

Extraits sur le védânta des enseignements de Swamî Vijâyânanda

1) Extraits du livre *Un Français dans l'Himalaya*

Comment l'humilité peut-elle être compatible avec le fait de dire, comme dans le Védânta: « Je suis le Soi » ?

J'avais posé une question similaire à Ma à l'époque où je me sentais très attiré par la voie de l'Advaita; je craignais que cette pratique puisse hypertrophier l'ego. Ma avait répondu par une expression de visage qui était plus éloquente que des mots. Cela signifiait qu'il n'y avait aucun risque et que de toute façon le guru est là pour veiller au grain, mais bien sûr la méditation sur le « Je suis le Soi » doit être faite correctement. Le Soi n'est pas l'ego. L'ego n'est que la coquille qui le masque. Le Soi est Pure Conscience. Cette « conscience » qui est en nous est aussi dans les autres, dans tous les êtres. Puisque nous sommes tous égaux au niveau de la Conscience Suprême, du Vrai Soi, il n'y a plus de place pour un complexe de supériorité et certainement pas pour l'orgueil. L'humilité a sa place quand l'ego reconnaît ce qu'il est en réalité: un tourbillon de désirs et de peurs, et de toutes sortes de petites choses. Alors il cède la place au Soi Suprême qui est notre véritable nature, qui est omniprésent, et qui est au-delà de l'humilité et de l'orgueil.

Comment développer une conscience qui soit au-delà des expériences ?

Dans chaque expérience, il y a le fait même de l'expérience et le sujet qui vit cette expérience. Cette dualité : celui qui voit, et l'objet qui est observé, existe dans toutes nos sensations et dans nos expériences les plus banales. En fait, d'après le Védânta, il n'y en a pas deux, mais trois, c'est-à-dire Celui qui voit (l'éternel témoin), l'objet qui est vu (qui fait partie de prakriti) et le fait de voir, qui relie les deux premiers. C'est ce qu'on appelle la tripûti. Par la discrimination et la méditation intensive, on finit par comprendre que ces trois ne font qu'un, et que notre croyance en leur séparation est illusoire. Qu'il y ait une conscience unique sous-jacente à ce procédé de fission en trois, c'est ce qu'on appelle le tripûti nâsha, la destruction de la tripûti.

Vous faites parfois allusion à un stade au-delà de la distinction observateur-observé, où l'on ne fait qu'un avec l'action. Krishnamûrti en parle également. Pouvez-vous préciser ?

Pour l'homme ordinaire, il y a dans chaque perception trois éléments : celui qui observe, l'objet de la perception, l'acte d'observer. Cette distinction est illusoire, car en réalité (du point de vue du sage parfait), ces trois éléments font partie d'un bloc homogène. L'erreur provient de ce que nous croyons en l'existence d'individualités séparées : le « moi », l'ego (ahamkara). Cet ego projette un « autre » qui devient l'objet de perception, et la relation entre les deux devient l'acte de percevoir. L'effort d'échapper à ce cercle vicieux est ce qu'on appelle une sâdhana.

Le but de toute sâdhana est de percevoir ce bloc homogène, le Réel, où tous les éléments se dissolvent dans la Grande Unité. Ce Réel est masqué par le mouvement du mental. Ce sont les vagues qui empêchent de voir le fond du lac. Quand le mental devient silencieux (totalement silencieux, jusqu'en ses couches les plus profondes), le Réel se manifeste spontanément, puisqu'il est toujours là, comme le soleil qui est présent quelle que soit l'épaisseur de la couche de nuages. Toutes les sâdhana quelles qu'elles soient, ont donc pour but final d'amener le mental au Silence. Krishnamûrti (puisque vous le citez dans votre question) se réfère principalement à une méthode d'observation du mental. Dans la méthode classique (Védânta et autre), on conseille de prendre l'attitude de témoin des mouvements de notre mental. C'est-à-dire observer le mental comme si c'était quelqu'un d'autre. Mais en faisant cela, on scinde le mental en deux : une partie qui observe (car l'observateur fait partie du mental) et une autre partie qui est observée. Ce que Krishnamûrti conseille, si j'ai bien compris, c'est de se laisser emporter par le mouvement du mental, tout en restant intensément conscient. Dans ce cas-là, il n'y a plus un témoin qui observe et une chose observée, mais un courant mental qui coule naturellement. Cette méthode est bien sûr la meilleure, mais n'est pas pour le débutant, qui risque d'être emporté par le courant des pensées et d'aller à la dérive. Aussi, pour un sadhaka moyen il est préférable de prendre l'attitude du témoin des mouvements du mental. Encore là, il ne faut pas observer directement ou essayer d'étudier le mental. Car le mental est capable de créer toutes sortes de choses quand on essaie de l'étudier. C'est un peu comme une mère qui observe son gamin en train de jouer. S'il se voit observé, il fera toutes sortes de blagues. Elle devra le surveiller « du coin de l'œil » tout en continuant son travail. Il en est de même pour le mental. Il faut prendre un point d'appui (mantra, de la respiration, etc.) et observer le mental du coin de l'œil.

. On peut donc dire que la Sangha est en de bonnes mains et quelle continuera pendant longtemps, sauf imprévu, à fonctionner pour propager le message de Mâ. L'enseignement de Mâ est entièrement fondé sur l'ancienne tradition des Vêda et sur l'hindouisme (ou plutôt le *sanâtana dharma*, la « religion éternelle », comme les hindous appellent leur propre religion) dans son aspect traditionnel et orthodoxe ; et la structure des ashrams et des temples forme une sorte de forteresse destinée à protéger cet enseignement. La culmination de cet enseignement, son centre vivant, est le Védânta, et c'est cette partie du *sanâtana dharma* qui est destinée aux disciples occidentaux.

JNÂNA

Le Védânta, qui ne croit pas au Dieu personnel, n'est-il pas une forme d'athéisme ?

En réalité, les vrais athées sont rares, car chacun croit en sa propre existence et en l'existence du monde extérieur, et donc finalement tout le monde croit dans l'Être, car Dieu est Existence (sat).

Comment se débarrasser de l'ego ?

C'est par la Réalisation complète qu'on peut vraiment se débarrasser de l'ego. À propos de la voie à suivre, cela dépend. Si on a un ego fort, mieux vaut suivre le Védânta et dire : « Je suis le Tout... je suis tout-puissant », en comprenant bien qu'il ne s'agit pas du corps ou du mental,

mais de soi-même en tant que Soi. Si vous avez par contre un ego plus tendre, vous pouvez suivre la voie de la dévotion.

Les védantins, au début, peuvent être facilement arrogants, mais ils perdent cette arrogance quand ils réalisent qu'ils ne sont vraiment ni le corps ni le mental. De plus, la compassion amène de toute façon à ne pas écraser les autres par sa supériorité, si supériorité il y a.

Le Védânta n'est-il pas trop simple ?

Certains constatent que la théorie du Védânta est simple, mais sa pratique difficile, alors que la théorie de la bhakti (du vishnouïsme en particulier) est compliquée, mais que sa pratique est simple. Dans celui-ci, il y a, par exemple, des théories sur les différents paradis, etc., mais la pratique est simple, c'est le japa. La métaphysique du Védânta est par contre très simple, et peut tenir en une phrase: « Le Brahman est réel, le monde est illusion, l'âme individuelle est une avec le Soi », mais sa pratique est difficile, car ce n'est pas aisé d'arriver à observer son mental sans aucun support.

Comment sent-on qu'on est parvenu à une Réalisation ?

Quand l'ego a complètement disparu, quand il n'y a plus personne pour dire « je » suis réalisé. Certes, dans les Upanishad, certains rishi disent « Vedam aham purusham aditya varnam », « Je sais que je suis la Personne Suprême couleur de soleil ». Dans la Taittirîya Upanishad (I,10), Trishanku résume la Connaissance de cette façon : « Je suis celui qui abat l'arbre (de l'illusion). Ma réputation est pareille au sommet d'une montagne ! Exalté, pur comme le nectar dans le soleil, je suis un trésor brillant, sage, immortel, indestructible ! » Il y a deux possibilités : soit les rishi qui disaient « je » ainsi n'étaient pas complètement réalisés, soit ils donnaient ces expressions à leurs disciples comme des sortes de mantra à méditer. Râmatîrtha, un sage védantin du XXe siècle, disait : « C'est un péché de croire qu'on n'est pas Dieu. »

Comment briser l'ego ? Pourquoi prendre cela de façon négative ?

Considérez les choses de façon positive : pourquoi cet ego est-il si fort ? Parce qu'il a ses racines dans quelque chose d'universel, sur une base ultime de bonheur. Devenez cette fondation.

(Une visiteuse rappelle la réponse de Swâmî Râmdas à la question « Quel est le sexe de Dieu ? » : « Dieu n'est ni il, ni elle, ni cela, c'est un mystère. ») - Quelle est votre expérience à ce sujet ?

L'Absolu est comme une pierre qui occupe tout l'espace ; il y a un cristal de cette pierre dans notre cœur ; il est indestructible, impérissable, immortel ; il est félicité (ânanda); nous devons nous attacher à cet ânanda. Cependant, cet absolu peut prendre toutes les formes et jouer à être féminin ou masculin, ou les deux à la fois.

Comment développer la confiance en soi ?

En se désidentifiant du corps et du mental qui sont changeants et en s'identifiant à la base qui est immortelle et qui ne change pas ; ce qui donne son aspect de permanence au corps impermanent, c'est le Soi. Les gens croient que cette Conscience, ce Soi est tellement subtil qu'il est quasi inexistant, mais il est plus dur que le diamant. Ce diamant est fait de 'chit ânanda, conscience/bonheur', mais tout cela, il vaut bien mieux l'expérimenter par soi-même.

Dans le samâdhi, y a-t-il un arrêt respiratoire ?

Il y a une respiration qui s'arrête complètement ou qui devient très superficielle, ce qui arrête le prâna. L'ouverture des nâdî est un signe de progrès, quelle que soit la voie que l'on suive. Elle permet la vraie méditation (dhyâna), qui est spontanée. Quand je dis « spontanée », cela ne veut pas dire qu'il n'y ait pas un certain contrôle, une certaine conscience qui est là et qui veille. De même, quand on est sur une route droite à 100 km/h, tout va tout seul, mais cela n'empêche pas quand même de tenir le volant...

Certains disent que l'extase peut être un obstacle, car il y a encore en elle le sentiment du « je »...Pas un obstacle, mais un stade ; il s'agit du savikalpa samâdhi.

Dans le nirvikalpa samâdhi, il n'y a plus que le fond de la mer, absolument paisible et absolument heureux. On n'a pas la pensée « je suis heureux », on est le bonheur lui-même, on y est identifié. Le sahaja samâdhi, c'est voir à la fois le fond paisible de la mer et les vagues.

On peut difficilement juger de l'extérieur les samâdhi que certaines personnes ont eus ou n'ont pas eus ; mieux vaut leur laisser le bénéfice du doute. Padmasambhava (apôtre du bouddhisme au Tibet) par exemple, a été critiqué par quelqu'un qui le connaissait parce qu'il vivait avec une femme. Il a dit de celui qui le critiquait : « Je lui pardonne, parce qu'il ne connaît pas le fonctionnement des nâdî. »

(À un jeune intellectuel parisien nihiliste).

En Inde, on dit depuis des milliers d'années qu'on peut atteindre l'Absolu. Il y a des gens qui y sont arrivés, et encore maintenant, il y en a qui y parviennent. Dire qu'on ne peut l'atteindre est une attitude désespérée. Le désespoir vient de l'objectivation, de l'attirance vers les objets extérieurs. Une fois qu'on a bien compris intellectuellement cela, il n'y a plus qu'à se mettre au travail. A ce moment-là, le temps n'a plus d'importance, on peut aussi bien y arriver dans cette vie que dans une vie suivante, on est entré dans le bon courant.

Tout voir comme témoin n'est-il pas uniformisant ?

Il y a le mouvement et l'immobile, ce qui est observé et l'observateur, les deux existent. Le premier travail - qui est déjà un labeur considérable - est de s'identifier à l'immobile, au fond. Ensuite, on considère que tout est eau, que le fond et la vague sont 'un'.

Et que faites-vous de cette réalisation ?

Un sage a une telle joie qu'il a envie de donner, donner, donner... Il voit que mâyâ est tellement puissante chez les autres : ils ont ce bonheur complet à portée de main et ils ne s'en aperçoivent pas.

La réalisation, est-ce être en accord avec soi-même ?

Avec le Soi le plus profond.

Est-ce qu'on a peur de dire qu'un jnânin dort réellement ?

Le sage est turîyâtîta, au-delà même de l'état de témoin. Il est identifié à la conscience de base et le sait, même quand le mental dort. Râmana Mahârshi dit que le nirvilalpa-samâdhi et le sommeil profond sont très proches. On peut sans doute dire que le sage ne dort pas vraiment, mais entre en nirvikalpa-samâdhi. Pour moi, cependant, cela ne me gêne pas de dire qu'un sage dort. En fait, c'est son mental qui dort.

Que peut-on dire de plus sur le jnâna, la connaissance ?

Les vérités spirituelles sont de plus en plus simples plus on va. Il arrive un moment où « Cela » est, et c'est tout. On ne peut mettre un nom sur « Cela », on dit simplement : « Ah ! ».

Croyez-vous à la possibilité d'un Védânta chrétien ?

Chercher à faire un Védânta chrétien, c'est la quadrature du cercle. Ceci dit, Râmana Mahârshi avait raison de conseiller aux chrétiens de méditer directement sur « Je suis celui qui suis » : cette définition de Dieu par lui-même est du pur Védânta. À d'autres endroits, Yahwé dit : « “Je suis” est mon nom ». Le mot même « Yahwé » contient le passé, le présent et le futur. D'un autre point de vue, le système occidental a ses avantages aussi : franchement dualiste pour le peuple, et à tendance non-dualiste pour les mystiques. De toute façon, le mystique qui a une vraie réalisation, quelle que soit la voie qu'il suive, ne peut en parler. Le Védânta n'est pas une description de la réalité, c'est simplement une sâdhanâ pour l'atteindre. En se concentrant sur le Soi, sur le mahâ-vâkyâ comme une sorte de mantra, on finit par expérimenter la Réalité, mais il ne s'agit pas d'une description.

Celui qui est prêt, l'adhi-kârin, pourra directement se consacrer au brahma jnâna, la connaissance du Soi telle qu'elle est enseignée dans l'Advaita-Védânta. Pour les autres, il y aura un échelon intermédiaire qui leur permettra de se perfectionner selon leurs capacités. Personne n'exigera, par exemple, qu'un enfant d'école maternelle comprenne la philosophie de Spinoza. Il apprendra d'abord le b.a ba, à écrire, à lire, etc. puis montera de classe en classe et finalement, sa formation sera suffisante pour lui permettre son étude.

2) Extraits du livre *Un chemin de joie*

Q : *Faut-il voir le monde comme une illusion, comme une réalité, ou alors comme le corps de la Mère divine ?*

V : Râmakrishna avait un maître védantin qui s'appelait Totapuri. Celui-ci avait eu le *nirvikalpa samâdhi*. Râmakrishna n'avait pu l'obtenir à cette époque, mais il voyait le jeu de la Mère divine dans le monde, qui était rejeté par Totapuri comme illusion, *mâyâ*. Chacun a enseigné à l'autre ce qui lui manquait. Râmakrishna avait pu faire le lien, la navette entre le *samâdhi* et la *samsara*. Védânta signifie l'accomplissement des Védas. En Inde, c'est la métaphysique qui correspond à la culmination des trois premiers *ashramas* dans le quatrième, c'est à dire le *sannyâsa*. C'est le résultat de toute une formation du comportement et de pratique de la bhakti pendant le stade d'étudiant, de maître de maison et de *vanaprastha* (en retraite dans la forêt). Le védânta ne consiste pas en des discussions interminables plus ou moins psychologiques comme on le croit en Occident. Les occidentaux n'aiment pas trop l'idée 'le monde n'est qu'un rêve': Il faut comprendre qu'il ne s'agit que d'un stade, après on retrouve une réalité au monde mais avec un point de vue autre en ce sens qu'on n'y voit que la pure conscience. C'est ce que dit le zen : 'au début les montagnes sont les montagnes, ensuite elles ne le sont plus puis vient un stade où elles le sont de nouveau.' Si on cherche à se concentrer directement sur la conscience pure, au bout d'un certain temps on s'endort. C'est pour cela qu'il faut un élément affectif, une joie, un amour dans la méditation.

Q : *Il semble qu'il y ait beaucoup de 'pensées positives' dans le védânta. Râmana Maharshi par exemple conseillait souvent à ses disciples de lire la Ribhu Gita qui répète sans cesse 'je suis le Soi, l'infini, le sans-limite'... Qu'en pensez-vous ?*

V : C'est pour les débutants. Pour ceux qui sont plus avancés, observer le mental sans le contrer est suffisant, c'est le meilleur moyen de le calmer.

Q : *Pourquoi ne mentionne-t-on pas ânanda, la félicité dans les Oupanishad majeures, à part dans la partie sur Brahmananda dans la Taittiriya Oupanishad ?*

V : A mon sens c'est parce que les rishis étaient profondément heureux. Ils ne pensaient pas que le monde était impermanent, toute souffrance, comme dans le bouddhisme postérieur. Ils vivaient dans le *satya yoga*, l'âge d'or. Les bouddhistes sont venus dans le Kali Yuga. Les rishis, de leur côté, ne parlaient guère de la joie car ils étaient eux-mêmes la joie. Pour parler de la joie, il faut qu'il y ait une dualité. Dans l'évocation oupanishadique bien connue du Soi, on parle de vérité, connaissance et infini (*satyam, jñânam, anantam*), et non pas félicité (*ânanda*).

Pour ces rishis, le signe d'un développement avancé sur le chemin est d'avoir vaincu la peur, en particulier les peurs morales à propos du fait de ne pas avoir suivi toutes les règles ou de ne pas avoir fait tous les rituels parfaitement; d'ailleurs, les brahmanes de maintenant en sont encore un petit peu à ce point.

Les vishnouïtes, quant à eux, ne cherchent pas la libération, mais désirent pouvoir aimer indéfiniment un Dieu personnel qui est différent d'eux. Le plus important pour cela est d'établir une relation intense avec Lui -fût-elle de haine. On raconte l'histoire des trois rishis enfants qui étaient venus à la porte du paradis des Vishnou. Comme ils n'avaient pas l'air de rishis, ils ont été rejetés par les deux gardiens du seuil, Jay et Vijay ; ces rishis, furieux, leur ont lancé la malédiction de devoir redescendre sur terre. Mais finalement, ils ont eu le choix entre sept incarnations où ils pourraient aimer le Seigneur et trois où ils pourraient le haïr. Les deux les mèneraient tout autant de nouveau vers la libération et ils ont choisi la seconde possibilité.

L'idée derrière cela, c'est que, une relation intense, même de haine, peut mener rapidement au salut.

Q : *Est-ce qu'on peut dire que le védânta consiste réellement en une méditation sans support ?*

V : Même dans le védânta, il est bon pendant longtemps d'avoir un support, comme la lumière, de se représenter plongé dans une mer de lumière. On peut aussi faire cela avec le son. On peut ensuite se demander qui est celui d'où provient la lumière ou le son.

NOTE :

Les deux livres de Swami Vijayânanda, 'Un français dans l'Himalaya' (qui avait été publié par les Editions Terre du Ciel en 1996 et depuis remis sur le site Internet de Mâ Anandamayî) ainsi que le livre 'Un chemin de joie', ont été enregistrés en 'livres audio' avec les voix de Jean E. Louis et de Geneviève Koevoets (Mahâjyoti). Vous pouvez les télécharger en suivant le lien ci-dessous :

https://drive.google.com/open?id=1-8TkFAMzA7Mg_9GC2oD6zMT1oaN9POjl