

POURQUOI ETUDIER LES ECRITURES
Conférence de Swamini Umananda (19 novembre 2011)

© Chinmaya Mission France

Introduction

L'*Ashtānga Yoga* est l'une des voies de salut proposées par la tradition de l'Inde. En fait, la Libération spirituelle est le but de toutes les philosophies indiennes, à de rares exceptions près. Toutes les pensées philosophiques de l'Inde sont caractérisées, hantées même, comme le dit un auteur français, par la logique, la démonstration rationnelle, la passion de la dialectique, le recensement et le classement des données. Ainsi comme le dit ce même auteur, Pierre-Sylvain Filliozat : « Les philosophies indiennes constituent un libre effort, de l'esprit, ardent, contenu et poussé aux limites de sa puissance ».

Cependant, malgré cette haute intellectualité, la philosophie indienne ne se veut pas simple spéculation théorique. Elle vise à l'expérience, une perception directe, immédiate, de la Vérité. Toute la philosophie indienne - les *darshana* - est une aspiration ardente au salut. Ainsi dans l'*Ashtānga Yoga*, le but est l'atteinte d'un état où le *yogī* connaît toutes choses dans leur principe, dans leur vérité. Il y a un élargissement à l'infini de la vision, et l'établissement dans la paix et la clarté parfaites.

Et seul cet état de délivrance donne à l'être humain la satisfaction profonde, l'apaisement auquel il aspire de toutes ses forces. Bien sûr, l'atteinte de cet état est un chemin de vie, où notre ferveur est requise. Et ce but transforme notre existence, car il lui donne un sens.

C'est pourquoi, même avant d'atteindre ce but, à mesure qu'on s'élève, à mesure qu'on dépasse l'égoïsme, le sens d'importance personnelle, la paix et la joie sont de plus en plus expérimentées.

Comme le dit Tolstoi dans un de ses livres, celui qui choisit ce but, vit pour son âme, pour la Vérité et s'engage dans la voie du Bien. C'est cela qui donne la paix et la joie intérieure.

Bien sûr, les soucis, les problèmes de la vie quotidienne viendront parfois troubler cette paix. Tolstoi les compare aux abeilles qui nous assaillent et nous perturbent, avant de disparaître. Mais l'âme qui est en contact avec la Vérité, dit le grand écrivain, sait faire face aux épreuves et retrouve calme et force intérieure.

Donc les philosophies indiennes sont des voies de salut et en tant que telles, elles sont une application des Ecritures.

Les Ecritures sacrées de l'Inde

Les Ecritures se caractérisent d'abord par leur thème : le Principe Suprême, l'Essence ultime de toutes choses, ainsi que la voie permettant d'atteindre cette Vérité, à savoir à la fois un mode de vie (la voie du Bien, du Dharma) et des pratiques spirituelles.

Les Ecritures forment un vaste ensemble comprenant plusieurs niveaux :

- Les *Veda*, qui contiennent diverses portions liées à l'accomplissement des rituels (instructions, hymnes, mantras...), et aussi une partie philosophique, métaphysique, appelée *Upanishad*.
- Un ensemble de textes destinés à guider les sociétés et les hommes à travers les âges, en leur transmettant les Vérités contenues dans les *Veda* sous une forme adaptée. Par exemple, la *Bhagavad Gîtâ*, les *Dharma shâstra*, les traités (comme les *Yoga sūtra*).
- Le troisième niveau est celui de l'illustration de ces vérités à travers des récits et des personnages : ce sont les Epopées (*Râmâyâna* et le *Mahâbhârata*).
- Enfin le quatrième niveau est celui des *Purâna*, légendes et récits mythologiques, qui transmettent les vérités philosophiques les plus hautes sous une forme simple et imagée.

Par leur contenu et leur nature, les Ecritures ne sont pas des textes ordinaires : elles traitent de ce qui est éternel. Leur forme également est unique : ces textes ont une beauté et une force particulières, car ils tentent d'exprimer ce qui est en fait impossible à exprimer : la Totalité, l'Infini ne peuvent être contenus dans les limites du langage ordinaire.

Quel est le langage des Ecritures ?

Dans les Textes, le langage est souvent rationnel : la raison, la logique occupent une place essentielle dans l'exposé. La raison est mise au service de la compréhension du monde, de l'Être. Elle est utilisée pour étayer le postulat de base : il existe une réalité transcendante, au-delà de ce monde visible. Mais la raison en elle-même ne suffit pas : elle ne peut appréhender pleinement le transcendant. Par conséquent, l'esprit doit développer une fonction supérieure : l'intuition, la contemplation. Le langage des Ecritures adopte donc par moments une forme destinée à éveiller cette fonction supérieure.

Ainsi, les Ecritures utilisent le paradoxe : « *L'Âtman est proche et il est lointain. Il se meut et est immobile* », dit l'*Īshavasya Upanishad*. N'est-il pas vrai que le principe divin est proche car il est l'essence même de notre être, mais qu'il paraît lointain car nous l'ignorons ?

Le langage des Ecritures est également souvent ésotérique, c'est-à-dire le sens profond est voilé, ou plutôt suggéré, accessible au seul esprit contemplatif.

La *Kena Upanishad* indique en ces termes ce qu'est le Principe spirituel : « *C'est l'Oreille de l'oreille, le Mental du mental, la Langue de la langue, la Vie de la vie, l'Oeil de l'œil* ». Ici, le Pouvoir ultime qui permet à toutes nos facultés de fonctionner est exprimé dans un langage qui suggère plus qu'il ne définit.

On trouve aussi dans les Ecritures un langage symbolique : les sages ont recours à de nombreux symboles pour faire appréhender les vérités subtiles de l'Être.

Enfin, le langage des Ecritures est souvent d'une extrême concision, et prend la forme d'aphorismes (*sūtra*). Cette forme incite à la vigilance et à la contemplation, car des vérités profondes sont exprimées en seulement quelques mots.

Ainsi, ce langage paradoxal, ésotérique, symbolique, que l'on trouve dans les Ecritures, joue un rôle essentiel. Il a la capacité de suspendre temporairement l'intellect, et de le projeter littéralement dans un autre plan où la compréhension de vérités subtiles peut se faire : le domaine de l'intuition spirituelle, de la contemplation. Dans un esprit réceptif, purifié, devenu contemplatif, une fonction supérieure prend le relais. C'est pourquoi le contact avec les Ecritures est si important, ce qui nous ramène à la question posée : pourquoi étudier les Ecritures ?

L'étude des Ecritures, fondation de chaque voie spirituelle

En lien avec ce qui vient d'être dit, il y a une première raison : les Ecritures sont la fondation de toutes les voies spirituelles, chaque voie en est une application, et donc cette étude fait partie intégrante de chaque voie.

Ainsi dans l'*Ashtānga Yoga*, nous avons *svādhyāya*, qui veut dire « étude personnelle, étude de soi ». Au sens le plus profond, cela signifie l'étude du véritable Soi, de nous en tant que vrai sujet. Et qui nous révèle notre véritable nature ? Les Ecritures. Donc, l'un des sens de ce mot, c'est l'étude des Ecritures, qui fait partie des *niyama*¹.

Dans l'*Ashtānga Yoga*, l'étude des Ecritures est à la fois une pratique de purification mais aussi une pratique qui se poursuit tout au long du chemin. Cependant, dans ce second cas, l'étude s'approfondit et change de nature à mesure que le *yogi* s'élève.

D'ailleurs, c'est vrai pour toutes les pratiques de l'*Ashtānga Yoga*. En effet, les huit *anga* (membres) du *Yoga* peuvent être compris à la fois comme des étapes, des paliers, et aussi

¹ *Yama* : les réfrènements, les règles à observer par rapport à autrui à savoir non violence, absence du mensonge, du vol, discipline des sens, l'absence de convoitise. *Niyama* : les disciplines personnelles à savoir la propreté, le contentement, l'austérité, l'étude personnelle et l'abandon au Seigneur.

comme des pratiques à mener de front tout au long du parcours. Je voudrais m'arrêter sur ce point et prendre des exemples.

Le plus souvent, les 8 *anga* sont considérés comme les éléments d'une méthode progressive, permettant de purifier et apaiser l'esprit.

- *yama* et *niyama* : c'est l'étape de purification, d'harmonisation du psychisme, absolument nécessaire pour aborder les autres étapes dans de bonnes conditions.

- *āsana* : cette étape permet ensuite d'acquérir la posture assise stable, en mettant fin à l'agitation inutile du corps.

- *Prânâyama* : est une étape supérieure d'apaisement et de purification, par la régulation consciente du *prâna*.

- *pratyâhâra* : grâce au calme obtenu, le mental peut se retirer des sollicitations extérieures.

- *dhâraṇa*, *dhyâna* et *samâdhi* sont ensuite les trois étapes ultimes, les degrés successifs d'une même réalisation : la concentration, la méditation profonde, l'absorption.

Présentés comme des paliers, les 8 *anga* sont la méthode indiquée pour le pratiquant qui n'a pas encore atteint un certain niveau de calme.

Ensuite, à partir d'un certain niveau de paix et de purification intérieure, les *anga* sont des pratiques présentes toutes ensemble, jusqu'au bout.

Ainsi, à un certain moment, *yama* et *niyama* deviennent spontanés, passant du statut d'effort, de discipline, à celui de caractère naturel. En fait, plus le pratiquant progresse, plus sa personnalité fonctionne naturellement selon *yama* et *niyama*. Ceci est particulièrement vrai pour le *yogî* qui a atteint le but (*samâdhi*) : il démontre *yama* et *niyama* au plus haut niveau. Il a de la bienveillance envers tous, il est intègre, il est maître de lui, il a une telle plénitude que tout désir personnel disparaît, il est totalement abandonné au Seigneur, et il est devenu une Ecriture vivante !

Les autres *anga* font aussi partie du chemin spirituel à partir d'un certain niveau :

- la posture (*āsana*) est stable, physiquement et mentalement : l'esprit et le corps sont paisibles.

- *prânâyama* : à mesure que l'être s'élève, le *prâna* est naturellement régulé, l'énergie spirituelle monte grâce à nos pensées et nos actions purifiées.

- *pratyâhâra* : l'esprit est centré sur le but, rien ne l'en distrait.

- *dhâraṇa*, *dhyâna* et *samâdhi* : à mesure que l'esprit s'apaise, la méditation profonde est possible et doit être pratiquée.

Ainsi, l'étude des Ecritures - comme les autres *anga* du *yoga* - doit être menée dès le début comme une pratique purificatrice, mais elle doit continuer tout au long du parcours spirituel.

L'impact de l'étude des Ecritures

Nous venons de voir que l'étude des Ecritures est préconisée par chaque voie, et nous avons vu ce qu'il en était pour l'*Ashtânga Yoga*. On pourrait se demander : pourquoi cette pratique est-elle autant recommandée ? A cause de son impact immense et de son effet transformateur.

D'abord, l'esprit est élevé et élargi par cette étude : il est confronté avec de grandes idées, une vision noble, et au fur et à mesure, l'esprit réceptif se transforme.

C'est comme monter en haut d'un building. On monte un étage, puis on découvre le paysage par une fenêtre. On monte encore, et on voit davantage par la fenêtre. On monte encore plus haut, et on voit encore plus. Enfin, on arrive au sommet, et la vue est totalement différente, incroyablement vaste. De même, en étudiant les Ecritures, notre esprit s'élève de plus en plus, notre compréhension s'élargit.

Egalement, l'esprit en tant qu'instrument se construit, s'affine, car c'est par la logique que les textes nous révèlent la vérité sur le monde et sur nous. Les Ecritures nous invitent à nous interroger : « Qui suis-je ? », et répondent : « Si vous êtes capable d'observer vos pensées, vous en êtes différents, vous êtes autre que le mental ». En exerçant ainsi notre esprit, notre capacité de raisonnement et de réflexion se développe, en ligne avec la logique exposée dans les Ecritures.

Egalement, notre discernement s'aiguise, car par l'étude des textes, nous apprenons à discerner l'important de l'illusoire, le vrai de l'erroné, la réalité de l'apparence, le noble du vulgaire... Et puis comme cela a déjà été dit, l'esprit devient intuitif, subtil, au contact des Ecritures. Il devient contemplatif, capable donc de se transcender pour appréhender directement des vérités qui le dépassent. Il devient capable de regarder différemment le monde : voir ce qui est au-delà des apparences chez les êtres, dans les situations, dans les événements...

Enfin, ce contact avec les Ecritures est transformateur, car elles agissent comme un miroir quand elles sont étudiées avec une grande sincérité. On peut y reconnaître le point atteint dans le processus spirituel, les faiblesses, les progrès restant à faire, les obstacles à éviter.

Nous trouvons ici l'autre sens du mot *svādhyāya* : l'introspection, l'étude de soi-même en tant qu'individu. C'est là que la relation avec un maître est si précieuse, car il est difficile de se voir tel que l'on est vraiment. L'amour, la dévotion, nous protègent de l'arrogance, nous rendent humble et sincère.

Et puis, cette analyse de soi est d'autant plus facile qu'elle s'allie à l'amour pour le Divin, à l'abandon au divin (*īshvara pranidhāna*), à la Vie : « Seigneur, aidez-moi à me libérer de mes entraves ! ». Et en cas

de crise : « Qu'attendez-vous de moi ? Quel est le message de ces épreuves qui me sont envoyées ? ».

J'ai beaucoup parlé de cette voie qu'est l'*Ashtānga a Yoga* - dont le *hatha yoga* est une sorte de raccourci, axé sur la méthode, la pratique. Cependant, il faut préciser que l'étude des Ecritures a aussi une place essentielle dans les autres grandes voies :

- l'Action juste, inspirée par l'amour et éclairée par la vision des Ecritures (*karma yoga*)
- l'Amour divin, où la lecture et le chant des gloires divines est essentielle (*bhakti yoga*)
- la Connaissance (*Vedānta*), qui repose sur une étude profonde des Ecritures et la contemplation sur leur sens (*jnāna yoga*).

Cependant, si toutes les voies spirituelles reconnaissent l'impact des Ecritures sur l'esprit, elles insistent aussi sur les conditions qui les rendent effectives.

Comment aborder les Ecritures ?

Pour que les Ecritures nous donnent leur trésor, pour qu'elles se révèlent à nous, il faut les aborder avec une certaine attitude.

Tout d'abord, il faut les étudier avec tout son cœur, y mettre tout son cœur, et ne pas les aborder avec un simple désir de conquête intellectuelle. La curiosité intellectuelle est un obstacle majeur du progrès spirituel : l'accumulation des lectures devient un fardeau, car rien n'est vraiment mis en pratique. Elle aboutit souvent à des débats sans fin, des ergotages, qui est une forme exacerbée de l'ego !

Il faut au contraire étudier les Ecritures avec un désir sincère, profond de se transformer, dans une approche spirituelle. Il faut les aborder avec foi et humilité, car l'arrogante notion « je sais ! » empêche la compréhension réelle.

Et bien sûr, l'étude doit être sérieuse : nous devons écouter l'enseignement avec une totale réceptivité, relire avec attention les passages étudiés et réfléchir par nous-même sur leur sens, continuellement. Il faut emmener les idées avec soi dans la vie quotidienne, regarder le monde à leur lumière. Il faut mettre en pratique ce qui a été compris. Il faut méditer. C'est ainsi que l'esprit s'affine. Si l'étude est superficielle, l'esprit reste épais, lourd, prisonnier de notions erronées.

Conclusion

Si l'on étudie les Ecritures dans le cadre d'une voie spirituelle, il faut bien comprendre une chose : il ne s'agit pas de simplement « connaître » les Textes. Certains disent : « Je connais la Bhagavad Gîtâ, j'ai suivi des cours, et je l'ai lue plusieurs fois ! ». Mais ce genre d'approche ne

fait que renforcer l'ego et le sentiment d'importance personnelle. La Bhagavad Gîtâ est faite pour être **vécue** ! Seul celui qui essaie vraiment de vivre les Textes est autorisé par son maître à transmettre à son tour.

Il s'agit donc bien de **vivre** les Ecritures. Alors, notre vie change peu à peu. Nous finissons par comprendre le sens réel de notre présence sur cette Terre : aimer et servir le monde, sans ego, sans sentiment d'importance personnelle, en sachant que c'est la Vérité, la Totalité, Dieu que nous servons.

Cela est le meilleur de tous les *yoga*, le seul *yoga* véritablement.

Chinmaya Mission France