

Le message des Upanishads Swami Chinmayananda

© Chinmaya Mission France

Toutes les Upanishad tentent de nous faire comprendre leur impuissance à exprimer l'inexprimable. Et pourtant, notre condition est telle que nous devons les étudier car c'est ce qu'il y a de plus proche du Suprême. Mais la vérité n'est jamais exprimée par des mots. C'est impossible.

Le langage - les sons, les mots -, et les expériences de l'infini relèvent de deux catégories différentes. L'une ne peut exprimer l'autre. Par conséquent, malgré tous vos efforts d'étude, il se peut que vous soyez aussi éloignés de la vérité qu'au début de votre étude.

Une simple étude ne garantit pas l'accomplissement spirituel. Beaucoup n'ont jamais étudié aucun texte spirituel et sont pourtant devenus des géants spirituels. Il y a des gens qui ont étudié les Ecritures et qui pourtant sont plus égarés que les plus pires d'entre nous !

Brahman, la Réalité, n'est rien d'autre que « l'état sans mental », un état sans l'agitation mentale. Aussi longtemps qu'il y a le mental¹, Brahman ou Réalité ne peut être expérimenté. Lorsque le mental est dissous, Brahman est révélé. L'absence du mental est la présence de la Réalité. Lorsque le mental est là, la Réalité est voilée. Juste derrière le mental est la vérité. Aussi longtemps qu'il y a le mental, vous ne pouvez pas la voir. Une fleur est placée derrière un miroir. Aussi longtemps que le miroir est là, vous ne pouvez voir la fleur. Aussi longtemps que le mental existe, vous ne verrez que les objets, émotions, pensées, et celui qui perçoit, ressent, pense.

Enlevez le miroir mental

Il faut éliminer cette agitation mentale, transcender le mental. Si tel est le but, les pratiques spirituelles qui sont recommandées pour cela, doivent être suivies. Le processus au niveau du corps par lequel le mental peut être transcendé est l'action dépouillée de l'égoïsme (*karma yoga*.) Le processus au niveau du mental par lequel le mental peut être transcendé est la dévotion (*bhakti yoga*), et au niveau intellectuel, c'est la voie de la Connaissance (*jnâna yoga*).

Toutes ces voies spirituelles sont des processus par lequel le « miroir » est enlevé.

La fleur ne peut être décrite dans les termes du miroir, ni ce qui peut être vu dans le miroir. La forme, la couleur, l'expérience de la fleur sont totalement différentes.

Donc n'entretenez pas des idées telles que : « J'ai étudié les Upanishad », « J'anime des groupes », « J'enseigne », etc.

Ces activités ne vous conduiront nulle part, à moins que vous n'utilisiez la connaissance pour vous élever au-dessus de ces mirages.

Les limites des exemples

Tous les exemples ont leurs limites. L'exemple de la fleur et du miroir ne peut aller plus loin que l'illustration du point précis à démontrer ici. Les mots aussi ont leurs limites. Cependant, si les mots des Rishis - ces sages des temps védiques qui ont vu les versets des Upanishad dans leurs méditations - sont faux, mes mots sont 20 000

¹ dans le texte le mot « mental » désigne la capacité « projetante » de l'esprit, la tendance à créer de l'agitation, à tout interpréter, commenter, juger en fonction des goûts et aversions de l'ego.

fois plus erronés encore en ce qui concerne la phrase : « Quand le miroir n'est pas là, la fleur est là ».

De même, la déclaration « Lorsque le mental n'est pas là, il y a Brahman », n'est pas vrai non plus, car Brahman n'est pas derrière le mental seul. Brahman n'est pas seulement derrière le mental, mais aussi en face du mental. Il est là où était le mental, il est omniprésent et infini. Ce qui est omniprésent n'est pas limité. Ce qui est limité a une forme. Ce qui a une forme est périssable, limité. Brahman est impérissable, sans forme, illimité et infini.

Lorsque mon esprit n'est pas là, alors seul je suis. Où ? Nulle part. Vous pourriez dire: nulle part ou partout, c'est la même chose. Partout et nulle part sont aussi des concepts erronés, car uniquement en référence à « devant, en arrière, à côté, dessus, dessous... » Il n'y a en fait ni dessus, dessous... Quand vous dormez profondément, où êtes-vous ? Il y a seulement le silence. Dans le sommeil profond, où êtes-vous ? Vous ne pouvez pas le dire parce qu'il n'y a plus de devant, derrière, au-dessus, en-dessous... Vous êtes juste une obscurité omniprésente. Réfléchissez !

Eliminez les quatre voiles

Déchirons le voile mental. Comment ?

L'esprit n'existe que par quatre éléments : les modalités ou qualités (guna), les activités (kriya), les caractéristiques (vishesha) et les relations et associations (sambandha).

Si vous pouvez voir une fleur comme une fleur, telle qu'elle est, vous voyez Brahman. Eliminez les modalités, les activités, les caractéristiques, les relations, et regardez la fleur. Ce que vous voyez est Brahman seul. Ces quatre éléments sont seulement les interprétations du mental. Le mental ne fonctionne que dans ces quatre sphères. Le mental voit les *qualités* d'un objet, ou il commence à penser en termes *d'activité* : « Le parfum de cette fleur est agréable », ou « la fleur bouge ». Ou le mental commence à penser au nom de la fleur ou en termes de *relations* : « le jardin où j'ai déjà vu cette fleur », « la circonstance où j'ai offert cette fleur »... Dans ce processus de pensée, vous ne voyez pas réellement la fleur.

Essayez de prendre une fleur et de la voir vraiment comme elle est. Ou un brin d'herbe. Ne le nommez pas. Enlevez ces quatre éléments - qualités, activités caractéristiques et relation - et regardez.

Regardez-moi. Oubliez mon nom, ma qualité, mes actions, mes caractéristiques - oubliez. Regardez tout objet, que ce soit une particule ou l'univers entier. Si ces quatre éléments ne sont pas là, le mental est transcendé. Dans ce moment calme, d'extrême vigilance, vous ETES.

Ces quatre éléments ne sont rien d'autre que les interprétations du mental, le bavardage, le commentaire du mental. Eliminez-les et regardez. Il n'y a rien d'autre qu'une étendue de vigilance, de conscience, et de conscience seule.

L'esprit calme

Souvenez-vous finalement que ce qui est à atteindre est le calme et le silence.

Le silence du mental, même artificiellement créé, est positif. Mais le mental est régénéré. Lorsque vous êtes épuisé, vous allez dormir une demie-heure et vous vous sentez revivre. Pourquoi ? Votre mental s'est reposé. Un homme politique est déçu car il perdu les élections. Il prend un somnifère, et se réveille, prêt à trouver le moyen de retrouver son siège ! Le mental agité, qui est mis au repos, est régénéré. Le mental

apaisé guérit ses propres ulcères. Quand il était en activité, il était meurtri, ulcéré.

Quand il est rendu silencieux, il est guéri, il est rechargé positivement.

Le fait d'amener le mental à un arrêt conscient est appelé « méditation ». Même si c'est juste pour une seconde, non seulement ses ulcères sont guéris, mais le mental est rechargé avec une force considérable. Un mental ainsi « chargé » est capable de grandes choses. D'où l'importance de la méditation, sur laquelle j'insiste.

Pourquoi ne progressons-nous pas ?

Quand les membres d'un groupe d'étude ont suivi les classes pendant un moment, ils vont certainement atteindre une étape où ils auront l'impression de tout savoir. Ils pensent avoir tout compris, mais il n'y a ni expansion, ni inspiration. Après avoir parcouru de textes tels que la Bhagavad Gîtâ ou les Upanishad, ils commencent à stagner spirituellement. Car ils n'ont pas été initiés au plus vaste champ de l'expérience intérieure. Je ne parle pas de l'expérience de la couleur, ou du son, mais de l'expérience *intérieure* - l'expérience de l'expansion, de l'élévation à des hauteurs nouvelles, de l'exploration des profondeurs inconnues de la vie. Ceci n'intervient que lorsque le mental est rendu silencieux.

Le mental ne peut être silencieux aussi longtemps qu'il est extraverti par nature.

Quand le mental est extraverti, il est constamment empli d'objets, d'émotions, et de pensées. Il est profondément lié aux aspirations les moins nobles.

Elevez le mental, élargissez votre mental, sublimentez votre mental, purifiez votre mental. Spiritualisez votre existence. Ce sont les mots utilisés par les maîtres. Evitez les bavardages du mental et découvrez un royaume plus élevé...