Le Jnana Yoga de Ramana Maharshi

Partage international nº 183 – Novembre 2003

par George Catlin

La voie du cœur a été recherchée par des aspirants pendant des milliers d'années. C'est comme si nous savions tous qu'il existe un endroit – associé au cœur – où la conscience devient remplie d'amour, de compassion et d'un sentiment d'unité avec toutes choses. Cependant, trouver sa voie vers cet endroit sacré n'est pas chose facile. Focaliser son attention sur le cœur peut aider, mais celui qui focalise son attention, le soi séparé, reste au centre du problème qu'il s'efforce de régler. Il doit exister un autre moyen et l'un des plus grands sages des temps modernes, Ramana Maharshi, en a justement proposé un.

La biographie de Sri Ramana Maharshi est remarquable. Dans son jeune âge, il fit l'expérience de sa propre mort. Il ne mourut pas réellement, mais il vécut une expérience pleinement consciente de la mort du corps et en même temps il se perçut lui-même comme un courant éternel d'énergie. Il réalisa ainsi qu'il était autre chose que le corps. Dès ce jour il cessa d'être un garçon comme les autres. En dépit des efforts de sa famille pour lui préserver une vie quelque peu normale, il quitta la maison avec seulement quelques roupies en poche, et se dirigea vers une montagne sacrée dont il avait entendu parler par un oncle. Cette montagne, le Mont Arunachala, était révérée par les Hindous comme le véritable corps du dieu Shiva. Elle s'élève au-dessus de l'ancienne cité de Tiruvanamali et de son temple, au cœur de l'Inde du Sud. Elle est saturée de pouvoir – certainement en raison des énergies qui y sont ancrées depuis longtemps et ont probablement été renforcées par la présence du grand sage qui y est arrivé pour la première fois à l'âge de seize ans.

Lorsque Ramana arriva à Tiruvanamali, personne ne savait quoi faire de lui, mais cela n'avait pas réellement d'importance car tout ce qu'il voulait, c'était se perdre lui-même dans une union avec le Soi. On raconte qu'il médita dans le sous-sol du temple pendant des mois d'affilée, n'absorbant que rarement de la nourriture et laissant les rongeurs grignoter la chair de son corps de plus en plus maigre. Il survécut pourtant et il sortit du temple pour s'installer dans une grotte de la montagne. C'est alors que des dévots découvrirent sa présence et il lui apportèrent une maigre nourriture pour la seule bénédiction d'être auprès de lui. Il passa vingt-trois ans dans la montagne, dans un silence presque total, avant de se laisser persuader de descendre dans un modeste ashram qui prenait forme afin d'héberger ceux qui désiraient se trouver près de lui.

C'est alors que son « enseignement » commença. Il préférait enseigner par le simple pouvoir du silence qui l'entourait. Les fidèles restaient assis pendant des heures, s'imprégnant de la paix et de la conscience qui semblaient émaner de lui. Mais bien sûr, beaucoup restaient insensibles à cette forme d'enseignement et ils lui soumettaient leurs questions. Il y répondait par un enseignement qui jaillissait directement de son expérience et allait directement au cœur des questions les plus essentielles concernant le sentier spirituel.

La question fondamentale dans l'optique de Ramana Maharshi est : *« Qui suis-je ? »* Sri Ramana explique que l'éternel est toujours présent – c'est notre état naturel – mais il nous échappe car nous sommes captifs du mental. Pour échapper à l'emprise du mental, nous devons tourner notre attention intérieure vers lui : afin de le voir pour ce qu'il est en réalité – un charlatan, quelque chose qui apparaît plus substantiel qu'il ne l'est en fait. La technique que propose Sri Ramana est tout simplement de remonter les pensées jusqu'à leur origine – afin de voir d'où elles viennent. Cette recherche nous amène finalement à *« l'idée du je »,* l'idée que *« je »* existe en tant qu'entité séparée de Dieu et de toute la création. Il est assez naturel qu'une telle pensée se manifeste, mais Ramana encourageait ses disciples à essayer d'aller à la racine de cette pensée. D'où venait-elle ? D'où vient-elle instant après instant ? En se livrant à cette recherche, on découvre tout d'abord qu'il n'existe pas de mental en temps qu'entité réelle qui serait à l'origine de toute pensée. Il existe seulement un courant de pensée et chaque pensée peut s'arrêter dès que sa réalité essentielle est mise en question.

Pour simplifier les choses, considérez une simple pensée, comme par exemple : *« Je dois aller faire des achats cet après-midi . »* Une telle pensée peut sembler très réelle – il s'agit de quelque chose de concret. Mais avec un léger déplacement de perspective, cette même pensée peut apparaître

comme rien de plus qu'une idée fantaisiste reposant sur un faisceau d'autres pensées tout aussi dépourvues de substance. C'est facile de voir que *« J'ai besoin d'aller faire des achats »* est *« simplement une pensée »* – c'est-à-dire quelque chose qui n'a pas de réalité particulière.

Le même procédé d'investigation peut être appliqué à toutes les pensées. Lorsque l'on pense : *« J'ai peur »*, on peut poser la question : *« Qui a peur ? »* En agissant ainsi, on réalise bientôt que *la pensée* a peur et rien d'autre. La peur est *« juste une pensée ».* Le processus omniprésent de la pensée commence finalement à être considéré comme une prison dans laquelle nous nous enfermons nous-mêmes. La pensée régit tout. Nous sommes nos pensées – quel que soit le niveau conscient, ou inconscient, auquel elles se manifestent. Mais Sri Ramana voulait nous amener à considérer ces pensées et à constater leur nature transitoire, imaginaire, irréelle. Une par une, elles peuvent être éliminées, et l'on peut également parvenir à la racine de toutes, *« l'idée du je ».*

Il semble beaucoup plus difficile de voir le caractère erroné de *« l'idée du je »* que celui de toutes les autres pensées qui en jaillissent. Imaginez que l'on puisse voir toutes les pensées comme un arbre. Les petites pensées *(« j'ai besoin d'aller faire des achats »)* sont les brindilles et elles peuvent être facilement éliminées avec un peu d'attention. Les pensées plus importantes *(« j'ai peur »)* sont comme les branches et elles exigent une attention plus grande. La pensée la plus important de toutes, *« l'idée du je »* est le tronc de l'arbre et une attention immense, soutenue, est nécessaire pour percevoir sa non-réalité.

L'un des plus grands récits jamais faits d'une quête spirituelle est *A Search in Secret India*,* de Paul Brunton. P. Brunton était quelqu'un de tout à fait ordinaire – mis à part sa fascination pour l'Inde. Son ouvrage raconte une étonnante série de rencontres avec des individus dotés de différents pouvoirs et parvenus à différents états de conscience. Certains lui offrirent leur enseignement, mais il poursuivit inlassablement sa quête, à la recherche d'un être qui pourrait réellement satisfaire à la haute idée qu'il se faisait d'un véritable instructeur. Il est intéressant de noter, lorsque l'on connaît la suite de son cheminement, que l'un des instructeurs auprès desquels il ne put se résoudre à rester est Ramana Maharshi. Cependant, la description de sa première rencontre avec le sage mérite d'être reproduite. Après un voyage en train de toute une nuit, suivi d'un long trajet en char à bœufs, P. Brunton pénètre dans une salle où se trouve vingt à trente personnes assises en demi-cercle autour du sage. Il écrit : *« Il y a quelque chose dans cet homme qui retient mon attention tout comme la limaille d'acier est attirée par un aimant. Je ne puis détourner mon regard de lui. Mon égarement initial, ma perplexité devant le fait d'être totalement ignoré, s'évanouissent lentement au fur et à mesure que cette étrange fascination commence à me saisir. Mais ce n'est qu'au bout d'une heure de cette scène inhabituelle que je commence à prendre conscience du changement silencieux, irrésistible, qui se fait dans mon esprit. L'une après l'autre, les questions que j'avais préparées dans le train avec la plus grande minutie s'évanouissent. Car il ne semble plus avoir d'importance désormais qu'elles soient ou non posées, ni que soient résolus les problèmes qui m'ont jusqu'ici troublé. Je sais seulement qu'une rivière de quiétude semble couler près de moi, qu'une grande paix pénètre au plus profond de mon être, et que mon cerveau torturé de pensées commence à trouver quelque repos. »*

Malheureusement pour P. Brunton, ce *« cerveau torturé de pensées »* s'est réveillé trop vite. La méditation se termine et, au bout d'une semaine, sa quête l'attire plus loin, ailleurs. Il voyage durant des mois jusqu'à ce que, comme la limaille de fer mentionnée ci-dessus, il soit une fois encore attiré par le puissant aimant au pied du Mont Arunachala. Alors, finalement, lorsque malade et le temps et l'argent commençant à lui manquer, au prix d'un intense effort personnel et certainement grâce à la bénédiction de Ramana Maharshi, P. Brunton trouve enfin sa voie vers le réel. C'est exactement comme Ramana Maharshi l'a décrit : une fois que l'origine de la pensée est perçue, elle perd son emprise sur la conscience et celle-ci est absorbée dans le véritable Soi.

Pour ceux qui désirent entreprendre le voyage aujourd'hui, la voie n'est pas moins ouverte qu'elle ne l'était lorsque Ramana Maharshi était encore physiquement présent sur la planète. Lorsque le moment de quitter son corps approcha, il dit à ses disciples : *« Vous dites que je pars, mais où pourrais-je aller ? »* En fait, de même que Dieu ne se résume pas aux objets physiques de l'univers, Ramana Maharshi n'est pas seulement le corps qui a vécu et qui est mort dans l'Inde du Sud. Son esprit continue à vivre et semble rester disponible pour ceux qui s'alignent sur lui. De même, ses enseignements demeurent totalement disponibles pour nous – peut-être plus disponibles que jamais.

L'un des meilleurs ouvrages sur les enseignements de Ramana Maharshi est probablement *Be as you are** , de David Godman, qui a accompli une tâche remarquable en rassemblant les enseignements du sage, provenant de sources diverses, et en les

classant par thème. Chaque chapitre commence par une introduction claire de D. Godman aux idées de Sri Ramana sur tel aspect particulier du sentier. Celle-ci est suivie de questions et de réponses présentées un peu comme un dialogue sur le sujet en question.

Aucun passage isolé ne saurait rendre justice à la puissance et à la joie émanant des enseignements, mais celui qui suit permettra, en guise de conclusion, de se faire une idée de l'esprit de ce grand instructeur et de son enseignement :

« Question : Lorsqu'un homme réalise le Soi, que voit-il ?
Ramana Maharshi : Il ne s'agit pas de voir. Voir est seulement être. Parvenir à la réalisation du Soi, comme vous dites, n'est pas atteindre quelque chose de nouveau, ou un but lointain, mais simplement être ce que l'on est toujours et ce que l'on a toujours été. Tout ce qui est nécessaire, c'est de cesser de percevoir comme vrai ce qui ne l'est pas. Chacun d'entre vous considère comme réel ce qui ne l'est pas. Vous devez simplement renoncer à cette manière de voir. Alors vous réaliserez le Soi en tant que Soi ; autrement dit, « Soyez le Soi. »

* Paul Brunton, *l'Inde secrète*, Payot, Paris, 1946.
** David Godman, Sois ce que tu es – les enseignements de Sri Ramana Maharshi, Ed. Jean Maison-neuve, 1988.

Auteur : George Catlin, professeur de psychologie à l'Amherst College, dans le Massachusetts
Thématiques : spiritualité
Rubrique : Divers