature réelle et essentielle de chacun de nous.

Je crois donc que les idées exprimées dans le présent ouvrage - basées largement sur ce que j'ai appris et compris des paroles de Sri Ramana et de deux de ses disciples - ne sont pas de simples hypothèses spéculatives, mais sont des faits vérifiés par leur expérience transcendante et par celle de beaucoup d'autres sages. Toutefois, comme le faisait remarquer Sri Ramana lui-même, la simple croyance en certaines idées n'est pas vraie connaissance. Cela veut dire que nous devons tous tenir nos croyances à distance et nous efforcer de les vérifier par nous-mêmes ; nous devons chercher à obtenir une connaissance authentique de la réalité fondamentale et absolue par l'expérience, par la recherche empirique, c'est-à-dire par une investigation de soi. Toute théorie discutée dans ce livre a donc pour unique propos de

nous guider et nous encourager dans notre quête d'une expérience directe, immédiate, non-duelle et absolue de la vraie connaissance de soi.

Lorsque je commençai à rédiger le matériel contenu dans cet ouvrage, je ne savais pas que, plus tard, j'allais développer ces concepts en un livre. J'avais depuis longtemps pris l'habitude de noter mes propres réflexions sur les enseignements de Sri Ramana, mais je le faisais pour mon bénéfice personnel, car je trouve que cela m'aide à clarifier ma pensée et à illuminer mon esprit de nouvelles idées et de nouveaux points de vue ou façons de comprendre ses enseignements. Selon mon expérience, le fait de ressasser les enseignements et de les exprimer sur papier m'aide et m'encourage dans mon effort de les pratiquer dans ma vie quotidienne.

Cependant, le plus grand obstacle qui m'a empêché longtemps de consacrer suffisamment de temps à ce précieux exercice de noter mes réflexions a été pour moi la nécessité de travailler de longues heures et de dépenser une masse énorme d'énergie mentale dans un travail 'de 9 h à 17 h', pour lequel je ne ressentais aucune affinité. Je me rendais compte que, pour subvenir à mes besoins vitaux, je dissipais une trop grande part de ma vie ; cela vampirisait mon énergie et détournait mon attention du propos réel de l'existence, à savoir pratiquer l'introspection pour savoir « qui je suis » réellement ; cela est valable pour chacun de nous.

Me considérant comme particulièrement béni pour avoir eu l'occasion d'étudier à fond les enseignements de Sri Ramana sous la proche et claire guidance de Sri Sādhu Om, - car sa compréhension exceptionnellement claire émane à la fois de son grand cœur et de sa dévotion entièrement focalisée sur Sri Ramana et sur ses enseignements, sans compter sa profonde expérience spirituelle résultante de sa dévotion – j'ai eu récemment l'idée de partager mes notes avec d'autres personnes en les recueillant en un livre ; ainsi certains pourraient peut-être en tirer profit. Je pensai en particulier que mes notes pourraient aider des gens tout à fait étrangers aux enseignements de Sri Ramana si ces enseignements sont remis dans leur contexte philosophique, spirituel, religieux et culturel, car je les avais étudiés dans la langue tamoule originale dans laquelle Sri Ramana les avait écrits, et parce j'étais capable de les repenser en Anglais, ma langue maternelle. Cela me donne la faculté de les comprendre à la fois du point de vue hindou et non-hindou.

Avec cette idée en tête, je commençai à corriger mes notes et à les ordonner sous forme de livre, pensant que je pourrais au moins voir comment cela se présentait et si cela pouvait être ou non utile à des lecteurs sincèrement intéressés. A mesure que je le faisais, je constatais qu'il me fallait ajouter beaucoup plus d'idées pour former une exposition cohérente et complète des enseignements de Sri Ramana, et je fus agréablement surpris de voir un trésor de nouvelles idées surgir dans mon esprit et trouver une expression écrite.

Je continuai néanmoins à me sentir embarrassé à l'idée de publier mes réflexions personnelles sur les enseignements de Sri Ramana, et cela pour deux raisons : en tout premier lieu parce que je ne veux pas tomber dans le piège de l'orgueil et de l'égotisme pouvant créer en moi une illusion subtile mais puissante, si mes écrits sont appréciés par beaucoup de gens. En deuxième lieu, comme les enseignements spirituels de Sri Ramana représentent pour moi l'amour de ma vie et que je les révère comme le plus précieux objet de méditation, de vénération et d'adoration intérieure, je ne me sens pas tout à fait à l'aise à l'idée de les utiliser comme gagne-pain.

Cependant, j'ai peu à peu dépassé ces deux réserves. La première, je l'ai dépassée en considérant que l'orgueil et l'égotisme sont des défis que nous avons tous à relever si nous voulons nous engager sur le sentier spirituel. Nous pouvons les conquérir, non en évitant les circonstances susceptibles de les renforcer, mais en les affrontant avec une honnête reconnaissance de nos propres faiblesses et imperfections, et un sentiment de complète dépendance envers le pouvoir protecteur de la grâce divine. Et j'ai dépassé la seconde en me réconciliant avec l'idée que, devant gagner ma vie d'une façon ou d'une autre, je peux bien le faire en essayant d'écrire sur le sujet que j'aime, car cela m'aidera à garder mon esprit plongé dans les enseignements de Sri Ramana, au lieu de lui permettre de s'engager dans une occupation plus temporelle. Ainsi donc, après pas mal d'hésitations, j'ai finalement opté pour le grand saut et j'ai publié ce premier livre.

Lorsque j'ai commencé à ordonner mes notes en un livre, j'envisageais de les répartir en deux parties, en un volume unique. Selon les grandes lignes qui me venaient à l'esprit, la première partie devait être intitulée « L'essentiel » et devait concerner largement notre être, notre faux soi et notre soi véritable. La deuxième partie devait porter le titre « L'accessoire » et regardait surtout les choses que nous imaginons différentes de nous-mêmes, telles que le monde et Dieu. A mesure que je développais cette idée, le plan de l'ouvrage se constitua en une introduction et dix chapitres pour la première partie, et dix-huit chapitres pour la deuxième partie, plus un appendice.

Mais après avoir écrit à peu près deux cent mille mots, je n'avais toujours pas rédigé la moitié de ce que j'avais prévu. Je compris qu'il aurait été impossible de mettre tout en un seul livre. J'ai donc décidé de présenter l'introduction et la première partie en cet ouvrage intitulé *La Félicité et l'Art d'Etre*, et la deuxième partie en un livre séparé que je pense intituler *La Vérité de l'Altérité*, et de présenter l'appendice en un troisième ouvrage intitulé *Yoga et Art d'Etre*.

Avant de décider cette subdivision, j'avais déjà rédigé plusieurs parties de chacun de ces volumes, sans en terminer aucune. Bien que j'eus déjà écrit presque cent mille mots sur la matière du présent ouvrage, la plupart des chapitres étaient encore incomplets et certains même pas commencés. Comme ce livre devait être logiquement le premier des trois et qu'il devait servir de base aux autres, je décidai de le terminer en premier lieu. J'ai encore beaucoup à écrire pour compléter les deux autres volumes, et avant de les terminer, il pourrait s'avérer nécessaire de les subdiviser à leur tour.

Le présent ouvrage étant formé de notes prises à différentes périodes, certains chapitres contiennent du matériel non directement relié au titre, mais en relation avec le sujet général du chapitre. Pour la même raison, dans certains chapitres le courant des idées peut ne pas être entièrement séquentiel et sembler parfois revenir en arrière. Bien que j'aie pris soin de disposer le matériel de façon cohérente et fluide, sur plusieurs points j'ai décidé de ne pas sacrifier certaines idées précieuses au profit d'un style plus coulant. Je suis bien conscient du fait que, dans cet ouvrage, certaines idées sont présentées d'une façon légèrement chaotique, mais je crois que leur valeur globale justifiera leur inclusion.

De plus, certaines idées sont répétées dans différents contextes. J'ai maintenu cette répétition car, chaque fois qu'une certaine idée est répétée, elle est examinée sous un nouvel angle et sa répétition nous aide à mieux la comprendre, dans une perspective plus large. Et puis, cette façon de réitérer une idée dans un nouveau contexte nous permet non seulement de l'examiner sous ce nouvel aspect, mais aussi de l'employer pour clarifier n'importe quel sujet de discussion.



Dans un ouvrage tel que celui-ci, la répétition de certaines idées centrales est inévitable. Même si les matières de ce livre et des suivants couvrent une vaste gamme de sujets, ceux-ci sont tous de quelque manière reliés au sujet central : notre recherche de la félicité vraie et absolue, une félicité que nous pouvons expérimenter uniquement dans un état d'inactivité, libre de toute pensée et donc d'être en parfaite quiétude – ce qui est l'état de la vraie connaissance de soi, l'état dans lequel nous ne sommes plus que notre soi authentique qui connaît son propre être essentiel et c'est tout. Puisque nous examinons toutes les matières du point de vue de notre recherche de la connaissance de soi véritable, certains thèmes centraux reviennent nécessairement dans cet ouvrage et il en ira de même dans les suivants.

Parmi les thèmes fondamentaux qui reviennent à plusieurs reprises dans le présent ouvrage, le plus central est celui de la conscience fondamentale, essentielle, non-duelle « je suis » ; elle est non seulement notre soi véritable mais aussi la réalité unique et absolue, la source et la substance de toute chose, et la demeure de la félicité parfaite, éternelle et infinie. Cette conscience du soi « je suis » est notre seule expérience permanente, elle est le centre et la base de toute connaissance et expérience. Comme telle, elle doit être la première préoccupation de toute enquête philosophique ou scientifique sérieuse. Sans connaître la vraie nature de cette conscience fondamentale, sans laquelle nous ne pouvons rien connaître, la vérité de toutes nos connaissances à n'importe quel sujet peut être mise en doute.

Tous les autres thèmes répétés dans cet ouvrage sont étroitement liés à ce thème central, celui de notre conscience de soi fondamentale « je suis ». Plus fréquemment ils apparaissent, plus ils sont importants pour notre recherche de la connaissance de soi véritable. Leur répétition est nécessaire car elle nous permet d'explorer les fondements de cette philosophie et science de la connaissance de soi sous différentes perspectives, et d'élargir et approfondir notre compréhension.

Plus profonde et complète deviendra notre compréhension, plus forte sera notre conviction que nous pouvons éprouver une félicité infinie seulement si nous connaissons la vraie nature de notre propre soi. Ainsi, la chose essentielle et la plus importante de notre vie, c'est d'acquérir la vraie connaissance du soi. Plus forte est cette conviction, plus nous serons motivés pour détourner notre attention de tout le reste, afin de la fixer totalement et exclusivement sur le centre de notre être, notre conscience essentielle « je suis ».

Même si la philosophie présentée dans cet ouvrage est largement fondée sur le témoignage de Sri Ramana et sur celui d'autres sages, nous ne pouvons pas obtenir la connaissance de soi par la seule compréhension intellectuelle. Les sages ont exprimé en mots leur expérience de la réalité absolue uniquement pour nous inciter à acquérir la même expérience et pour nous guider. C'est pourquoi la philosophie exposée ici n'est pas une fin en soi, elle n'est qu'un moyen pour une fin bien plus grande : l'expérience de la véritable connaissance de soi. Cette philosophie n'est pas seulement une théorie, elle est aussi une science pratique. C'est pourquoi l'unique propos de son aspect théorique est de nous motiver et nous guider dans l'aspect pratique : la méthode empirique de l'introspection et la soumission de soi qui en résulte.

Pour entreprendre l'étude de n'importe quelle science – soit-elle l'une des multiples sciences concernées par quelque aspect du monde objectif, ou bien cette science de la connaissance de soi qui ne s'intéresse à aucun objet hormis la conscience par laquelle tout le reste est connu – il est nécessaire d'avoir une confiance préliminaire dans l'expérience et le témoignage de ceux qui ont déjà acquis une connaissance pratique de cette science. Par exemple, si nous

étudions la physique, nous commençons par accepter aveuglément plusieurs découvertes avancées telles que la théorie de la relativité, etc. Plus tard, lorsque nous sommes personnellement impliqués dans la physique expérimentale, nous devenons capables de vérifier par nous-mêmes la véracité de ces théories. Si nous refusons dès le début de croire aux découvertes des physiciens jusqu'à ce que nous les ayons vérifiées nous-mêmes, nous entraverons inutilement notre apprentissage et n'aurons jamais le temps d'acquérir la connaissance requise pour nous engager dans une physique expérimentale plus poussée.

Tout apprentissage demande un esprit fervent, inquisiteur et curieux. Mais tout comme le doute pertinent joue un rôle important dans l'apprentissage, il en va de même pour la confiance préliminaire. On acquiert la connaissance avec plus d'efficacité et d'effet par un usage intelligent du doute aussi bien que de la confiance. Un étudiant avisé sait ce qu'il faut mettre en question et ce en quoi il faut croire aveuglément.

Dans la science de la connaissance de soi plus que dans toute autre science, le doute est nécessaire, parce que, pour connaître la vérité sous-jacente à toutes les apparences, nous devons douter de la réalité de toute chose – non seulement de la réalité des objets que notre mental connaît, mais de celle du mental lui-même. Cependant, même si le doute joue un rôle vital dans le processus d'acquisition de la connaissance de soi, la confiance préliminaire dans le témoignage des sages qui ont déjà eu l'expérience de la vraie connaissance de soi, s'avère extrêmement utile.

Même si le témoignage des sages nous incite à mettre en question toutes les croyances que nous chérissions depuis si longtemps à propos de ce que nous sommes et de la réalité de notre vie dans ce monde, au début nous éprouvons quelques difficultés à le croire. C'est pourquoi, au lieu de nous demander de croire en quelque chose que nous ne savons pas encore, Sri Ramana basait son enseignement sur une analyse de notre propre expérience quotidienne. Quand nous analysons sérieusement notre expérience des trois états de conscience par lesquels nous passons chaque jour, nous ne pouvons plus, en toute raison, éviter de mettre en doute la plupart des choses que nous prenions habituellement pour normales à propos de ce que nous sommes et de la réalité de toutes nos expériences dans ces trois états.

Pour acquérir une connaissance dont nous n'avons pas à douter, nous devons tout d'abord nous libérer de notre connaissance confuse et incertaine au sujet de nous-mêmes. Ce dégagement ne peut être obtenu qu'en détournant notre attention de tous les objets de connaissance, et en la fixant sur nous-mêmes, sur la conscience par laquelle tout est connu. Ce processus de dégagement est un parcours de découverte de soi que tous les sages invitent instamment à entreprendre.

Comme je l'ai expliqué plus haut, le présent ouvrage offre une analyse philosophique de notre expérience quotidienne de nous-mêmes. Cette analyse a pour seul but de nous rendre à même d'obtenir une claire compréhension théorique de qui nous sommes réellement, et ensuite d'établir un moyen pratique par lequel nous pouvons atteindre l'expérience directe de notre propre nature authentique. Bien qu'au long de ce parcours de découverte de soi, nous soyons guidés par les révélations de Sri Ramana et celles d'autres sages, nous ne compterons pas moins principalement sur notre propre expérience d'être, ou conscience, évitant ainsi la nécessité de croire en ce que nous ne connaissons pas réellement. Si nous entreprenons cette recherche en nous basant toujours sur l'expérience de notre propre soi comme guide, nous serons en mesure de vérifier par nous-mêmes tout ce qui a été révélé par les paroles des sages qui ont parcouru ce sentier avant nous.

Cependant, à mesure que nous avançons sur ce sentier vers la découverte de soi, et avant d'arriver au bout, nous découvrirons certainement que l'analyse rationnelle de notre expérience sur l'être et la conscience, avec notre expérience pratique de l'art d'être conscient du soi, nous inspirera une confiance toujours plus grande dans les paroles des sages. Il ne faut pas confondre cette attitude avec une 'croyance aveugle' car elle ne naît pas d'un aveuglement intellectuel, mais bien d'une profonde clarté intérieure obtenue par le fait de s'attarder encore et encore sur la vraie lumière de la conscience de soi, lumière toujours rayonnante au centre de notre être et en tant que centre même, mais que nous avons ignorée jusqu'à présent à cause de notre attachement au monde extérieur des perceptions sensorielles.

Il est certainement possible de détourner notre attention du monde extérieur et de la fixer sur notre conscience essentielle « je suis », afin de découvrir notre vraie nature, sans nous fier nécessairement aux paroles d'autres personnes. Mais dans la pratique, en cours de chemin vers la découverte de soi et en face des obstacles qui obstruent inévitablement notre route, nous fier au témoignage de ceux qui ont déjà parcouru le sentier jusqu'au bout peut nous apporter un grand bénéfice. Donc, dans la partie suivante du livre, quand nous enquêtons sur certains sujets secondaires qui sont cependant liés étroitement à notre recherche, nous trouverons des explications données par Sri Ramana et par d'autres sages. Nous sommes actuellement incapables de les vérifier par notre propre expérience jusqu'au moment où nous arriverons au bout du chemin et constaterons par nous-mêmes la vérité qu'ils ont ressentie. Chacun est libre de choisir s'il veut croire ou non à ces explications.

Nous sommes probablement incapables de vérifier ces explications, mais nous pouvons au moins comprendre qu'elles sont des implications logiques ou plausibles des conclusions auxquelles nous arrivons par l'analyse et la déduction dans le présent volume. Donc si, dans le présent ouvrage, les conclusions de notre analyse critique de l'expérience quotidienne faite dans nos états de veille, de rêve et de profond sommeil, sont convaincantes, nous n'aurons pas trop de mal à croire, au moins provisoirement, aux explications données dans la suite de l'ouvrage.

Si nous les croyons, ou pour le moins les acceptons comme hypothèse provisoire à vérifier par le moyen de l'introspection, nous les trouverons utiles dans notre effort de détourner notre attention du monde extérieur vers notre conscience essentielle « je suis », pour demeurer simplement en tant que cette conscience fondamentale de notre propre être. Même si nous n'avons pas envie de croire à quelque chose dont nous ne sommes pas certains, nous pouvons toujours poursuivre notre chemin vers la découverte de soi en menant nos doutes à leur conclusion logique – en doutant de la réalité de notre mental et en concentrant notre attention sur la conscience qui lui est sous-jacente. Nous pourrions ainsi connaître la source ultime d'où naît le mental et tous ses doutes.

Ce livre, et tout ouvrage subséquent, n'est pas écrit dans le but de persuader les gens à croire à quelque chose ; il veut simplement nous inviter, nous qui avons un mental investigateur, à mettre sérieusement en question notre vision habituelle de nous-mêmes, du monde et de Dieu, et à nous encourager à entreprendre le processus de la découverte de soi en sondant notre conscience « je suis », qui est le centre et la base fondamentale de toutes nos expériences et connaissances.

Engageons-nous sur le sentier de la découverte de soi et vérifions par nous-mêmes la vérité révélée dans les paroles de Sri Ramana et celles d'autres sages.