

## Introduction à l'étude du chapitre VI de la Chandogya Upanishad

2<sup>ème</sup> session du 7 décembre 2019

La première des « grandes paroles » upanishadiques que nous avons évoquée précédemment était tirée de la Brihad-aranyaka. J'avais fait ce choix à la fois parce que cette upanishad est la plus ancienne de toutes, et aussi parce que la première mahavakya qu'elle renferme est tout à fait extraordinaire : « *Brahman asmi* » Je suis brahman, c'est-à-dire, je ne suis pas la personne finie et limitée que je me sens être de manière habituelle. Je suis VASTITUDE.

J'espère que vous en avez fait votre miel, que vous avez médité sur cette affirmation aussi paradoxale qu'extraordinaire, car c'est le genre de sentence avec laquelle il est bon de se confronter encore et encore pour faire un certain travail. En particulier quand nous sommes aux prises avec un vécu qui semble contredire cette formule, comme quand nous nous sentons particulièrement faibles, restreints, vulnérables ou confinés en nous-mêmes, il est utile alors de se souvenir de cette parole et d'en faire un tremplin pour émerger de notre identification à notre petitesse.

Cela peut donc s'utiliser comme un rappel nous permettant de retrouver un élargissement intérieur ; élargissement dont le secret, vous le savez tous maintenant, c'est le Oui à ce qui est.

Ceci étant, j'ai choisi pour aujourd'hui de vous présenter une seconde mahavakya très connue : « *Tat tvam asi* » Tu es Cela, qui, tirée de la Chandogya Upanishad est tellement emblématique elle aussi qu'Arnaud a choisi d'en faire le titre d'un de ses ouvrages.

*Cela*, renvoie à la vastitude, au Brahman, à l'Atman qui sont les deux principaux concepts-clés des Upanishads, que nous avons vus la dernière fois et qui sont en réalité des synonymes.

Si je parle de l'extérieur, je vais préférentiellement utiliser le mot brahman, qui renvoie à l'idée d'univers ; si je parle de

l'intérieur, je vais utiliser le mot *âtman* qui évoque la conscience que je peux avoir de moi-même. Mais en réalité, comme nous sommes appelés à réaliser que notre propre conscience inclut l'univers entier, **âtman = brahman**. Ce que je suis appelé à me sentir être, c'est la vastitude, c'est la totalité.

Ces deux premières mahavakyas sont donc comme une conjugaison de la même vérité : je suis brahman, tu es Cela (brahman/âtman). Ou encore, je suis vastitude et « toi aussi, tu l'Es »

Ce qui sous-entend que cette réalisation n'est pas réservée à quelques grands yogis ou maîtres des temps passés.

Nous avons déjà rencontré cette idée dans le texte de la dernière fois, l'upanishad insistant sur le fait que *la réalisation* était possible aujourd'hui encore pour tout homme dès lors qu'il parvenait à prendre conscience de sa vraie nature.

Mais comment s'y prendre pour parvenir à une telle réalisation ? C'est ce que nous allons voir aujourd'hui en contextualisant cette seconde et toute aussi fameuse sentence qui forme la conclusion d'un dialogue initiatique d'une extrême profondeur.

Cette perle philosophique se trouve dans le sixième chapitre de la Chandogya et pour mieux en percevoir la valeur, permettez-moi de dire d'abord quelques mots de cette seconde Upanishad.

Si elle est considérée comme un peu moins ancienne que la Brihad-aranyaka Upanishad, comme en revanche c'est la plus longue de toutes, elle jouit de ce fait d'une aura toute particulière. Avec ses 631 versets, elle s'apparente sur le plan quantitatif au plus court des quatre évangiles, celui de St Marc (677 versets).

Cela revient à dire qu'en gros, lire la Chandogya, c'est comme lire l'évangile de Marc, soit une cinquantaine de pages standard.

A l'origine, cette Upanishad était destinée aux chantres des hymnes védiques, le mot *chandogya* renvoyant explicitement à cette fonction liturgique.

Historiquement l'hindouisme est une tradition comportant de très nombreux rituels qui, pour être correctement accomplis, nécessitent traditionnellement plusieurs catégories d'officiants. Parmi eux se trouvent ceux qui sont chargés de psalmodier les Védas. Et, à en croire son titre, c'est pour l'instruction spirituelle de ces chantres que cette upanishad aurait d'abord été composée.

C'est ainsi que dans les premiers chapitres, on trouve une analyse savante, du sens ésotérique du chant selon laquelle, quand on chante, on se met en relation avec toute la création et par delà avec le principe invisible qui la sous-tend : le *brahman*.

Les deux premiers chapitres sont difficilement compréhensibles pour nous parce qu'ils font allusion à l'analyse de très anciens rituels et que nous ne savons plus trop aujourd'hui à quoi cela renvoie exactement.

Donc si vous avez un jour la curiosité de lire la Chandogya, ne vous arrêtez pas aux deux premiers chapitres. Avancez un peu plus dans le texte pour être en présence de choses plus universelles et moins directement reliées à cette fonction particulière de chanteur d'hymnes védiques...

La Chandogya est en effet composée de huit chapitres ou huit livrets, qui sont eux-mêmes subdivisés en sections plus ou moins nombreuses.

Et ce n'est qu'à partir du chapitre trois, que le propos se fait plus universel, une série d'équivalences étant proposées entre différents éléments de la nature et le brahman, de façon que l'on puisse commencer à pressentir de quoi il s'agit.

Par exemple, une équivalence est posée entre le soleil et le brahman. Le soleil étant l'astre dont nous dépendons le plus sur la terre, Brahman est présenté comme encore plus principal et souverain de nos vies que le soleil...

Mais c'est à partir du chapitre quatre que le texte devient vraiment intéressant, car il propose alors plusieurs petites histoires qui mettent directement en scènes la façon dont est conçue à l'époque l'initiation védantique.

Ce que j'appelle une initiation védantique, c'est l'enseignement par lequel un disciple parvient au bout du compte à percevoir directement son lien avec l'absolu.

Dans le chapitre quatre, on trouve en particulier une histoire assez savoureuse d'un jeune garçon qui s'appelle Satyakama (désir de vérité)

Satyakama est à la recherche de ce qu'il est vraiment et va voir pour cela un maître.

C'est une histoire assez étonnante parce que ce jeune garçon ne sait pas qui est son père, car sa mère l'a eu très jeune alors qu'elle menait une vie dissolue qui fait qu'elle ne sait pas bien de quel homme elle a eu cet enfant.

Inutile de vous dire que ce contexte familial n'est pas très bien vu à l'époque, et qu'en particulier c'est à priori un empêchement pour réussir à se faire admettre comme disciple auprès d'un maître traditionnel qui réserve ses enseignements aux élèves « bien nés ».

Mais en face du maître qu'il consulte, Satyakama, au lieu d'avoir honte de sa situation et de tenter de mentir pour la cacher, la révèle en toute candeur.

Le maître est touché par autant de confiance et lui dit, « même si tu ne connais pas ton père, pas de doute pour moi que c'était un homme de bien puisqu'il t'a transmis ce goût de la vérité. Par conséquent, même si tu ne peux m'indiquer ta généalogie paternelle, j'accepte de te prendre comme disciple. »

Ceci étant, pour tester son nouvel élève, il commence par envoyer Satyakama garder son troupeau de vaches. Et cela pendant douze longues années durant lesquelles, il se garde bien de lui enseigner la moindre notion ou pratique spirituelle.

Or Satyakama était venu vers ce maître parce qu'il avait une forte aspiration et il se sentit progressivement de plus en plus déboussolé. Sa souffrance de ne pas connaître le brahman finit par atteindre une telle intensité qu'un beau jour c'est la Nature elle-même qui le prie en pitié et décida de pallier à son maître pour lui révéler elle-même les enseignements secrets.

L'histoire raconte ainsi que guidée par la Providence, quatre enseignants non-humains vont successivement répondre à la quête du jeune garçon et l'éclairer sur sa nature profonde. Il apprendra d'abord un quart de la vérité d'un taureau, puis un second quart de son feu de campement, puis un troisième quart

d'un cygne et enfin c'est la vision d'un oiseau-plongeur qui lui livrera la clé de l'introspection finale.

Satyakama revient alors voir son maître. Tout habité par l'aura de sa récente illumination, il est particulièrement radieux.

Son maître le remarque et lui dit dit : comme c'est étrange, tu as la tête de quelqu'un qui est réalisé alors que je ne t'ai encore rien enseigné. Satyakama est bien embarrassé, mais, fidèle à lui-même, explique au maître ce que 12 années de contact ininterrompu avec la nature lui ont finalement permis de voir et de comprendre.

« Assieds-toi près de moi, lui dit alors le maître, que je peaufine ton éducation, car c'est quand même mieux d'être enseigné par un humain... »

C'est une histoire très touchante, parce que cela montre que même quand on porte un lourd karma familial, si on est animé d'une soif d'absolu suffisamment intense et persévérante, celle-ci finit par triompher de tous les obstacles en s'attirant au besoin des aides providentielles.

Je vais passer assez vite sur le chapitre cinq, car j'ai eu l'occasion d'en parler de façon détaillée lors de mon intervention à l'AG d'octobre 2013 et Christophe Bégot ici présent avait alors eu la bonne idée de retranscrire cette intervention et de la publier sur le blog de la Bertais sous la forme d'une série de sept articles intitulés « Vivre les upanishads avec Yann ». Ces articles étant toujours en ligne, n'hésitez pas à les relire à l'occasion. Pour mémoire, ils racontent l'histoire de six chercheurs spirituels qui, faute de trouver par eux-mêmes la réponse à leur questionnement métaphysique, vont voir un maître et se font enseigner six approches différentes et complémentaires de l'âtman...

Maintenant, j'en arrive au chapitre six, celui qui va retenir tout spécialement notre attention aujourd'hui. C'est en effet dans ce fameux chapitre, que se trouve la grande parole « **TAT TVAM ASI** », qui se traduit mot à mot par : CELA (tat) TU (tvam) ES (asi).

Voici une traduction partielle de ce texte clé, agrémenté de quelques commentaires explicatifs. Ce texte relate en détail l'initiation védantique d'un fils par son père.

1. *Autrefois vivait un jeune garçon du nom de Svétakétu, petit fils d'Aruna. Son père Udalaka lui dit un jour : « Svétakétu, il est temps pour toi de faire ton noviciat ! Car, mon enfant, il ne faudrait pas qu'un membre de notre famille, par manque d'une instruction adéquate, devienne un brahmane indigne ».*

2. *Svétakétu se rendit donc auprès d'un instructeur durant douze années...*

*A vingt-quatre ans, ayant étudié sous sa direction tous les Védas, il revint chez son père, content de lui, fier de ses connaissances et tout imbu de lui-même.*

3. *Voyant cela, son père lui dit :*

*« Svétakétu ! Puisque tu es si sûr et si fier de toi, dis-moi au moins si tu t'es préoccupé d'apprendre cet enseignement spécial grâce auquel, d'avance on est informé même de ce dont on n'a jamais entendu parler, d'avance on a réfléchi même ce à quoi on n'a jamais pensé, d'avance on sait même ce qu'on n'a encore jamais eu l'occasion de connaître ?*

*(...)*

*7. Père, mes vénérables maîtres ne devaient pas connaître cela, sinon ils me l'auraient enseigné ! Aussi je te le demande : plutôt que de me renvoyer chez eux, toi, enseigne- moi cela.*

*Soit, répondit Uddalaka.*

Dans l'hindouisme traditionnel, les jeunes garçons membres de la caste brahmanique devaient recevoir leur éducation par un tiers. Ce n'était pas aux parents, même compétents, que revenait la tâche de délivrer l'enseignement. Ils se devaient d'envoyer leurs fils dans une autre famille de brahmanes et en échange ils

accueillaient eux-mêmes chez eux le fils d'une autre famille, ce qui permettait aux enfants concernés d'enrichir leur perspective et d'élargir leur horizon.

C'est ce qui se passe dans cette famille : « maintenant, tu as l'âge adéquat, il ne faudrait pas que tu sois un brahmane indigne » ; c'est-à-dire que tu portes le titre de brahmane sans en avoir l'être.

Le fils est donc envoyé chez un collègue pendant douze ans afin d'étudier les Védas

Il revient à l'âge de 24 ans, fier comme Artaban de sa connaissance toute fraîche des Védas qu'il a appris par cœur.

Cet aspect de l'anecdote est intéressant, car on retrouve plusieurs fois dans les Upanishads des situations analogues où un candidat disciple se présente face à un maître en étant imbu de lui-même et où la première leçon de sagesse qu'il reçoit est celle de l'apprentissage de l'humilité.

Ayant ramené son fils à une perception plus adéquate de son degré d'ignorance, le père peut alors commencer son enseignement :

1. *Mon fils, à l'origine, tout cet Univers n'était qu'Être (sat), et cet Être était en état d'unité non différenciée (ekam eva advityam). Certains affirment, il est vrai qu'à l'origine tout cet Univers n'était que néant ; que ce néant était en état d'unité non différenciée et que c'est de ce néant qu'est sorti l'Univers.*

2. *Mais, mon cher, continua-t-il, comment pourrait-il en être ainsi ? Comment, de rien du tout, pourrait-il être sorti quelque chose !*

*En vérité, Svétakétu, c'est donc bien cet Être (sat), unité non différenciée, qui est à l'origine de tout.*

Suis alors dans l'upanishad un enseignement cosmologique sur la création du monde avec le passage de l'un au multiple dont voici une traduction condensée (suite de la section 2 et début de la section 3).

L'Être conçut ce projet : puissé-je devenir multitude ! Puissé-je engendrer une progéniture ! Et il produisit le Feu-Lumière (*tejas*). Le Feu-Lumière conçut ce projet : puissé-je devenir multitude ! Puissé-je engendrer une progéniture ! Et il produisit les Eaux (*ap*). Et c'est pourquoi chaque fois qu'un homme s'échauffe (physiquement ou émotionnellement) un liquide sort de lui (la transpiration ou les larmes). Les Eaux conçurent ce projet : puissions-nous devenir multitude ! Puissions-nous engendrer une progéniture ! Et elles produisirent la nourriture (*anna*) Ainsi, partout où il pleut, la nourriture est abondante. Car c'est de l'eau que naît la nourriture. (...)

L'Être conçut encore ce projet : je veux entrer dans ces trois règnes ainsi créés (le plan spirituel-lumière, le plan - psychique-eaux et le plan matériel-nourriture) en tant que l'âme (*âtman*) de chaque créature individuelle (*jiva*) que je vais différencier par le nom et par la forme (...)

Ainsi, pu-il entrer dans ces trois règnes en tant que l'âme de toutes les créatures vivantes des trois mondes (créatures célestes, créatures terrestres et créatures infernales) et les différencier les unes des autres par le nom et la forme (...)

On le voit, le point de départ de cette genèse est le mot **sat** qui veut dire à la fois, vérité et réalité, les deux étant synonymes, parce que si c'est vrai, c'est réel ; si c'est réel, c'est vrai.

Sat = Vérité-réalité-être. Ce mot se retrouvant par ailleurs dans le triptyque bien connu qui est censé décrire Brahman :

SAT CHIT ANANDA = ETRE- CONSCIENCE- BEATITUDE.

Souvenons-nous ici que chaque Upanishad est susceptible d'utiliser des mots différents pour parler de la même chose, c'est-à-dire du Brahman.

Et cela dans la mesure même où aucun mot ne peut exprimer adéquatement ce niveau ultime.

Les différents mots sont donc autant d'indicateurs. La dernière fois, dans le passage de la Brihad-Aranyaka, les indicateurs proposés étaient « Brahman » et « Atman ».

Dans ce chapitre de la Chandogya, c'est le mot Sat qui sert de base de départ. Notons cependant que *sat* n'est pas juste ce qui existe, le manifesté. Selon l'upanishad, il faut entendre ce mot *sat*, comme le principe indifférencié, derrière ou antérieur aux formes manifestées. Suite à quoi le texte explique comment ce Principe premier a imaginé se démultiplier dans les trois règnes.

Evidemment, cette façon de décrire la création de l'Univers, est symbolique.

Dans les Upanishads, il y a plusieurs récits cosmologiques qui sont un peu différents les uns des autres. Il ne s'agit donc pas d'un enseignement scientifique qui nous décrirait réellement comment, ça s'est passé.

C'est un enseignement qui véhicule l'intuition suivante : dans le Un est incluse la notion de multiplicité. Le Un est depuis toujours porteur de cette multiplicité, et à un moment donné, il en accouche, ce qui se traduit par le déploiement de l'Univers.

Le texte nous dit aussi que l'Être est entré dans chaque créature ainsi créée comme *âtman*, c'est-à-dire comme l'essence ultime de chacun.

Ce qui revient à dire que dans tout ce qui a été créé, on retrouve la présence cachée de l'Être indifférencié.

Une fois que cet enseignement cosmologique a été délivré, il y a quelque chose de tout à fait étonnant et intéressant qui se produit dans l'Upanishad. Uddalaka dit en effet dit à son fils :

« Maintenant, pour que tu puisses vraiment bénéficier de ce que j'ai à te dire, tu vas commencer par jeuner 15 jours, de façon à purifier ton mental ».

Le fils s'exécute et revient au bout des 15 jours. Son père le considère alors prêt à recevoir l'enseignement ultime, celui qui ne se situe plus sur le plan cosmologique, mais sur le plan métaphysique.

Uddalaka va dès lors essayer de faire percevoir directement à son fils sa dimension d'absolu. Il va pour ce faire utiliser différents supports. Et chose remarquable, le premier support pédagogique qu'il utilise c'est celui du sommeil profond :

VIII.1. Puis Uddalaka, dit alors à son fils :

« A présent, apprend de moi la vérité sur la nature du sommeil

Quand on dit d'un homme qu'il s'endort, cela signifie en réalité qu'il s'en retourne à l'Être (*sat*), sa vraie nature originelle (*âtman*). C'est pourquoi on parle du sommeil (*svapiti*) comme du moyen naturel de retour (*apiti*) à soi-même (*sva*).

VIII.2. De même qu'un oiseau ayant un fil à la patte vole de droite et de gauche et, ne trouvant aucun endroit où se poser, revient finalement se réfugier sur le poteau même où il est attaché, de même, mon fils, le mental de l'homme, après avoir batifolé de droite et de gauche durant l'état de veille et faute d'y pouvoir y trouver un lieu de repos, s'en retourne inévitablement à l'Être, sa racine première, au moment du sommeil<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Cette version du texte est un raccourci de mon cru. Le verset original contient un développement annexe concernant le fil respiratoire qui retient l'oiseau attaché au poteau,

VIII.4. (...) Réalise ainsi, mon fils, que toutes les créatures ont l'Être pour racine (*mula*), l'être pour support d'existence et L'Être pour destination finale.

VIII.7. *Ce Principe subtil -L'Être- est donc l'essence de tout ce qui existe. C'est la seule réalité (satyam). C'est le Soi (âtman), et toi-même Svétakétu **tu es Cela** !(tat tvam asi)*

« Père, peux-tu me le faire comprendre davantage » ...

- « Soit », répondit le père : « Médite sur ce que tu m'as entendu te dire aujourd'hui et reviens me questionner demain sur ce qui te semblera alors encore obscur.

S'en suivent huit autres sessions d'enseignement qui se terminent toutes par le même verset, celui-ci étant répété **neuf fois** au total :

Ce Principe subtil -l'Être- est donc l'essence de tout ce qui existe. C'est la seule réalité (satyam).

C'est le Soi (âtman), et toi-même **Tu es Cela** ! (*tat tvam asi*)

Et l'Upanishad de conclure au dernier verset du livre VI :

*Grâce à cet enseignement, Svétakétu parvint à intuitionner sa vraie nature, oui, il y parvint.*

Ce passage véhicule donc cette idée intéressante qu'obtenir une expérience probante de notre vraie nature n'est pas si difficile que ça.

Il faut juste s'en donner les moyens par une préparation adéquate de purification (ici les 15 jours de jeûne) et ensuite se laisser profondément toucher par la succession des supports et images pédagogiques proposés.

---

mais celui-ci brouille un peu la compréhension de l'image qui est plus claire ainsi et qui correspond à un verset similaire de la Brihad Aranyaka Upanishad.

Ce n'est pas que cela va suffire à nous libérer une fois pour toutes, mais ça peut à minima nous permettre d'entrevoir expérimentalement ce dont il s'agit.

## Questions-Réponses

Question : Les sous-titres présent dans le document fourni font-ils partie du texte original ?

R : Non, les sous-titres de ma dactylographie sont un ajout de mon cru destiné à rendre le texte plus lisible...

Question : Pourquoi l'UN passe au multiple ?

Réponse : Un élément important de réponse est que le texte ne présente pas ce passage comme quelque chose de réel, mais plutôt, comme quelque chose d'imaginé par l'Être.

Le mot sanscrit utilisé est « visualiser ». Le texte dit donc que L'UN se visualise multiple. Ce qui laisse entendre que la multiplicité n'est pas réelle, qu'elle n'est que le produit d'un jeu interne à l'Un. Ce n'est pas qu'à un moment, il y a Un et qu'ensuite, le multiple apparaisse. Le passage de l'Un au multiple est une forme d'illusion, comme un tour de magie qui fait croire à une apparence de multiplicité alors même que seul l'UN subsiste.

Selon la perspective du védânta non-dualiste, L'Être (sat) qui se manifeste comme multiple n'est pas à côté de ce qu'il manifeste. Il n'y a qu'UN. Il n'y a pas l'Être d'un côté, et sa manifestation de l'autre côté. Tout le propos de l'approche non-dualiste est de nous ramener à cette évidence : en réalité nous ne sommes pas un élément du tout, mais le tout lui-même qui s'est oublié dans l'une de ses parties...

Question : Au sujet du sommeil... Pour moi, le sommeil, ce n'est rien, il ne s'accompagne pas de ce sentiment de plénitude auquel il est fait parfois allusion, entre autres dans les témoignages de personnes qui ont fait une NDE et qui ont alors expérimenté un état d'amour inconditionnel, de paix, etc. Pour moi, je ne vois rien de tout cela dans le sommeil. Et si c'est ça

le retour à l'Être, cela ne m'intéresse pas ! Pourquoi donc prendre cet exemple du sommeil, où il n'y a vraiment rien du tout.

Réponse : C'est vraiment une question importante. Je suis vraiment content que tu poses cette question, mais il faudrait plusieurs heures pour y répondre. Nous n'allons donc pouvoir que semer quelques graines aujourd'hui, puis nous y reviendrons...

Pour Anne-Marie et moi, c'est vraiment la chose la plus inattendue et à l'usage, la plus extraordinaire, que l'on a entendue de la bouche de notre premier instructeur hindou Sri Kulkarani ; à savoir que selon les Upanishads, le sommeil profond est l'archétype même de l'expérience spirituelle. Bien entendu cela va à l'encontre de la conception commune qui considère le sommeil comme une simple nécessité physiologique dénuée de toute valeur philosophique.

En fait, les Upanishads, sont catégoriques sur ce point : le sommeil a métaphysiquement énormément à nous apprendre.

Nous y reviendrons la prochaine fois, car dans la suite du texte, il y a des images très fortes qui renvoient à cette idée et permettent de l'approfondir. Mais sache déjà que tout comme toi, nous avons eu au départ la même réaction : Moi, dormir ça ne m'intéresse pas, ce qui m'intéresse, c'est de jouir positivement de quelque chose d'heureux, c'est-à-dire, d'être là, moi, en train de faire une expérience agréable.

Or les textes sont unanimes pour dire que la vraie spiritualité, c'est une dépossession, c'est le fait d'accepter de ne plus être une individualité. Et cela concrètement, c'est ce que nous apprend à reconnaître l'analyse de notre propre expérience du sommeil.

Je sais qu'au départ, ça paraît étrange, mais j'affirme que l'originalité des Upanishads se trouve là : nous obliger à nous rendre compte que nous avons déjà une expérience de l'état sans ego, dans le sommeil profond. Mais, nous ne voulons pas le voir. Cela ne nous intéresse pas. Ce n'est pas ce que nous

recherchons. Nous voulons des expériences où nous sommes des sujets qui éprouvent quelque chose de positif.

Nous retrouvons la même idée dans l'enseignement d'Arnaud ou de Daniel Morin qui disait volontiers : « Qu'est-ce que vous voulez ? Avoir un ego libre ou être libre de l'ego ? »

Or, au départ, on veut tous un ego libre. C'est-à-dire que nous aspirons à résoudre nos problèmes et à pouvoir exister et jouir de la vie sans entrave.

En réalité, quand on est libre de l'ego, il n'y a plus personne pour être libre de quelqu'un ... Et les textes nous aident à nous rendre compte que nous connaissons déjà cette expérience et que nous la valorisons à notre insu.

La preuve, en négatif, c'est que si on nous prive de la possibilité de dormir profondément, c'est vite très frustrant.

Or il y a plusieurs manières de comprendre cette frustration. On pense habituellement que cette frustration est liée à un besoin physiologique non satisfait. Mais les Upanishads suggèrent une autre explication qui est que « c'est très fatigant de se prendre pour un ego ». En effet, se prendre pour un ego implique de telles tensions que nous avons donc régulièrement besoin de faire un reset et de revenir à l'indifférencié.

Bien sûr, quand on est dans cet état de sommeil profond, nous n'en jouissons pas positivement. Je veux dire qu'alors il n'y a pas la sensation d'une individualité qui jouirait d'une parfaite détente ou d'une plénitude affective.

Mais quand on quitte cet état d'indifférenciation du sommeil profond, il y a parfois comme une nostalgie : on s'aperçoit qu'il nous manque quelque chose, parce que nous nous retrouvons alors dans le petit, l'étroit, les tensions, les difficultés, les pensées. Et à l'inverse, il y a parfois, au moment du réveil comme une sorte de reste de la vastitude que nous sommes en train de quitter en nous réveillant. Et cet effluve nous accompagne un moment plus ou moins bref, avant que nous ne le perdions du fait de la réactivation de notre ego.

Cet effluve est donc aussi un signe qui peut nous aider à sentir que l'expérience du sommeil profond n'est pas rien, n'est pas juste un néant. Il faut plutôt la voir comme un potentiel. Dormir profondément, c'est être dans un état où tout est potentiel, rien n'est actuel.

Question : L'oiseau et son fil à la patte, ça m'a heurté, car cela implique une connotation négative... un fil à la patte, on est attaché, prisonnier au poteau ; le poteau représente la prison, la cage où l'oiseau est enfermé et il n'a pas d'autre solution que de s'en retourner sur son poteau.

Réponse : Je comprends ce que tu veux dire, et en même temps, en préparant cette session ce matin, il m'est revenu une phrase de Daniel Morin. Daniel utilisait parfois cette image quand il guidait une méditation : « Je remets mon pinceau dans le pot de l'Être ». Nous sommes chacun(e) comme des artistes occupés à dessiner ou colorier notre vie, mais de temps en temps, il n'y a plus de peinture sur notre pinceau, alors, nous devons le remettre dans le pot de l'Être. Nous ne pouvons pas peindre si nous ne retrempons pas régulièrement notre pinceau dans « le pot de l'Être ».

C'est la même image, avec cet oiseau qui a un fil à la patte et qui est obligé de revenir se poser sur son perchoir d'origine.

Un autre élément de réponse est que dans la Brihad-aranyaka Upanishad, il y a presque la même image, mais au lieu de parler d'un oiseau attaché par un fil, il s'agit d'un aigle qui revient de lui-même tous les soirs dans son nid...

Le poteau est donc notre être véritable auquel on revient inmanquablement, après avoir beaucoup couru à l'extérieur...