

## Ramana Maharshi : vie et enseignement

© Chinmaya Mission France

### La vie de Ramana Maharshi

Né en 1879, dans une petite ville au sud de l'Inde, près de Madurai, issu d'une famille brahmine traditionnelle, Venkataraman Aiyer fit ses études au lycée américain de la ville. Epris surtout de sports de plein air, il ne montra que peu d'intérêt pour les études.

Il confiera plus tard à ses fidèles : *« Je n'ai rien lu. Mon savoir se limite à ce que j'ai appris jusqu'à l'âge de quatorze ans. Toutes mes études ont été accomplies dans mes naissances antérieures, et j'en ai été rassasié. »*

A dix-sept ans, alors qu'il était tranquille dans sa chambre, il vécut soudain avec une angoisse terrible l'expérience de sa propre mort : *« J'ai senti : je vais mourir... Le choc causé par la peur me rendit introspectif... Qu'est-ce qui meurt ? C'est ce corps qui meurt. Aussitôt, j'ai mimé la scène de la mort... j'imitais la condition d'un cadavre ; je retins ma respiration, raidissant les membres... Si ce corps meurt, suis-je mort moi-même ? Ce corps est-il le « je » ? »* Il réalisa consciemment que sa nature véritable était impérissable et sans rapport avec le corps.

Cette expérience changea totalement sa vie et il préféra désormais rester seul absorbé dans la concentration du Soi. Son travail scolaire lui parut futile. Six semaines après, il laissa son foyer familial et partit en laissant une lettre : *« Je suis parti à la recherche de mon Père et en obéissant à son ordre... Il est donc inutile de s'en attrister et de dépenser de l'argent pour rechercher ce corps »*. Il ne signa que d'un trait et parlait de lui à la troisième personne, désignant de façon impersonnelle son corps. Il s'était déjà « désidentifié » du corps. Il partit alors vers Arunâchala qu'il appelait « Mon Père », cette montagne vénérée par les hindous comme la manifestation du Seigneur Shiva, et située près de Tiruvannamalai. Il est né lui-même le jour de la fête qui commémore l'apparition de Shiva en tant que Natarâja, le danseur cosmique (un temple dédié à cette divinité existait aussi dans son village).

Le jeune homme s'installa d'abord dans un endroit retiré du temple de Tiruvannamalai pour méditer : il s'absorba dans la méditation et resta plongé dans le sâmadhi pendant des semaines. Un sâdhu s'occupa de lui avec ferveur et devint son disciple, le servant pendant dix-sept ans. Le jeune ermite alla ensuite vivre à Arunâchala, et c'est là qu'il commença à lire les Ecritures. Il vivait dans la paix et le silence, passant de longues heures en méditation. Il vécut dans différentes grottes naturelles creusées dans le flanc de la montagne d'Arunâchala. Dans l'une d'elles, un premier ashram s'organisa autour du jeune sage et de quelques disciples, Skandâshram. Plus tard, sa mère viendra vivre près de lui en 1914 et avec la grâce de son fils, elle réalisa le Soi au moment de sa mort en 1922 et atteignit la Libération.

La puissance rayonnante du Sage, l'impression de sainteté que l'on ressentait en sa présence, attirèrent vite de nombreux visiteurs venus de toute l'Inde, mais aussi des occidentaux. Après la mort de sa mère, le sage alla vivre au bas de la montagne : c'est là que fut construit l'actuel ashram, qui s'agrandit au fur et à mesure pour recevoir les visiteurs. Un grand érudit donna au sage son nom de Bhagavân Shrî Râmana Maharshi, c'est-à-dire le « divin et grand sage Râmana ». Ramana Maharshi ne quitta jamais Arunâchala et vécut une vie simple, silencieuse, et rayonnante, diffusant à tous ceux qui venaient vers lui un enseignement dans la plus pure tradition védantique.

Il eut un cancer au bras gauche et se laissa opérer, sur l'instance de ses disciples, mais sans anesthésie. Il mourut paisiblement en 1950. On dit qu'une comète resplendissante traversa le ciel à ce moment précis et fut visible dans toute l'Inde du sud. Avant de quitter son corps, il prononça ces paroles : *« Ils disent que je vais mourir. Mais je ne pars pas. Où pourrais-je aller ? Je suis là. »*

### **Son enseignement.**

Ce grand maître de l'Inde contemporaine atteint l'illumination sans études ni initiation ; c'est ce qui le distingue de la plupart des grands maîtres de l'hindouisme. Il transmet l'ancienne sagesse de l'Advaita Vedânta en insistant sur l'auto-observation et l'investigation. Il n'a pas écrit d'ouvrage et répondait simplement aux questions des chercheurs spirituels venant vers lui. Son entourage a retranscrit ces divers entretiens.

A ceux qui venaient le trouver et l'interrogeaient, il répondait par une question : « Qui êtes-vous ? », les incitant par là à découvrir en eux mêmes leur véritable et profonde personnalité, le « Je » identique au « Soi », à l'Âtman c'est-à-dire au principe universel qui est en tout être humain. Son enseignement fut simple et direct, au plus haut niveau.

Le Soï (Âtman) est l'unique réalité ; tous les phénomènes sont d'invisibles manifestations ou apparences en son sein.

Le but ultime de la vie est de transcender l'illusion que l'on est une personne individuelle qui fonctionne par l'intermédiaire d'un corps et d'un mental dans un monde d'objets séparés, en interaction. Si l'on y parvient, on devient conscient de ce que l'on est réellement : une conscience immanente et sans forme.

L'idée que l'on est une personne individuelle est produite et soutenue par la pensée « je ». Shri Râmâna enseigne que cette pensée « je » est une entité irréelle et qu'elle ne paraît exister que lorsqu'on s'identifie avec les autres pensées. Si l'on arrive à couper le lien entre la pensée « je » et les pensées auxquelles elle s'identifie, alors la pensée « je » commence elle-même à s'affaiblir. Il recommande de se tenir seulement à la pensée « Je suis » en excluant progressivement les autres pensées, et de se poser constamment la question « Qui suis-je ? » ou « D'où vient ce je ? » .

Quand le chercheur a libéré son mental des autres pensées, alors le pouvoir du Soï absorbe la pensée « je » dans le Centre-Cœur où elle disparaît complètement, pour ne plus réapparaître. Il situe ce centre dans la poitrine. Sinon, la pensée « je » s'élève vers le cerveau et s'identifie au corps. Elle crée alors l'illusion qu'il y a un mental individuel qui habite le corps et contrôle toutes ses pensées et actions.

L'enseignement de Ramana Maharshi est qu'on peut se libérer de ses angoisses et de ses souffrances, car elles sont nées de l'illusion d'un ego personnel séparé. Pour lui, le mal dans le monde provient de cet égoïsme qui ignore les autres. Il faut chercher la source de l'ego, l'acteur apparent et alors « cet ego s'évanouira de lui-même et rien ne subsistera à part le Soï qui est toute Félicité ». « Vous êtes déjà Cela, il n'y a rien de plus à obtenir, il n'y a que la fausse association à éliminer ».

Par la pratique de la méditation, son mental pénètre le Cœur et s'immerge en lui : le résultat est la paix. De cela, il conclut que « le Cœur est le lieu de repos de l'esprit ». Quand le mental est absorbé dans le Cœur, le Soï est réalisé.

### **Quelques phrases du Maître à méditer**

« Le flot de la rivière s'arrête une fois qu'elle atteint l'océan et devient un avec lui. De même, si notre mental est toujours entrain de méditer sur le Soï, il finit par devenir de la même nature que le Soï ».

« Le désir est Mâyâ. L'absence de désir est Dieu. »

« Dieu est plus infime que l'atome et plus vaste que le cosmos. Tout n'est que forme de Dieu. »

« On ne peut penser faire du tort à autrui qu'après s'être fait du tort à soi même. »

« Comment se débarrasser de la colère ? Fâchez-vous contre la colère. Le désir est la racine de la colère. L'absence de désir est le bonheur absolu. »

CHINMAYA MISSION FRANCE – YOGA DE LA CONNAISSANCE.COM

« Un être non réalisé (ajnâni) est comme l'homme qui ne regarde que les noms et les formes apparaissant sur l'écran de cinéma. Un être réalisé (jnâni) est toujours conscient de l'écran sur lequel les noms et les formes apparaissent. »

« Tous les combats contre le mental sont des activités qui le renforcent. Pour se débarrasser du mental, tout ce que vous avez à faire, c'est de comprendre qu'il n'est pas Vous. »

« Vous êtes le Soi, rien que le Soi. Tout le reste n'est qu'imagination, soyez le Soi ici et maintenant. »

### **Bibliographie**

*L'Essence de l'enseignement spirituel (Upadesha Sâr) de Ramana Mahrshi - Commenté par Swami Tejomayananda - Chinmaya Mission France - 1996*

*L'enseignement de Râmana Mâharshi . Albin Michel, 2005*

*Les Maîtres spirituels. Jacques BROSSE, Albin Michel - 2005*

*Une vie auprès de Râmana Mâharshi. Annamalai Swami. textes réunis par David GODMAN - Editions NATARAJ*

*Comme une montagne de camphre. Annamalai Swami. Textes réunis par David GODMAN . Editions NATARAJ*

*Sois ce que tu es. David GODMAN. Editions Jean MAISONNEUVE*