

QUI SUIS-JE ?

Les enseignements
— *de* —

SRI RAMANA
MAHARSHI



SRI RAMANASRAMAM
Tiruvannamalai
Inde

Titre original : “Who am I”

© Sri Ramanasramam
Tiruvannamalai

Première édition française : 2008
Deuxième édition : 2011

copies : 2000

CC N° 3879

ISBN: 978-81-8288-127-3

Prix: ₹

Publié par :

V.S. Ramanan
Président, Sri Ramanasramam
Tiruvannamalai 6006 603
Tamil Nadu, INDIA
email: ashram@sriramanamaharshi.org
web: www.sriramanamaharshi.org

Traduction et notes :

Eleonore Neess-Braitenberg

Imprimé par :

Sudarsan Graphics
Chennai 600 017

INTRODUCTION

Qui suis-je ? est le titre donné à une série de questions et de réponses ayant trait à la recherche du Soi. Les questions ont été posées à Bhagavan Ramana Maharshi par Shrî M. Sivaprakasam Pillai en 1902. Shrî Pillai, diplômé de philosophie, travaillait à l'époque à la section financière du South Arcot Collectorate. Lors d'une visite officielle à Tiruvannamalai, en 1902, il monta à la grotte de Virupaksha sur la colline Arunâchala où il rencontra le Maharshi. Il le pria de le guider spirituellement et lui posa des questions concernant la recherche du Soi. Shrî Bhagavan ne parlant pas à cette époque - non pas qu'il ait fait un vœu, mais il n'en sentait pas le besoin - lui répondit par écrit. D'après les notes de Shrî Sivaprakasam Pillai, il s'agissait de treize questions et leurs réponses données par Shrî Bhagavan. Ces notes, publiées par Shrî Pillai en 1923 (en langue tamoule) accompagnées par deux de ses propres poèmes, indiquaient comment, par la grâce de Shrî Bhagavan, ses doutes avaient été dissipés et lui-même sauvé d'une crise existentielle.

Par la suite, le *Qui suis-je ?* a été publié à diverses reprises. Certaines publications présentent treize questions, d'autres vingt-huit. Il existe aussi une version dans laquelle les questions ne figurent pas et où les réponses sont arrangées sous forme d'essai. La traduction anglaise est basée sur cet essai. La version présente (qui a servi aussi à la traduction française) a été faite à partir du texte de vingt-huit questions et leurs réponses.

Avec le *Vichara-sangraham* (La Recherche de Soi-même), le *Nan Yar* (Qui suis-je ?) représente la première série d'instructions données par le Maître avec ses propres mots. Parmi les œuvres de Shrî Bhagavan, ces deux écrits sont les seuls en forme de prose.

Ils exposent clairement son enseignement central, notamment que la voie directe vers la Libération est la recherche du Soi. La manière d'effectuer cette recherche est décrite de façon explicite dans le *Nan-Yar* :

Le mental est constitué de pensées. La pensée 'je' est la première qui s'élève dans le mental. Si l'on poursuit l'investigation « Qui suis-je ? » d'une manière constante, toutes les autres pensées sont détruites, et finalement la pensée 'je' elle-même disparaît, laissant la place au Soi non-duel ; les fausses identifications du Soi avec les manifestations du non-Soi, tels que le corps et le mental, cessent, et l'illumination (*sâkshâtkâra*) s'ensuit.

Le processus de la recherche du Soi n'est en aucun cas facile. En posant la question « Qui suis-je ? », de nombreuses autres pensées vont surgir; mais, au lieu de leur céder et de les suivre, il faut se demander : « A qui se présentent-elles ? ». Pour ce faire on doit rester extrêmement vigilant. Grâce à cette investigation constante, le mental s'établira dans sa source et ne pourra se disperser et se perdre dans le labyrinthe des pensées créées par lui-même. Toutes autres disciplines, tels que le contrôle de la respiration ou la méditation sur une image de Dieu, doivent être considérées comme des pratiques accessoires. Elles ne servent qu'à la maîtrise et la concentration du mental. Pour un mental exercé dans la concentration, la recherche du Soi devient comparativement facile. C'est par une investigation incessante que les pensées seront détruites et le Soi réalisé – la Réalité plénière dans laquelle il n'y a même plus la pensée 'je', expérience qui est désignée comme « Silence ».

Tel est en substance l'enseignement de Bhagavan Ramana Maharshi dans le texte *Nan Yar* (Qui suis-je ?).

T.M.P. Mahadevan
 Université de Madras
 30 juin 1982

QUI SUIS-JE ?

NAN YAR

Tout être vivant aspire à un bonheur qu'aucune souffrance ne troublera ; et chacun éprouve le plus grand amour pour soi-même. La cause de cet amour est le bonheur seul. Aussi, afin d'atteindre ce bonheur, qui est notre nature véritable et que nous éprouvons chaque nuit dans le sommeil profond lorsque le mental est absent, chacun doit se connaître soi-même. La meilleure méthode pour y parvenir est la voie de la Connaissance, la quête du Soi par la question « Qui suis-je ? ».

1. *Qui suis-je ?*

Je ne suis pas ce corps physique, constitué des sept éléments subtils (*dhātu*), ni les cinq organes de perception sensoriels, c'est-à-dire l'oreille, l'œil, la langue, le nez et la peau, et leurs fonctions correspondantes : l'ouïe, la vue, le goût, l'odorat et le toucher. Je ne suis pas les cinq organes d'activité, c'est-à-dire les organes vocaux, les mains et les pieds, l'organe de procréation et l'anus, et leurs fonctions respectives : le langage, les mouvements du corps physique, la jouissance et l'excrétion. Je ne suis pas les cinq forces

vitales, le *prâna*¹ etc. qui permettent d'accomplir leurs fonctions correspondantes. Même l'esprit pensant, je ne le suis pas ; et pas non plus cet état d'ignorance dans lequel ne se trouvent que les impressions des objets, et non les objets eux-mêmes et leurs fonctions.

2. *Si je ne suis rien de cela, qui suis-je alors ?*

Après avoir rejeté tout ce qui a été mentionné ci-dessus comme n'étant « ni ceci ni cela », cette pure Conscience qui seule demeure - CELA je suis.

3. *Quelle est la nature de la pure Conscience ?*

La nature de la pure Conscience est Etre-Conscience-Félicité (*sat-chit-ânanda*).

4. *Le Soi, quand sera-t-il réalisé ?*

Lorsque le monde, ou ce qui est vu, aura disparu, le Soi, ou celui qui voit, sera réalisé.

5. *Peut-on réaliser le Soi tout en prenant le monde pour réel ?*

Non, ce n'est pas possible.

6. *Pourquoi ?*

¹ ... *vyâna, samâna, apâna, udâna*.

Celui qui voit et ce qui est vu sont comme la corde et le serpent.² De même que la réalité de la corde, qui est le substrat, ne peut être perçue sans que ne s'évanouisse la perception illusoire du serpent, ainsi la réalisation du Soi, le substrat, ne peut être obtenue tant que perdure la croyance dans la réalité du monde.

7. *Quand est-ce que le monde, en tant qu'objet visible, disparaîtra-t-il ?*

Le monde disparaîtra lorsque le mental, cause de toutes les perceptions et actions, sera en repos.

8. *Quelle est la nature du mental ?*

Ce qui est appelé « mental » est une merveilleuse force inhérente au Soi par laquelle toutes les pensées s'éveillent. En dehors des pensées le mental n'existe pas. Aussi la pensée constitue-elle la nature du mental. En dehors des pensées il n'y a pas d'entité indépendante appelée « monde ». Dans le sommeil profond il n'y a ni pensée ni monde. Dans les états de veille et de rêve les pensées sont présentes, ainsi que le monde. Tout comme l'araignée tire d'elle-même le fil (de la toile) et le résorbe en elle-même, le mental projette le monde en dehors de lui-même et le résorbe en lui-même.

² Cette analogie est souvent utilisée dans l'Advaita : un homme voit une corde au crépuscule, la prend pour un serpent et s'effraye. Le serpent lui paraît parfaitement réel, mais son existence est illusoire, elle n'est fondée sur aucune réalité.

Quand le mental émerge du Soi, le monde se manifeste. Ainsi, lorsque le monde apparaît (comme réel), le Soi n'apparaît pas ; et lorsque le Soi apparaît (ou resplendit), le monde n'apparaît pas. Si l'on s'interroge assidûment sur la nature du mental, celui-ci finira par disparaître, laissant seul le Soi resplendissant. Ce qui est désigné comme le Soi est l'*âtman*. Le mental ne peut exister indépendamment du monde grossier ; il ne peut subsister par lui-même. C'est le mental qu'on appelle corps subtil ou âme (*jîva*).

9. *En quoi consiste la voie de l'investigation sur la nature du mental ?*

Ce qui s'élève dans ce corps en tant que 'je' est le mental. Si l'on s'interroge d'où émerge en premier lieu la pensée 'je' dans le corps, on découvrira que c'est du Cœur. C'est là la source du mental. Même en pensant continuellement 'je, je', on sera conduit à cet endroit. La pensée 'je' est la première de toutes les pensées qui apparaissent dans le mental. Ce n'est qu'après sa naissance que les autres pensées s'élèvent. En d'autres termes, ce n'est qu'après l'apparition du premier pronom personnel que le deuxième et le troisième pronom apparaissent ; en l'absence du premier, le deuxième et le troisième ne peuvent exister.

10. *Comment le mental peut-il devenir tranquille ?*

Par l'investigation « Qui suis-je ? ». La pensée « Qui suis-je ? » détruira toutes les autres pensées, et, semblable au

bâton qu'on utilise pour remuer le bûcher, elle sera, elle aussi, finalement détruite. C'est alors que surviendra la réalisation du Soi.

11. *Par quel moyen peut-on toujours se maintenir dans la pensée « Qui suis-je » ?*

Lorsque des pensées surgissent, au lieu de les suivre, on doit plutôt se demander : « A qui sont-elles venues ? ». Peu importe le nombre de pensées qui s'élèvent ainsi. Si vous vous demandez à chaque fois : « A qui cette pensée est-elle venue ? », la réponse sera : « A moi ». Si vous poursuivez alors l'interrogation « Qui suis-je ? », le mental retournera à sa source et la pensée qui venait de surgir s'évanouira. En persévérant ainsi dans cette pratique, le mental développera peu à peu la capacité de demeurer dans sa source. Lorsque le mental subtil émerge en passant par le cerveau et les organes sensoriels, des noms et des formes du monde grossier sont perçus ; quand il s'établit dans le Cœur, les noms et les formes disparaissent. Ne pas laisser le mental s'extérioriser, mais le maintenir dans le Cœur est ce qu'on appelle « intériorisation » (*antar-mûka*). Si le mental quitte le Cœur, on appelle cela « extériorisation » (*bahir-mûka*). Ainsi, quand le mental demeure dans le Cœur, le 'je', origine de toutes les pensées, s'évanouit, et le Soi toujours présent resplendit. Quoi que l'on fasse, on doit le faire sans le 'je' de l'ego. Si l'on agit de telle manière, on s'apercevra que tout est de la nature de Shiva (Dieu).

12. *N'existe-t-ils pas d'autres moyens pour apaiser le mental ?*

Il n'y a que l'investigation intérieure comme moyen adéquat. Si l'on s'efforce de maîtriser le mental par d'autres moyens, il ne sera maîtrisé qu'en apparence, car il s'élèvera à nouveau. Le mental peut aussi être apaisé par le contrôle de la respiration, mais cela ne dure que le temps du contrôle de celle-ci; quand elle reprend, le mental commence à s'agiter et à errer par la force de ses impressions latentes. Le mental et la respiration ont la même source. Le mental est constitué de pensées. La pensée 'je' est la première pensée du mental ; c'est l'ego. L'ego a son origine à l'endroit même d'où s'élève la respiration. Ainsi, quand le mental devient tranquille, la respiration est contrôlée; et inversement, quand la respiration est contrôlée, le mental devient tranquille. Mais dans le sommeil profond, bien que le mental s'efface, la respiration ne cesse pas pour autant. Ceci est dû à la volonté divine et a pour but de protéger le corps et d'éviter qu'il ne soit pris pour mort. Dans l'état de veille et dans le *samâdhi*³, lorsque le mental est tranquille, la respiration est tranquille aussi. Le souffle est la forme grossière du mental. Jusqu'au moment de la mort, le mental garde le souffle dans le corps ; et quand le corps meurt, le mental emmène le souffle avec lui. Par conséquent, la pratique du contrôle de la respiration n'est qu'une aide pour dompter le mental (*manonigraha*) ; elle n'apporte pas l'extinction du mental (*manonâsha*).

³ Absorption totale dans la contemplation.

Tout comme la pratique du contrôle de la respiration, la méditation sur une forme de Dieu, la répétition de mantras, le régime alimentaire etc. ne sont que des aides pour apaiser le mental.

Par la méditation sur des images de Dieu et par la répétition de mantras, le mental acquiert la concentration; car la nature du mental est précisément d'errer. Tout comme la trompe d'un éléphant cesse de s'agiter lorsqu'il tient une chaîne, ne cherchant plus alors à saisir autre chose, de même le mental, quand il est occupé à méditer sur des noms et des formes, ne s'intéresse à rien d'autre. Quand le mental se déploie sous forme d'innombrables pensées, chacune d'elles finit par s'affaiblir. Quand, au contraire, les pensées s'évanouissent, le mental se fixe sur un seul but et devient fort. Pour un tel mental la recherche du Soi devient facile.

De toutes les règles de conduite, celle d'un régime restreint à la nourriture *sattvic* [pure], en quantité modérée, est la meilleure. En observant cette règle, la qualité *sattvic* du mental se développe et cela favorise la pratique de la recherche du Soi.

13. *Les impressions résiduelles (les pensées) relatives aux objets apparaissent, interminablement, telles les vagues de l'océan. Quand seront-elles toutes détruites ?*

Par la méditation de plus en plus intense, les pensées seront finalement détruites.

14. *Est-il possible pour ces impressions, formées depuis des temps immémoriaux, de se résorber, afin que l'on demeure le pur Soi ?*

Il est indispensable de toujours persévérer dans la méditation sur le Soi, sans laisser place au doute: « Est-ce possible, ou non ? ». Aussi pêcheur qu'on puisse être, il ne sert à rien de se tourmenter et de pleurer : « Oh, je suis un pêcheur, comment puis-je être sauvé ? ». Si l'on renonce à la pensée « Je suis un pêcheur » et si l'on reste profondément centré dans la méditation sur le Soi, le succès est assuré. Il n'y pas deux mentals, un qui serait bon et un qui serait mauvais ; il n'y a qu'un seul mental. Ce ne sont que les impressions résiduelles qui sont de deux sortes: favorable et défavorable. Quand le mental est sous l'influence des impressions favorables, on le considère comme bon, sous des impressions défavorables, il est dit mauvais.

On ne devrait pas se tourner vers les choses du monde et se mêler des affaires des autres. Aussi mauvais que certains êtres puissent paraître, il ne faudrait pas les haïr pour autant. Le désir doit être évité au même titre que la haine. Tout ce que l'on donne à autrui, on se le donne à soi-même. Sachant que telle est la vérité, comment peut-on encore refuser quoi que ce soit à son prochain? Si l'ego se manifeste, tout se manifeste ; si l'ego s'apaise, tout s'apaise. A mesure que nous nous conduisons avec humilité, le bien s'établit. Une fois le mental apaisé, peu importe le lieu où l'on vit.

15. *Combien de temps doit-on pratiquer l'investigation ?*

Aussi longtemps que des impressions d'objets⁴ demeurent dans le mental, il est nécessaire de poursuivre

⁴ Prédilections latentes du mental formées dans le passé et déterminant nos pensées et actions.

l'investigation « Qui suis-je ? ». Dès que les pensées se manifestent, elles doivent être détruites à l'endroit même de leur origine par l'investigation. Se livrer sans interruption à la contemplation du Soi, jusqu'à ce qu'il soit réalisé, cela seul suffirait. Mais tant que la forteresse est occupée par les ennemis, ceux-ci tenteront de se lancer au dehors ; si, au moment où ils s'élancent, ils sont anéantis, la forteresse tombera dans nos mains.

16. *Quelle est la nature du Soi ?*

En vérité, seul le Soi existe. Le monde, l'âme individuelle et Dieu ne sont que des apparences dans le Soi, comparable à l'argent dans la nacre. Ils apparaissent et disparaissent simultanément. Le Soi est là où il n'y a pas la moindre pensée 'je'. Cela est appelé « Silence ». Le Soi lui-même est le monde ; le Soi est 'je' ; le Soi est Dieu ; tout est Shiva, le Soi.

17. *Tout n'est-il pas l'œuvre de Dieu ?*

Le soleil se lève sans désir, sans intention ni effort ; et par sa simple présence, la pierre émet de la chaleur, le lotus fleurit, l'eau s'évapore et les hommes accomplissent leurs tâches diverses et variées, puis se reposent. De même qu'en présence de l'aimant l'aiguille se met à bouger, ainsi, par le pouvoir de la présence de Dieu, les âmes, gouvernées par les trois fonctions (cosmiques)⁵ ou la quintuple activité divine,⁶

⁵ Création, conservation, destruction.

⁶ Les trois fonctions accompagnées de l'obnubilation et la grâce.

accomplissent leurs actions, puis se reposent, conformément à leur karma. Dieu n'a pas d'intention et aucun karma n'adhère à Lui ; tout comme le soleil qui reste insensible aux activités du monde, ou l'éther qui se répand partout sans être influencé par les aspects positifs ou négatifs des quatre autres éléments.

18. *Qui parmi les adorateurs est le plus grand ?*

Celui qui s'abandonne au Soi, ou Dieu, est l'adorateur le plus parfait. S'abandonner à Dieu signifie demeurer fermement dans le Soi, sans laisser la place à une autre pensée que celle du Soi.

Tout fardeau que nous remettons à Dieu, Il le portera. Puisque le pouvoir suprême de Dieu anime tout, pourquoi ne pas nous y soumettre, plutôt que de nous tracasser pour ce qui doit être accompli et comment il le sera. Sachant que le train transporte toute lourde charge, pourquoi devrions-nous continuer à porter nos bagages sur les genoux, pour notre plus grand inconfort, au lieu de les poser à terre dans le train et d'être à l'aise ?

19. *Qu'est-ce que le non-attachement ?*

Le non-attachement signifie la destruction des pensées à l'endroit même où elles naissent et ce, sans laisser aucune trace. Tout comme le pêcheur de perles attache des pierres à sa taille et plonge au fond de la mer pour s'emparer des perles, de même chacun de nous

devrait se munir de non-attachement, plonger en lui-même et obtenir la Perle du Soi.

20. *Est-il possible pour Dieu et le Guru de provoquer la libération de l'âme ?*

Dieu et le Guru ne font que montrer le chemin vers la libération ; Ils ne conduisent pas d'eux-mêmes l'âme à l'état de libération.

En vérité, Dieu et le Guru ne sont pas distincts. De même que la proie tombée entre les mâchoires du tigre ne pourra s'échapper, ceux qui sont tombés sous le regard de grâce du Guru seront sauvés par lui et ne se perdront plus ; cependant, chacun doit par son propre effort poursuivre la voie que Dieu ou le Guru lui a indiqué pour obtenir la libération. Se connaître soi-même n'est possible que par son propre œil de connaissance et non avec celui d'autrui. Un homme du nom de Rama a-t-il besoin d'un miroir pour savoir qu'il est Rama ?

21. *Est-il nécessaire pour celui qui aspire à la libération d'explorer la nature des différents tattva⁷ ?*

De même que l'on n'éprouve pas le besoin d'examiner une par une les ordures avant de les jeter, il n'est pas nécessaire pour celui qui désire connaître le Soi de compter le nombre de *tattva* ou de s'intéresser à leurs caractéristiques ; il lui

⁷ Principes fondamentaux de la manifestation.

faut plutôt rejeter tous les *tattva* qui lui cachent le Soi. Le monde doit être considéré comme un rêve.

22. *N'y a-t-il pas de différence entre l'état de veille et l'état de rêve ?*

L'état de veille est long, l'état de rêve est court ; il n'y a pas d'autre différence. Les événements du rêve paraissent tout aussi réels quand on rêve que ceux de l'état de veille paraissent réels quand on est éveillé. Dans le rêve, le mental revêt un autre corps. Les pensées, les noms et les formes apparaissent simultanément aussi bien dans l'état de veille que dans l'état de rêve.

23. *Les études livresques sont-elles de quelque utilité pour ceux qui aspirent à la libération ?*

Toutes les Écritures s'accordent sur le fait que, pour obtenir la libération, le mental doit être tranquille; une fois que l'on a compris que l'essence de leur enseignement est de rendre le mental tranquille, il devient futile de faire des études interminables. Pour arriver à une telle tranquillité il suffit de chercher en soi-même ce qu'est la nature du Soi. Cette recherche, comment peut-on la mener dans les livres ? On ne peut connaître le Soi que grâce à son propre œil de Sagesse. Le Soi se trouve à l'intérieur des cinq enveloppes,⁸

8 La *Taittirīya-upanishad* décrit cinq enveloppes (*kosha*) recouvrant le Soi:

annamaya-kosha - enveloppe faite de nourriture (le corps physique)

mais les livres se trouvent en dehors d'elles. Puisque le Soi doit être scruté en rejetant les cinq enveloppes, il serait futile de le chercher dans les livres. Arrivera le moment où il faudra oublier tout ce que l'on a appris.

24. *Qu'est-ce que le bonheur ?*

Le bonheur est la nature même du Soi ; le Soi et le bonheur ne sont pas distincts. Le bonheur ne se trouve dans aucun objet du monde. Du fait de notre ignorance nous croyons que les objets nous procurent le bonheur. Quand le mental s'extériorise, il éprouve de la souffrance. En vérité, ses désirs une fois satisfaits, il retourne à sa source et jouit du bonheur qui n'est autre que le Soi. De la même manière, dans les états de sommeil, de *samâdhi* et d'évanouissement, et quand l'objet désiré est obtenu ou l'objet indésirable éliminé, le mental se tourne vers l'intérieur et jouit du pur bonheur du Soi. Ainsi le mental erre sans cesse, tantôt il abandonne le Soi, tantôt il y retourne. Il est agréable d'être à l'ombre d'un arbre ; dehors, la chaleur du soleil est brûlante. Quand on s'est promené sous le soleil, on apprécie la fraîcheur de l'ombre. Celui qui n'arrête pas de passer de l'ombre au soleil et du soleil à l'ombre est un insensé. L'homme avisé reste toujours à l'ombre. De même, le mental

prânamaya-kosha - enveloppe faite de souffle (la force vitale)

manomaya-kosha - enveloppe faite de mental

vijñânamaya-kosha - enveloppe faite de l'intellect

ânandamaya-kosha - enveloppe faite de félicité

de celui qui connaît la vérité ne quitte jamais le *brahman*.⁹ Le mental de l'ignorant, au contraire, se mêle aux choses du monde et, se sentant misérable, il retourne vers le *brahman* un court instant afin de goûter le bonheur. En fait, ce qui est appelé monde n'est autre que pensées. Quand le monde disparaît, c'est-à-dire quand il n'y a pas de pensées, le mental fait l'expérience du bonheur ; inversement, quand le monde apparaît il éprouve douleur et souffrance.

25. *Qu'est ce que la vision de la Sagesse (jñâna-drishti) ?*

Rester tranquille est ce qu'on appelle la vision de la Sagesse. Rester tranquille, c'est laisser le mental se résorber dans le Soi. Télépathie, clairvoyance et connaissance du passé, du présent et de l'avenir n'ont rien à voir avec la vision de la Sagesse.

26. *Quelle est la relation entre l'état sans désir et Sagesse ?*

L'état sans désir est Sagesse. Tous deux ne sont pas distincts ; ils sont un et le même. L'absence de désir veut dire que le mental n'est plus tourné vers les objets. La Sagesse signifie qu'aucun objet n'apparaît dans la conscience. En d'autres termes, ne pas chercher autre chose que le Soi signifie détachement ou absence de désir ; ne pas quitter le Soi est Sagesse.

⁹ Le Soi, l'Être suprême, l'Absolu.

27. *Quelle est la différence entre investigation et méditation ?*

L'investigation, c'est maintenir le mental dans le Soi. La méditation consiste à penser « Je suis *Brahman*, Etre-Conscience-Félicité ».

28. *Qu'est-ce que la libération ?*

Scruter la nature de son soi limité et réaliser sa véritable nature, cela est la libération.