

# Un résumé de la philosophie du Yogavāsīṣṭha :

L'auteur du Yogavāsīṣṭha nous présente les doctrines que Rāma est censé avoir reçues de la bouche de son précepteur Vasiṣṭha.

## **BILAN DE RĀMA**

Encore tout jeune, Rāma commence déjà à réfléchir sur la nature des choses et les trouve insatisfaisantes, illogiques, transitoires et illusoire. En conséquence, le voilà submergé par le pessimisme. Le père de Rāma, informé de l'état mental de son fils Rāma, le fait venir, en présence de Vasiṣṭha devant qui Rāma donne libre cours à ses cogitations : à quoi sert-il de vivre, quand nous sommes tous nés pour mourir ? L'existence est temporaire et finalement s'achève. C'est une poupée entre les doigts de la mort. Notre mental est si agité qu'il ne trouve aucun repos durable en quoi que ce soit. Nos désirs sont insatiables et sautent constamment d'un objet à un autre.

L'enfance est assaillie par le manque de force et de sagesse. La jeunesse, par nature éphémère, pollue nos esprits. Pendant la jeunesse, nous devenons esclaves des femmes, qui ne paraissent charmantes que pour un court instant, mais se mettent à détruire la santé et du bonheur peu de temps après. Il n'est personne que la vieillesse n'emporte. Notre existence n'est qu'une tromperie. Nos plaisirs sont la source de notre propre douleur, et nos désirs et ambitions nous attirent vers la ruine. Nos propres sens sont nos ennemis. La splendeur de tous les objets est vacillante. Ainsi, aucun homme sensé ne peut trouver de réconfort dans la vie. « Je veux donc savoir s'il existe un état de l'existence qui soit accessible et au-dessus des souffrances et des chagrins de la vie. »

## **VOICI OÙ SE SITUE LE VRAI BONHEUR**

Vasiṣṭha enseigne à Rāma que le véritable bonheur, celui que tout homme recherche, ne réside pas dans les choses terrestres. Les objets de notre plaisir ne semblent agréables que lorsque nous avons un désir ou une envie dirigée vers eux. Il existe un plaisir réel, une joie ou un bonheur qui se ressentent en l'absence de désir : c'est le bonheur durable inhérent à la nature même de notre Soi qu'il n'est pas besoin de chercher à l'extérieur. C'est en raison de l'ignorance du Soi et par conséquent à cause de la fausse connaissance du monde que nous souffrons de toutes sortes de douleurs. Mais il y a une issue à cette vision erronée : une enquête correctement menée sur la nature du Soi et du monde.

## **L'EFFORT**

Avant de commencer à acquérir quoi que ce soit, il nous faut être convaincus que le seul facteur déterminant en toute réalisation est notre propre effort. Ceux qui comptent en vain sur le destin pour obtenir les objets désirés et négligent l'effort personnel sont leurs propres ennemis. Ils comptent sur quelque chose qui n'existe pas et qui ne fait rien, car le destin est une non-entité. Notre destin n'est rien d'autre que les conséquences inévitables de nos efforts déjà engagés. Les actions accomplies dans une vie antérieure déterminent notre destin dans la suivante. Ainsi, le prétendu destin peut être facilement dépassé par nos efforts présents, car, des deux influences, le présent est bien supérieur au passé, puisque le passé est déjà déterminé, mais que le présent, lui, reste indéterminé.

## **QUATRE PRÉREQUIS**

Un homme désireux de connaître la vérité doit posséder quatre prérequis pour que son effort porte fruit, à savoir : le contentement, la paix de l'esprit, l'association avec les sages et l'investigation rationnelle. De ces quatre, la dernière qualité est la plus importante, car on ne parvient directement à la connaissance de la vérité *que* par sa propre réflexion et sa propre expérience. En fait, il n'y a pas d'autre moyen de connaître la vérité que grâce à sa propre intuition sans laquelle on ne peut se faire la moindre conception.

## **L'UNITÉ, LA CONSCIENCE et BRAHMAN**

Selon Vasiṣṭha, le fait de connaître suppose que, derrière la variété et la pluralité des objets perçus dans le monde, il existe une unité qui embrasse toute chose. Toute relation entre des choses suppose une certaine identité en deçà de ces choses, apparemment reliées entre elles. Et la connaissance, en particulier, ne peut avoir pour objet que ce qui est spontanément de même nature qu'elle. Par conséquent, tous les objets et tous les sujets qui perçoivent sont des modifications d'une seule Conscience qui inclut tout : le Brahman.

## **LE MONDE PHÉNOMÉNAL EST UNE MANIFESTATION DU MENTAL**

Le monde objectif est une manifestation du mental. C'est un système d'idées, un jeu de fonctionnement de la pensée (*mentation*). Tout est une création de l'esprit, à l'instar des expériences de rêve. C'est évident puisque les yogis n'expérimentent rien du tout lorsqu'ils amènent leur esprit au repos. Le temps est une relation de succession d'idées, les unes après les autres. Il est aussi un produit de l'imagination du mental, relativement au flux des idées. L'espace est aussi une relation de coexistence d'idées et donc il est relatif à l'activité du mental. La stabilité, la fixité et l'ordre du monde [et la causalité] sont semblables à ceux du monde de rêve, tous dus à l'imagination de l'esprit.

## **ÉTAT DE VEILLE, ÉTAT DE RÊVE, UN MONDE COMMUN : MENTAL COSMIQUE**

Selon ce point de vue, il y a peu ou pas de différences entre le monde de la veille et le monde des rêves, pour ce qui est de la nature de leur contenu. Les deux sont de même nature et, *tant que chacun dure*, il nous donne le même sentiment de réalité et de stabilité que l'autre. Chaque individu connaît et perçoit ce qui se trouve dans son propre mental. Aucun mental ne perçoit autre chose que ses propres idées. Ainsi, l'apparence du monde est apparue individuellement à chaque mental, et chaque mental a le pouvoir de fabriquer et modifier son propre monde. Toutefois, Vasiṣṭha n'est pas un simple idéaliste subjectif. Il admet à la fois la pluralité des mentaux et aussi un monde commun d'expérience, qui, dans sa forme originelle, est une construction idéale du Mental Cosmique appelé Brahmā. Il réconcilie ces deux façons de voir ainsi : les idées fabriquées dans l'esprit de Brahmā sont les objets communs d'expérience à nous tous, même si, dans notre esprit, elles se présentent comme nos propres idées. Étant la manifestation du même Mental Divin, chaque mental est capable de se représenter en lui-même d'autres mentaux individuels, là aussi comme des idées dans son propre mental. Les idées communes à nous tous nous donnent l'apparence d'un monde commun.

## **DES MONDES EMBOÎTÉS LES UNS DANS LES AUTRES**

Un autre aspect très intéressant de l'idéalisme de Vasiṣṭha consiste à déclarer qu'il existe des mondes dans des mondes, et ce à l'infini. Tout ce qui est pensé par le mental, cosmique et/ou individuel, devient à son tour *un centre d'activité imaginative (=saṃkalpa)*, c'est-à-dire un mental

créateur de son propre monde objectif. Chaque univers contient ainsi des millions d'autres mondes et ce processus se prolonge à l'infini.

Tous les mondes ne sont pas de même nature ni de même contenu. Certains d'entre eux sont probablement entièrement semblables, d'autres partiellement et d'autres encore tout à fait différents les uns des autres. Toute évolution du monde est suivie d'une involution. L'évolution d'un monde objectif au sein d'un esprit se déroule de la même manière que dans un rêve.

## **ŚAKTI = DÉsir**

La force dynamique présente derrière la manifestation de tous les objets du monde est le désir. Animée par le désir, l'imagination prend les formes des objets de plaisir d'une part, et des organes des sens et du corps d'autre part. L'involution s'installe lorsque le désir de jouir des objets cesse d'opérer.

## **LA MORT**

Ce point de vue de l'idéalisme nous évite de nombreuses fausses conceptions concernant notre vie. La mort en fait partie. Il n'y a rien à craindre réellement dans la mort. Même si la mort entraîne la dissolution totale d'une personne, c'est un achèvement souhaitable, car dans ce cas, la mort signifie la cessation de toutes nos peines et souffrances. Pourtant, une extinction totale n'a pas réellement lieu. Les âmes liées à leurs désirs passent d'un corps à un autre dans une succession sans fin, de sorte que la mort n'est qu'un changement d'expérience. Un corps étant mort, les souffles vitaux (*prāṇas*) le quittent et flottent dans l'air, avec en eux les graines des désirs qui doivent encore fructifier. Puis, après un certain temps, ayant récupéré de l'état d'insensibilité provoqué par la mort, les esprits des morts commencent à faire l'expérience de divers autres mondes, en fonction de leurs désirs, croyances et mérites respectifs. Ayant joui de la félicité du paradis ou des tourments de l'enfer selon leurs mérites, ils sont à nouveau attirés par la vie de ce monde, à cause de leurs *karmas* passés et de leurs désirs non réalisés.

Seules les personnes qui ont réalisé leur identité avec la Réalité Absolue et sont devenues libérées dans cette vie (*jīvanmukta*) ne subissent plus aucune expérience du monde, car ayant abandonné leurs corps physiques et donc tous leurs désirs, ils n'ont plus de désirs à réaliser. Ils atteignent, après la mort du corps physique, l'état de *nirvāṇa*, qui signifie ici l'extinction totale de l'existence séparée et individuelle. Ils se fondent dans le Brahman, la Réalité Absolue qui est le Soi de nous tous.

Ainsi, la mort ne signifie pas l'extinction totale de tout ce qui est en nous. Elle ne fait que provoquer la dissolution du corps physique. La mort est juste un changement dans notre expérience du monde dû à nos désirs. Il nous est également possible, selon le *Yoga-Vāsiṣṭha*, de conquérir la mort dans une large mesure. La mort n'approche pas facilement ceux qui se tiennent au-dessus des chagrins, soucis et angoisses ; qui ne sont pas esclaves de leurs humeurs et passions changeantes. Ceux qui sont purs de cœur et de caractère peuvent vivre aussi longtemps qu'ils le souhaitent.

## **PUissance DU MENTAL**

Nous, en tant qu'esprits/mentals, possédons un pouvoir immense. Tout ce que le mental pense et croit intensément finit par exister. Le mental est la graine du monde et le centre de la roue du *samsāra*. La création et la dissolution sont le lever et le coucher de ses activités. Chaque mental individuel est le maître de son destin et le créateur de son corps et de ses circonstances. Il n'y a pas d'autre agent que notre propre mental pour nous donner les objets que nous désirons. Le mental crée

le corps à partir de son imagination et peut aussi changer le corps, en fonction de sa propre imagination si elle est suffisamment puissante. Il peut guérir toutes les maladies physiques grâce à des pensées harmonieuses et saines, car les maladies ont toutes leur origine dans le désordre mental, selon le *Yoga-Vāsiṣṭha*. Il est dans le pouvoir de chacun de rester bien portant et jeune aussi longtemps qu'il le souhaite. Car, ce que le mental décide d'expérimenter, rien ne peut l'empêcher.

L'esclavage et la liberté sont aussi des états du mental qu'il est seul à déterminer. L'esclavage ou la souffrance sont dus à notre fausse croyance que nous sommes des êtres finis. La liberté vis-à-vis de l'ignorance et des fausses croyances, ainsi que la conviction d'être un avec la Réalité Absolue, constitue la libération. Le Royaume des Cieux et la Maison du Bonheur sont en nous. Dès que nous atteignons la paix du mental, tout l'univers se transforme, pour nous.

## LES DIFFÉRENTS VISAGES DU MENTAL

C'est un seul et même mental qui assume diverses formes et qu'on appelle de divers noms, en raison de ses différentes fonctions.

On l'appelle

- *buddhi* lorsqu'il connaît quelque chose avec certitude
- *ahamkāra* (ego) lorsqu'il s'attribue une existence distincte
- *citta* lorsqu'il fait preuve d'instabilité
- *karma* (action) lorsqu'il se dirige vers un but désiré
- *kalpanā* (imagination) lorsqu'il pense à une chose désirée
- *vāsanā* (désir) lorsqu'il désire
- *indriya* (organe des sens) lorsqu'il révèle au Soi les objets externes
- *prakṛti* (matière primordiale) quand il crée des objets à partir de lui-même.

En fait, selon le *Yoga-Vāsiṣṭha*, tout ce que nous connaissons est une forme du mental.

Nous avons déjà noté qu'il existait d'innombrables mentals ayant tous leur origine dans le Mental Cosmique (Brahmā). Ce dernier, lui, tire son origine de la Conscience Absolue. De la Réalité Absolue qui est semblable à un océan calme, Brahmā surgit comme une vague. L'apparition du Mental Cosmique dans la Conscience Absolue n'est pas due à un agent externe ni déterminée par des *karmas* antérieurs ou motivée par un objectif à atteindre. L'activité créatrice qui se manifeste dans le Mental Cosmique est inhérente à la Réalité. Elle fonctionne de manière tout à fait spontanée. Selon le *Yoga-Vāsiṣṭha*, avant l'apparition du Mental Cosmique, la Loi du *karma* n'opère pas. Chaque création est une nouvelle création. La Loi du *karma*, cependant, commence à lier un individu, dès qu'il commence à vivre une vie de séparation et de distinction de la Réalité dans son ensemble. Mais, aussi loin qu'un individu puisse se croire séparé de l'Absolu, il est en réalité toujours identique à Celui-ci, car il est une manifestation de Son Pouvoir créateur.

L'Absolu et Son Pouvoir créateur ne sont pas deux réalités. Le Pouvoir créateur de l'Absolu est toujours identique à l'Absolu. Lorsque le Pouvoir est actif, il peut à tort s'attribuer une réalité distincte pour lui-même, mais lorsqu'il retourne à sa source, il s'y fond et redevient indifférencié. Dans ce cas, la Création prend fin.

## L'ABSOLU

Il est très difficile de dire quoi que ce soit sur la nature essentielle de l'Absolu. Il est au-dessus des concepts et catégories qui prévalent dans notre expérience. Nous ne pouvons, par exemple, dire si la Réalité Absolue est une ou multiple ; soi ou non-soi ; esprit ou matière ; consciente ou inconsciente.

Tout ce qui peut être dit sur l'Absolu par ceux qui ne l'ont pas encore directement réalisé est qu'il est la Réalité toute puissante, qui embrasse tout et qui se manifeste en toute chose. Il est le plus subtil du subtil et le plus grossier du grossier. Il est ce à partir de quoi toutes les choses surgissent, ce en quoi elles existent et ce vers quoi elles retournent. Il est le Soi ultime de nous tous.

Le critère de la Réalité est la persistance éternelle. Ce qui a un commencement ou une fin ne peut pas être considéré comme réel. Selon ce critère de réalité, rien dans le monde n'est absolument réel, car tout vient à l'existence et en sort. L'Absolu seul est réel. Le monde n'est qu'une apparence, un phénomène. Il n'est réel que relativement aux individus qui l'expérimentent et au moment où il est expérimenté. Il est comme un rêve ou un mirage.

En elle-même, la Réalité Absolue est au-delà de tous les changements, toutes les divisions, différenciations et relations. Toutes ces choses sont relatives et relèvent de l'Absolu, et l'Absolu en lui-même en est exempt. Il est une Réalité homogène, sans distinction, qui est Conscience et Félicité dans toute sa plénitude. Pour l'Absolu en tant que tel, il n'y a ni création, ni destruction, ni esclavage, ni liberté, ni changement, ni évolution ou involution. Toutes ces choses sont relativement réelles, mais tout à fait irréelles pour l'Absolu.

## RÉALISER BRAHMAN

Réaliser le point de vue de l'Absolu est l'idéal de ceux qui veulent être libérés des misères de la vie et de la mort. Le seul moyen de réaliser le point de vue de l'Absolu est de connaître la Vérité et de vivre en conséquence. Cette expérience ne se manifeste à personne simplement par la grâce d'un dieu ou d'un enseignant. Aucun dieu ou enseignant ne peut accorder la libération à quelqu'un qui n'est pas passé par la discipline de sa propre réflexion, et une réflexion juste de surcroît. Aucun renoncement à quelque action que ce soit n'est nécessaire à ces fins. La connaissance est la seule condition requise pour la Libération.

## LA PRATIQUE

Toutefois, la connaissance ne doit pas rester une simple croyance, mais devenir une expérience vivante, ce qui est possible grâce à une pratique constante (*abhyāsa*) du yoga. Dans le *Yoga-Vāsiṣṭha*, « yoga » désigne la méthode pour se libérer de la misère de la vie et de la mort. Il se compose de :

- *brahma-bhāvanā* (se concevoir comme identique à l'Absolu)
- *mano-laya* (dissoudre le mental dans l'Absolu)
- *prāṇa-nirodha* (suspendre l'activité des souffles vitaux).

L'aspirant peut pratiquer l'une ou toutes ces méthodes pour réaliser l'Absolu et, par conséquent, être libéré des problèmes liés à l'individualité et la finitude.

La réussite de ce yoga de l'autoréalisation nécessite un effort prolongé de la part de l'aspirant. Plusieurs stades, sept selon le *Yoga-Vāsiṣṭha*, peuvent être identifiés sur ce chemin progressif vers l'expérience de l'Absolu par un individu.

- *śubhecchā* : l'aube du désir d'être libéré.
- *vicāraṇā* : l'investigation sur la nature de la Réalité.
- *tanu-mānasā* : la purification de l'esprit (littéralement l'amincissement)
- *sattvāpatti* : la réalisation de l'être pur (le Soi intérieur).
- *asaṃsakti* : s'élever au-dessus de l'attachement aux objets.
- *padārtha-ābhāvanī* : la réalisation de l'irréalité ou de la non-existence des objets dans l'Absolu.
- *tūryagā* : (la quatrième expérience) l'atteinte de l'Expérience Absolue.

Cette dernière station est tellement unique qu'elle ne peut être nommée ni état de veille, ni rêve, ni sommeil. Cette dernière étape réalisée, on devient libéré. La personne devenue libérée et qui vit encore dans ce monde est qualifiée de *jīvanmukta*. Il ou elle (car nous devons nous rappeler que le Yoga-Vāsiṣṭha n'a pas de préjugés envers le sexe féminin et admet que les femmes ont plein droit d'être libérées) est la personne la plus heureuse sur terre. Le *jīvanmukta* n'est ni réjoui dans la prospérité ni abattu dans la détresse. Accomplissant extérieurement toutes les tâches de l'existence, il est pourtant libre à l'intérieur. Il est libéré des liens de caste et de croyance ; il se comporte poliment et amicalement envers tous. Il est occupé aux affaires de la vie, mais est libre de tout désir. Il n'a rien à atteindre, rien à abandonner. Il est en solitude, même au milieu des activités mondaines, et toujours au-dessus de l'agitation de la vie.