

Qui Suis-je ?

Les enseignements
de Sri Ramana Maharshi



Sri Ramanasramam
Tiruvannamalai
Inde

Titre original : “Who am I”

© Sri Ramanasramam
Tiruvannamalai

Première édition française :
© Sri Ramanasramam, 2006

copies

ISBN :

CC N°

Prix: Rs.

Publié par :
V.S. Ramanan
Président, Sri Ramanasramam
Tiruvannamalai 6006 603

Traduction française :
Eleonore Braitenberg

Conception et composition :
Sri Ramanasramam

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 présente traduction anglaise (qui servait aussi à la traduction française) a été

faite à partir de cet essai et représente la version 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 traité *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 (le *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 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 les 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 traité *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 jamais troublé par la souffrance. Et chacun éprouve le plus grand amour pour soi-même ; la source de cet amour est le bonheur seul. Ainsi, afin d'atteindre ce bonheur qui est notre nature véritable et que nous expérimentons 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 l'investigation « 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

¹ ...vyâna, samâna, apâna, udâna.

fonctions correspondantes. Même l'esprit pensant je ne le suis pas ; et pas non plus cet état d'ignorance inconsciente 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 « pas 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-il y avoir réalisation du Soi tout en expérimentant le monde comme réel ?*

Non, ce n'est pas possible.

6. *Pourquoi ?*

Celui qui voit et ce qui est vu sont comme la corde et le serpent. A moins que la perception illusoire du serpent dans la corde ne cesse, la réalité de la corde, qui est le substrat, ne peut être reconnue. De même, tant que ne cesse la croyance dans la réalité du monde, la réalisation du Soi, le substrat, ne peut être obtenue.

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

Le monde disparaîtra lorsque le mental, cause de toutes les perceptions et actions, sera au 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. Quand le mental émerge du Soi, le monde surgit. Ainsi, lorsque le monde apparaît (comme réel), le Soi n'apparaît pas ; et lorsque le Soi apparaît (ou respandit),

c'est le monde qui n'apparaît pas. Si on s'interroge assidûment sur la nature du mental, celui-ci finira par disparaître, laissant seul le Soi. 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 dans la nature du mental ?*

Ce qui s'élève dans ce corps en tant que « je » est le mental. Si on se demande de quelle partie du corps la pensée « je » s'élève en premier, on découvrira que c'est du Cœur. C'est là qu'elle prend naissance. Même si on pense continuellement « je, je » on sera conduit à cet endroit. La première de toutes les pensées qui apparaissent dans le mental est la pensée « je ». C'est seulement après la naissance de celle-ci 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

détruite, elle aussi, en temps voulu. C'est alors que la réalisation du Soi commencera à poindre.

11. *Par quel moyen peut-on 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 « à moi ». Si vous poursuivez alors l'investigation « 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, qui lui est subtil, s'extériorise à travers le cerveau et les organes sensoriels, les noms et les formes du monde grossier apparaissent ; s'il demeure 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. Quoique l'on fasse, on doit le faire sans le faux « je ». Si l'on agit de telle manière, tout se révèle comme étant 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 comme moyen adéquat. Si l'on s'efforce de maîtriser le mental par d'autres moyens il paraîtra maîtrisé, mais il s'élèvera à nouveau. C'est ainsi que le mental peut 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 se met, lui aussi, 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 première qui surgit dans le mental est la pensée « je » ; c'est l'ego. L'ego a son origine à l'endroit même d'où s'élève la respiration. Ainsi, quand le mental s'apaise, la respiration est contrôlée, et quand la respiration est contrôlée, le mental s'apaise. Mais dans le sommeil profond, bien que le mental soit tranquille, la respiration ne s'arrête par pour autant. Ceci est dû à la volonté divine et a pour but de protéger le corps et d'éviter qu'il soit pris pour mort. En état de *samâdhi*², et en état de veille lorsque le mental est tranquille, la respiration est contrôlée. 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*).

² Absorption totale dans la contemplation.

Comme la pratique du contrôle de la respiration, ainsi 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 se fixe sur un seul point. La nature du mental est précisément d'errer. Tout comme la trompe d'un éléphant cesse de s'agiter lorsqu'il tient une chaîne, car il ne cherche plus 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 sattvique en quantité modérée est la meilleure. En observant cette règle, la qualité sattvique 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, comme les vagues sur l'océan. Quand seront-elles toutes détruites ?

Par la méditation de plus en plus puissante 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 ?*

On doit 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 mentaux, 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 doit pas permettre au mental de se tourner vers les choses du monde et de se mêler des affaires des autres. Aussi mauvais que certains êtres puissent paraître, on ne doit 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 tranquilisé, peu importe où l'on vit.

15. *Combien de temps l'investigation doit-elle être pratiquée ?*

Tant que les impressions des objets demeurent dans le mental, il est nécessaire de poursuivre 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 suffit. Tant que la forteresse est occupée par les ennemis, ceux-ci tenteront de se lancer au dehors ; mais 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 ce en quoi il n'y a pas la moindre pensée « je ». Cela est appelé « Silence ». Le Soi lui-même est le monde ; il est le « Je » ; il 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) ou par la quintuple activité divine, accomplissent leurs actions, puis se reposent, conformément à leur karma. Dieu n'a pas d'intention et aucun karma n'adhère à Lui ; c'est comme le soleil qui reste insensible aux activités du monde ou l'éther qui pénètre tout 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, c'est à dire Dieu, est l'adorateur le plus parfait. S'abandonner à Dieu signifie demeurer fermement dans le Soi sans permettre à une autre pensée que celle du Soi de surgir.

Tout fardeau que nous remettons à Dieu, Il le portera. Puisque le pouvoir suprême de Dieu anime tout, pourquoi ne nous y soumettons-nous pas, 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, nous les passagers, continuer à porter nos petits 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 ?*

Non-attachement signifie détruire les pensées à l'endroit même où elles naissent et cela sans laisser aucune trace. Tout

comme le pêcheur de perles attache des pierres à sa taille et plonge au fond de la mer pour ramener la perle, 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 Gourou de provoquer la Libération de l'âme ?*

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

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

21. *Est-il nécessaire pour celui qui aspire à la Libération d'explorer la nature des différents tattva³ ?*

Tout comme on n'éprouve pas le besoin d'examiner une par une les ordures avant de les jeter, de même il n'est

³ Principes fondamentaux de la manifestation.

pas nécessaire pour celui qui désire connaître le Soi de compter le nombre de *tattva* ou de s'intéresser à leurs caractéristiques ; il lui 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 sont d'accord sur le fait que, pour obtenir la Libération, le mental doit être apaisé ; une fois que l'on a compris que l'essence de leur enseignement est la maîtrise du mental, il devient futile de faire des études interminables. Pour tranquilliser le mental 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 enveloppes⁴, mais les livres se trouvent en dehors d'elles. Puisque le Soi doit être cherché à l'intérieur en rejetant les cinq enveloppes, il serait donc 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. A cause de notre ignorance nous nous imaginons que ce sont les objets qui nous procurent le bonheur. Quand le mental s'extériorise il éprouve de la souffrance. La vérité est que, ses désirs une fois satisfaits, il retourne chez lui [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 non désiré éliminé, le mental se tourne vers l'intérieur et jouit du 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

⁴ La *Taittirîya-upanishad* décrit cinq enveloppes (*kosha*) recouvrant le Soi :

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

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

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 de celui qui connaît la vérité ne quitte jamais le *brahman*⁵. 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 d'éprouver le bonheur. En fait, ce qui est appelé monde n'est rien que pensée. Quand le monde disparaît, en d'autres termes, quand le mental est libre de pensées, il 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 absence de désir et Sagesse ?*

L'absence de désir est Sagesse. Les 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

¹ Le Soi, l'Être suprême, l'Absolu.

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.

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

Par l'investigation on maintient le mental dans le Soi. La méditation consiste en la contemplation du Soi qui est le *brahman*, Etre-Conscience-Félicité.

28. *Qu'est-ce que la Libération ?*

Scruter la nature de son soi enchaîné et réaliser sa véritable nature est la Libération.