

*Kena*

*Upanishad*



*Par Qui ?*

## **Introduction**

Nous allons essayer de voir en quoi ces anciens textes peuvent avoir une signification actuelle, spécialement pour des étudiants en yoga.

Les Upanishads se présentent sous forme de dialogues entre professeur et étudiants. C'est une voie de découverte de la vérité à travers un dialogue où les professeurs essaient de transmettre ce qu'ils ont découvert au cours de leur vie.

Les Rishis essaient de verbaliser cette vérité, immanente à toute la création, la source première de toute création.

Kena Upanishad est une part du SamaVeda. Les huit chapitres précédents ont décrit des rituels sacrificiels, ce neuvième chapitre commence par une prière : une invocation, un chant de paix.

## **INVOCATION DE LA PAIX**

Cette prière indique l'essence de l'Upanishad, sorte d'autosuggestion pour le professeur et les élèves afin que la vérité puisse prendre place.

Puisse-t-il y avoir un développement holistique de tous mes membres : la parole, la force vitale, les yeux, les oreilles, tous mes sens. Ceci est important car tout est Brahman, tout s'origine dans Brahman et en est donc l'émanation. Ne me laisse pas ignorer la véritable nature de mes membres, sinon je serai isolé, ma propre nature sera isolée de la Nature toute entière. Puisse-t-il y avoir une connaissance mutuelle de moi par Cela et de Cela par moi, sinon il ne peut pas y avoir d'interaction. Cette reconnaissance mutuelle, le fait de s'apprécier mutuellement, fait que toutes les vertus de l'absolu décrites dans les Upanishads vont pouvoir s'exprimer en moi. Je suis une expression particulière de Cela, mais je ne suis pas différent de Cela, je ne suis pas coupé de Cela. Comme la goutte d'eau est séparée de l'océan, mais dans sa nature elle n'est pas différente, elle n'est pas coupée de l'océan, ainsi je suis un membre, une part organique du tout de la vie, de l'absolu, du Brahman.

Que la paix soit en moi, que la paix soit autour de moi, que la paix soit avec nous.

## I-1

Maintenant les élèves, posent la question : Kena ? par qui ?

Quelle est la force qui dirige l'esprit vers son objet ? Quelle est la force qui fait que l'énergie vitale est en moi ? Quelle est la force qui fait que les yeux voient, que les oreilles entendent, qu'ils sont capables d'aller vers les objets sensibles ?

Les professeurs avaient dit : tout est Brahman. Mais y a-t-il une intelligence séparée des sens, ou les sens sont-ils intelligents ? Nous voyons comment chacun de nos sens perçoit ce qui l'entoure, mais pourquoi le perçoit-il ?

Les professeurs ne vont pas fournir de réponse, mais seulement aider l'élève à trouver une réponse. Ainsi ils commencent par stimuler leur questionnement, puis ils tentent d'éveiller leur propre énergie créatrice, apportant seulement des éléments pour qu'ils découvrent par eux-mêmes, qu'ils trouvent leurs propres réponses.

Si les professeurs se contentent de distribuer des connaissances toutes faites, ces connaissances deviendraient un contenu mort, des mémoires, au lieu d'être un savoir vivant, une découverte personnelle.

## I-2

Les organes des sens ne sont que des organes, ce ne sont pas eux qui perçoivent mais l'énergie qui les traverse, qui est en quelque sorte l'oreille de l'oreille, les yeux des yeux, l'esprit de l'esprit ... etc. Les yeux ne voient, les oreilles n'entendent que parce qu'à l'intérieur il y a une énergie qui désire voir et entendre. La voix module des sons qui ont leur propre énergie, cette énergie traverse les oreilles et l'attention va à la rencontre de cette énergie.

Le lait donne la crème, la crème donne le beurre mais la crème n'est pas le lait, le beurre n'est pas la crème, même si le lait est la source de la crème et la crème du beurre. Ainsi les mots, les sons ont leur énergie propre qui est différente de leur source (la pensée) et aussi différents de l'énergie qui les capte : l'ouïe. Les sons naissent du silence et y retournent. L'oreille perçoit les sons, les transmet sous forme d'influx nerveux, et la pensée les interprète. Le silence, lui, n'est pas une sensation. Il y a un silence entre les sons, de même qu'entre l'inspire et l'expire et c'est ce silence qui a un parfum d'éternité.

L'organe en lui-même ne percevrait rien, c'est l'énergie vitale qui perçoit à travers l'organe. L'énergie vitale est à la base de toute perception ; c'est cette intelligence vitale qui anime le corps humain et le fait fonctionner. La source de cette intelligence n'est pas l'homme lui-même, mais la source de l'homme.

Nous devons essayer de discriminer ce qui vient de l'accumulation, la mémorisation des pensées, des sensations de ce qui est la source. Ainsi les mots, tout le langage, sont un fruit culturel de tout un passé, et ils ne peuvent rien dire de la source. La source ne peut pas être mise en mots, le langage ne peut l'atteindre. La pensée ne va pas pouvoir l'atteindre davantage car la pensée s'est construite, structurée sur des mots.

Comment pouvons-nous procéder ?

Les mots sont des sons modulés de façon ingénieuse : au départ, ils ont été imités, puis mémorisés par nous depuis l'enfance, et nous pensons avec eux. Si l'absolu, la vie, l'énergie est ce qui permet de produire des sons, par contre c'est nous qui avons fabriqué depuis des générations les mots et leur signification.

Les sons naissent du silence, les mots naissent des sons, comme la crème vient du lait et le beurre de la crème ; mais si le beurre est dans la crème et la crème dans le lait, on ne peut néanmoins revenir en arrière. Si nous voulons comprendre la source, il faut revenir directement au silence et ce ne sont pas les mots, ni même les sons qui nous y conduiront. Il faut trouver le silence, la source, alors tous les sens pourront en percevoir la présence, mais ce ne sont pas eux qui peuvent nous y conduire. Même le prana ne peut nous y conduire. Le silence n'est pas une sensation, mais lorsque le souffle s'arrête, il peut y avoir un silence, juste dans l'intervalle entre les mouvements du souffle, des mots, des sensations. Dans les mots, les sensations, la dualité est toujours présente. Je pense, je perçois un objet : il y a une division sujet objet, alors que dans le silence, il ne peut y avoir de division car nous accédons alors à notre nature véritable, à l'essence de tout ce qui est. Celui qui a expérimenté cela connaît l'essence de tout, alors que le plus souvent nous aimons la division, la tension de la division : nous disons "je sens, je fais, quelque chose m'arrive", cela nous donne le sentiment d'exister personnellement. Celui qui connaît l'essence n'est plus attiré par les sensations diverses, il est satisfait d'être. Il n'est pas impatient de faire, de sentir ... il n'aspire pas à tout cela, il ne le vit que pour assumer la vie sociale.

### I-3

Nous continuons notre exploration.

Le "Je" ne peut le percevoir, les sens ne peuvent le sentir et le mental ne peut le concevoir. Les mots ne peuvent pas le dire, nous ne savons pas ce que c'est, nous ne savons pas vous l'enseigner. Tout serait facile s'il s'agissait de connaissances, mais il s'agit de l'essence, de l'origine de tout. Donc, il n'y a pas de technique, pas de méthode pour partir à la découverte de la vérité.

Alors, qu'est-ce qu'un professeur ? Il y en a depuis la nuit des temps, mais pourquoi faire ? Les élèves sont assis avec les professeurs et dans leur questionnement interactif, ils laissent une opportunité à la vérité de se révéler elle-même, à chacun. Ce que nous avons entendu de nos professeurs, c'est que l'essence est différente de toutes les connaissances du monde. Les connaissances peuvent donner une idée, mais non la connaissance directe de l'essence. Imaginez une personne qui ne saurait pas ce qu'est un cheval, vous lui montrez une image, une photo, vous le décrivez. Si elle va dans un champ, elle reconnaîtra le cheval et elle montera dessus ; alors le cheval la mettra par terre ! Toutes les descriptions n'auront pu lui permettre de connaître la vie présente dans le cheval, le seul moyen de connaître cette vie est de vivre avec le cheval, à son contact, alors seulement on peut s'harmoniser avec lui et le monter.

Ainsi en est-il de l'absolu ou de Dieu, dont tant de descriptions ont été faites, tant de définitions données. Vous pouvez bien lire tous les livres sacrés et ne rien connaître de Dieu, car le mot n'est pas la chose, le mot est même totalement indépendant de la chose.

La vérité est indépendante de toutes les connaissances sur le sujet, elle est innommable, immesurable. Si les élèves se posent vraiment au fond de leur cœur la question de la vérité, de l'absolu, que peuvent-ils faire ? Les professeurs disent qu'il n'y a pas de connaissance valide sur le sujet, donc pas de livres, pas de mots pertinents. Le désir de découvrir la vérité à travers les sens, les pensées, les expériences que je ferais, est déçu. Quand nous commençons, nous avons tous cette illusion qu'en étudiant nous en saurons plus. Ici les professeurs disent que le cerveau ne sert à rien ! Alors que faire, s'il n'y a rien à faire ?

## I-4,5,6,7,8

La parole est une utilisation de l'énergie sonore, mais elle est différente de sa source, elle a ses propres significations avec leurs résonances émotionnelles. Elle peut dire ce que la vérité n'est pas, et ainsi éliminer une partie de l'ignorance. Elle peut donner une idée, mais l'idée n'est pas la chose. Il n'y a que le contact direct. Brahman est la source du souffle, le souffle monte, vibre et produit le mot, mais le mot n'est pas Brahman. Il en est de même pour tous les exercices de yoga : asanas, pranayamas, pratyahara, les mantras, les tantras... tout ce que l'on fait ne peut conduire à Brahman, tout effort, toute action, toute parole. Brahman ne peut être atteint ainsi.

Mais les élèves insistent pour savoir si la pensée, le mental, ne peut l'atteindre. Aujourd'hui, nous avons encore plus tendance à croire que l'intelligence conceptuelle peut tout atteindre, tout imaginer. De même que le soleil peut éclairer tout ce qui est à l'extérieur de vous et ainsi vous permettre de le voir, de même la pensée ne pourra vous renseigner que de façon extérieure, donc dans la dualité : je pense ceci, je conçois cela. Mais il y a toujours je et cela.

Les professeurs affirment ici que tout ce qui peut être pensé n'est pas Brahman. Ils ne disent donc pas ce qu'est Brahman, mais ils font leur possible pour que les élèves cessent de le chercher par la compréhension et les expériences sensorielles multiples, ordinaires ou extraordinaires.

La méditation commence quand toutes les activités sensorielles et toutes les pensées cessent. Cela suppose de ne plus les investir du rôle de moyen de découverte de Brahman. Tout désir d'expérimenter, de comprendre, de connaître, cesse. Alors nous sommes disponibles au silence.

"Vivre, c'est naviguer sur une mer sans carte, où chacun doit trouver sa route"

Ces premiers mantras nous révèlent que la vie humaine est multidimensionnelle. Il y a cinq différents koshas : cinq niveaux d'être différents. Les sens externes (les organes des sens, les yeux) constituent le premier niveau. Les sens internes (la vue) le deuxième. Le troisième niveau c'est le principe qui l'anime : le feu pour la vue, l'espace pour l'ouïe, la terre pour l'odorat, l'eau pour la parole. Le quatrième niveau c'est l'énergie et la conscience qui pénètrent et animent les trois niveaux sous-jacents. Le cinquième niveau est celui de l'intelligence cosmique, l'intelligence suprême appelée ici Brahman. C'est l'essence de l'existence, différentes du corps, mais qui en est l'origine, c'est elle qui l'anime. C'est la racine non visible de notre être.

L'énergie vitale n'est là que parce qu'il y a Brahman et non par les cinq formes contenues dans le corps, c'est la cause première, l'essence de la vie. Les formes extérieures sont multiples et variées. Nous pouvons apprendre tous les pranayamas, les expérimenter, tous les exercices, y compris ceux du mental, cela sera toujours dans la manifestation. Le mental lui-même ne pense que parce que la Vie (le Brahman) l'habite.

Ce n'est pas le mouvement du Prana, ni celui de la conscience, qui peuvent nous révéler la nature de Brahman. Elle ne peut se révéler que lorsque ces mouvements s'interrompent, ne serait-ce qu'un instant, entre deux pensées, entre deux souffles. Prana est la source de toutes les possibilités du corps, mais c'est lorsqu'il s'arrête que sa propre source peut se révéler. Nous contenons la lumière de l'intelligence, mais les pensées s'interposent, les désirs, les mémoires, l'attraction des sens... C'est comme la lumière du soleil qui n'apparaît pas lorsque les nuages couvrent le ciel.



## II-1,2,3

Si vous considérez qui est Brahman; si vous croyez savoir qui est Brahman, vous n'en avez compris que la part qui est en vous, c'est donc une révélation limitée. En fait, vous venez de réaliser la présence de Brahman en vous, dans le silence de tout mouvement physique et mental, mais ce n'est pas la totalité de Brahman. Vous avez percé le secret, mais quand bien même vous l'auriez découvert à l'intérieur et à l'extérieur de vous-même, son infinité n'est pas épuisée, vous n'en avez perçu qu'une toute petite partie.

Les élèves ont demandé aux professeurs quelle est la force active derrière tous les sens. Les professeurs ont employé une expression figurée pour dire que les sens ne percevront jamais ce qui les sous-tend, ce qui les imprègne, hors la compréhension ne peut être que holistique.

Les professeurs disent : si vous croyez bien savoir maintenant qui est Brahman, vous n'avez en fait perçu qu'une partie - celle contenue en vous - Deva fut toujours traduit par Dieu et c'est incorrect. Deva vient de diva : lumineux et qui illumine les autres. Par exemple Pritivi, la terre, est créative, elle donne tout ce dont nous avons besoin, cette créativité est appelée Deva, de même pour le feu, Agni. Ainsi le Brahman se manifeste sous forme de "Devas" tout autour de vous, l'énergie contenue dans tous les éléments, ce n'est pas du paganisme, mais c'est tout proche de ce qu'affirme la science moderne.

Ainsi nous n'avons perçu que la partie manifestée et mouvante de Brahman. Ne vous arrêtez pas là, allez plus loin.

Les étudiants interviennent pour dire "d'accord, nous avons compris" ceci témoigne du climat de grande liberté entre professeur et élèves.

Celui qui dit savoir ne sait pas et celui qui dit ne pas savoir - sait -.Celui qui croit que Brahman peut être connu comme un objet de pensée, de perception, de sensation, se trompe. Dans la dimension de la pensée, nous n'en savons rien car c'est une dimension duelle. Toute pensée, toute connaissance est illusion dans ce domaine. De même que toute perception sensorielle ou extra sensorielle, car toujours duelle. Celui qui sait qu'il ne peut appréhender Brahman ainsi en sait en fait beaucoup plus, il sait que c'est incompréhensible, non nommable, non mesurable. Ce n'est même pas l'inconnu car cela supposerait de pouvoir être connu un jour, or c'est inconnaissable.

Cela n'intervient que dans l'arrêt, la relaxation totale. C'est un défi à l'arrogance du mental et à son intelligence, notre ego réagit, il est blessé dans son amour propre.

Une compréhension instantanée à tous les niveaux de votre être signifie que l'on sait Brahman derrière toute sensation ou action physique ou mentale. Il s'agit de ne pas s'arrêter à la forme mais de remonter à la source, communion à tous les niveaux de l'être et ce à travers toutes les expériences de la vie. Sinon ce n'est qu'ignorance.

Le problème ne naît pas des sensations ou des actions, mais de se laisser entraîner par elles (qui ne sont pas mauvaises en soi) loin du Brahman, du tout. Ceci agit contre l'équilibre et l'harmonie. Or il est de notre responsabilité d'accéder à ce niveau de conscience du Tout dont nous sommes.

## II-4,5

Ce passage est difficile, c'est un passage crucial. Ce qui peut être perçu dans chaque état de conscience : ce qui est connu, vécu au niveau émotionnel, sensible... L'immortalité n'est atteinte que lorsque tous les états de conscience vibrent ensemble. Le corps physique est mortel à plus ou moins long terme.

La pensée est le fruit des conditionnements mais aussi de la connaissance qui elle continue à vibrer même après la mort. Lorsqu'il y a libération des conditionnements (nommer, faire l'expérience de ...) alors la conscience est libre, on peut alors jouir des sens, de la pensée, sans fragmentation, sans dualité, en Brahman. Sans aller dans les drames de la vie, vivant plaisirs et souffrances. L'immortalité n'est pas quelque chose à vivre après la mort, mais maintenant. Elle peut se réaliser maintenant dans la communion avec la source, il n'y a pas à devenir quelqu'un ou quelque chose, ou plus exactement cela arrive (on devient un père, une mère, un professeur...etc.) mais cela n'a aucune importance, cela n'interfère pas. Notre nature profonde, c'est l'intelligence infinie, sans effort, énergie illimitée. L'Énergie Vitale n'est pas produite par le physique ou le mental, mais c'est le parfum de la source, de Brahman. Alors que savoir, comprendre, connaître avec le mental ne donne aucune énergie.

C'est la communion avec le cœur de notre être qui nous donne de la Vitalité.

S'éveiller permet la communion qui génère la Vitalité.

S'éveiller, comment cela se produit-il ?

L'acte de vivre demande d'exercer ses sens, sa sensibilité et son intelligence à travers livres, conférences... C'est la source de la compréhension intellectuelle, essayer de comprendre le sens des mots, mais la connaissance intellectuelle ne peut que mener à la vision de ce qui est changeant et

transitoire. Mais bien conduite, cette connaissance, menant à la compréhension de ce qui est transitoire, permet de faire la différence avec ce qui est éternel. C'est l'éveil de la conscience discriminative, elle permet la communion qui génère la vitalité.

Les rishis disent "vous devenez immortels si vous comprenez le Brahman, vous devenez le Brahman". Dans ce monde, dans ce corps, dans cette conscience si la vérité, le divin de la vie est vécu, alors c'est l'éternité, c'est l'éveil, la compréhension globale. C'est la connaissance de/en Brahman.

Si on pense, si on cherche quoi que ce soit avec le mental ou le corps, il n'y a pas de paix. L'état de connaissance, c'est une grâce qui n'est pas une recherche ou un devenir. C'est un état seulement occulté par toutes sortes d'agitations, mentales, physiques et émotionnelles.

C'est notre responsabilité pendant cette vie, sinon nous nous détruirons, nos actes sont destructeurs, nos paroles aussi, nous œuvrons contre l'harmonie si nous ne réalisons pas la source, Brahman. Il n'y a rien d'inanimé dans le monde, tout a son énergie, sa forme de vie particulière et nous pouvons être en harmonie avec tout. Cela ne veut pas dire qu'il n'y aura pas de souffrance, mais nous éviterons d'en causer de nouvelles à cause de notre déséquilibre. Ce que nous connaissons en nous de divin, nous le reconnaissons en tous les autres êtres.

Ce n'est pas après la mort que nous devenons mortels, mais en fait par le fait de mourir à tout ce qui est l'identification ordinaire. Après le renoncement, par le non attachement, apparaît la Vie, l'éternité, dès maintenant.

### III-1,2

Cette étude est sacrée, nous reprenons cette sagesse de près de 10.000 ans. Toutes nos facultés se rassemblent : l'écoute n'est pas perturbée par des réactions émotionnelles et l'urgence d'argumenter, elle est sans jugement de valeur, il ne s'agit pas d'accepter ou de refuser, mais seulement de se laisser traverser par ces paroles.

Ce chapitre a la forme d'une histoire, mais son sens est très profond.

Avant de commencer, rappelons que dans le Veda, nous sommes dans un champ d'énergie, du macrocosme au microcosme, dans toute interaction. Si ces énergies sont utilisées proprement, c'est ce qu'en Occident nous appelons "*Forces du Bien*". Si ces énergies sont utilisées à d'autres fins que l'harmonie du tout, on les appellera "*Forces du Mal*". Il n'y a pas de bien ou de mal en soi, mais seulement un bon usage ou un mauvais usage de la Vie.

L'énergie du Feu est ici divinisée : Agni c'est la perception, l'articulation du langage et la digestion. L'Énergie de l'air est Prana, c'est le vent. Indra est l'énergie du mental. La Déva est dans ce sens symbole des Énergies du monde sans qu'il soit nécessaire de créer des idoles et des temples.

Dans ce contexte, au sens littéral : le Brahman emporte une victoire sur les forces de l'univers. Mais les Dévas s'attribuèrent la victoire pour elles-mêmes.

Mais celles-ci ne purent identifier qui fut le véritable vainqueur. Elles n'avaient jamais pensé à ce qui pouvait être à l'origine de leurs forces.

### III-3

Alors se tournant vers le principe du Feu : Agni "Vous qui savez tout, s'il vous plaît quelle est cette présence que nous ne connaissons pas ? Agni en premier car de l'Akasha (le vide) vient le son (Nada) qui contient le Feu qui contient l'Eau qui contient la Terre. Il est sensé être le plus puissant, le plus mobile, le plus savant.

Agni répondit "je vais essayer de savoir qui c'est" car il a en lui les faculté de percevoir et d'articuler, d'exprimer.

### III-4,5,6

L'Être demande à Agni "Qui es-tu ?" aussi Agni est surpris, il dit "Comment ne sais-tu pas que je suis Agni, omniscient et présent en tout". L'Être mystérieux dit "Quel pouvoir as-tu ?" Agni répond "Je peux tout brûler, tout consumer". L'Être dit alors gentiment, après avoir mis un brin d'herbe devant lui "Peux-tu le brûler", alors Agni réunit toutes ses forces mais il ne peut brûler le brin d'herbe. Humilié, il s'en revint près des autres et dit "Je ne peux savoir qui c'est".

#### **Interprétation de cette histoire, signification :**

A travers cette histoire on retrouve les caractères de Brahman. L'énergie de perception agissant à travers tous les sens ne peut saisir l'évidence de Brahman. Tous les sens, y compris le mental ne peuvent le saisir, car il est l'origine, la source. Nous avons tendance nous aussi à nous croire très fort et pouvoir tout saisir par nos perceptions et notre mental. Nous sommes les expressions conditionnées de l'inconditionné. Ces derniers siècles, nous avons exploré toutes sortes de forces, énergies contenues dans le cosmos, mais nous sommes toujours incapables de créer quoi que ce soit, nous ne pouvons que transformer, utiliser ce qui existait avant nous, et pas toujours pour le bien. Souvent nous récupérons pour nous-mêmes ces forces, même si c'est au détriment des autres, de l'harmonie générale, c'est cela le Mal. Pussions-nous avoir l'humilité de considérer les forces contenues en nous qui sommes limités, conditionnés, comme respectables et illimitées dans leur nature. Les mots ne sont pas les choses, ainsi la mystérieuse présence n'est pas le mot (quel qu'il soit) que nous employons pour la désigner. C'est une présence mystérieuse dans les moments d'amour, de silence, de paix. La joie de vivre est essentielle et l'action coule d'elle-même sans pour cela que nous nous en attribuions les mérites (cf. Bhagavad Gîta).

Laissons couler la vie en nous avec l'intention d'interférer le moins possible, ayons l'intention de perturber le moins possible l'Harmonie.

Dans les huit précédents chapitres, les étudiants furent aidés à construire par eux-mêmes leur progression. Regardant les instincts et pulsions (faim, soif, sommeil, sexe, sécurité) pour ce qu'ils sont, et ils les organisent harmonieusement, sinon, s'ils ne sont pas éduqués, raffinés, ils peuvent nous éloigner de notre humanité et entraîner notre perte, voire celle des autres. De même les mots, la verbalisation doit être éduquée, raffinée, sinon son mauvais

usage peut entraîner de l'excitation et par là notre perte et celle des autres, cela peut provoquer la haine, la mort. Il est donc important d'éduquer la verbalisation.

Le hatha yoga est censé purifier et organiser les pulsions et les instincts, le corps et le mental. Les structures psychiques sont le résultat des conditionnements et nous imprègnent jusqu'au plus profond de nous-mêmes, y compris sur le plan biologique. Le travail à ce niveau doit être fait pour que la vitalité présente en nous ne soit pas déviée de sa destinée originelle. Si nous allons vers l'excitation, l'intoxication apparaît et la vitalité dévie de plus en plus de sa fonction. Donc à chacun de travailler sur lui-même pour éliminer petit à petit la dysharmonie, le chaos qui existe au niveau sensoriel et au niveau verbal.

### **III-7,8,9,10**

C'est maintenant le tour de Vayu. Vayu c'est voyager, sentir, souffler. "Oh! Vayu, avec tous tes pouvoirs, peux-tu élucider ce mystère ?" Il vint donc près de l'Être mystérieux alors que celui-ci lui dit "Qui es-tu ?" Vayu répondit "Je suis Vayu, je suis le vide de l'Espace, et je peux aller partout dans l'espace" et il dit "Quels sont tes pouvoirs?" il répondit "Je peux sentir et souffler tout ce qui existe". Alors l'Être mystérieux mit une paille devant lui et dit "s'il te plaît souffle !". Alors Vayu vint avec toute sa force, mais ne put la souffler. Il battit en retraite et dit aux Devas "je n'ai même pas pu déplacer la paille qu'il mit devant moi".

### **III-11,12**

C'est le tour d'Indra, dépositaire de toutes les forces et pouvoirs de l'univers.

Indra dit "je vais essayer" Indra s'approche de l'Être mystérieux qui alors disparut et alors apparut à sa place une superbe Énergie, sous forme de Neige, fille de l'Himalaya (c'est Uma) beauté, pureté...et elle dit "je suis Brahman (IV-1).

### **Interprétation de ce langage symbolique.**

Vayu pour nous c'est Prana, c'est un instrument très puissant pour les yogis. Prana est conduit, utilisé par les yogis jusqu'à l'obtention de pouvoirs miraculeux... Beaucoup sont très intéressés par tout cela, mais cela ne nous conduit en soi nulle part. Prana c'est un outil, c'est tout et après. Tous les

pouvoirs de Prana qui peuvent éventuellement occasionner des expériences parfois extraordinaires, ne peuvent réussir à souffler la paille de l'Ego. L'Ego n'est qu'un brin d'herbe, une paille, il a une existence seulement conceptuelle. Tous les exercices du yoga ont équilibré, purifié les différents plans de l'être, mais cela ne suffit pas à lâcher l'identification que nous avons avec l'ego.

Indra représente la complexité du mental et de l'esprit. Indra cherche à comprendre.

Après la perception et la parole (Agni), après le Prana (Vayu), c'est maintenant le tour de l'esprit - qui lui aussi se trouve en échec - Notre Esprit cherche à entrer en contact, à reconnaître le Brahman. Mais l'esprit s'arrête car le Brahman disparaît. Si la recherche est pure, c'est à dire sans ambition d'aucune sorte (acquisition, comparaison, expérimentation) alors dans une sorte de renoncement personnel apparaît une humilité. Nous sommes ici non pour devenir des savants en textes sacrés, mais parce que nous sommes intéressés par le sens de la vie et nous découvrons l'*humilité*. Il y a alors moins de frustrations car il y a renoncement, donc silence, donc vide et dans le vide apparaît cette merveille (Uma dans le texte), cette énergie si belle de l'humilité, aussi pure que la neige de l'Himalaya. Cette énergie est pure de toute pensée humaine, non polluée par nos concepts. Il est venu le moment où, après s'être intéressé aux mystères et aux énergies en tout genre (Prana), après avoir purifié, apprivoisé le corps et le mental, nous arrivons à cesser tout effort d'acquisition de quoi que ce soit (même Samadhi ou Nirvana) car cela est toujours dans la dualité du sujet qui cherche à acquérir un objet, à faire une ou des expériences, or on ne peut monter sur ses propres épaules. Il nous faut nous relaxer et non quérir sans cesse, rester sans impatience, immobile et néanmoins ouverts et réceptifs, dans une grande humilité. Le mental semble être supérieur aux perceptions et aux énergies, car il peut accepter de cesser ses efforts et ses mouvements.

Grâce à la discontinuité du mouvement mental, il y a un espace pour la lumière au milieu des nuages. Cette lumière est ici symbolisée par Uma, neige immaculée. L'intelligence brille quand le mental s'arrête.

## IV-1

Cette énergie brillante, Uma, communique, et pas forcément par la parole alors que nous avons toujours tendance à considérer la parole comme le seul moyen de communiquer. Le fond n'est pas la forme et le fond, la source peut communiquer sans la forme (les mots pour le dire). Supposons que vous soyez joyeux, cela se communique sans parler, cela émane de vous. Donc la Présence, Uma, communique et il y a communion : la gloire, la victoire est Brahman, alors que vous vous l'êtes attribué. Le divin de la Vie n'appartient à aucune divinité : Agni, Vayu, Indra. La Vie elle-même est divine, elle est la seule Divinité. Non seulement la vie humaine, mais toute sorte de vie, les montagnes, les rivières, les arbres, les oiseaux, toutes les créatures.

Les upanishads appellent cela Brahman.

Les humains ont à exercer toutes les énergies dont ils disposent de façon harmonieuse, résolvant les tensions intérieures et extérieures. C'est cela la bonté et le bien qui emportent la victoire sur le mal. La victoire est Brahman. C'est la victoire du bien sur le mal potentiel que nous pouvons générer si nous nous éloignons de l'harmonie, c'est une victoire sur nous-mêmes. Si nous utilisons mal tous les sens, toutes les possibilités de la vie, nous créons le désordre, le mal, le diable qui n'existe pas si nous ne le créons pas.

Cette vérité perçue dans un flash, un éclair, par Indra, le mental, directement. Le mental a donc réalisé cela spontanément et non dans un effort, une recherche. Tout cela ne menant qu'aux connaissances. On apprend réellement dans une totale relaxation ; là où il y a un effort, la réalité disparaît, quelle que soit la technique yogique ou tantrique.

La Réalité se révèle, elle n'est pas atteinte, alors la conscience comprend réellement.

## IV-2,3

C'est pourquoi ces Détés : Agni, Vayu, Indra sont supérieures aux autres, ces énergies sont supérieures aux autres, car elles sont plus proches de Brahman.

Entendre ne nous approche pas de Brahman. Le mot entendu n'est qu'une convention, il faut observer directement ce qui est à l'origine - vivre directement - percevoir (Agni) directement est plus près de Brahman. Observer les faits, sans intermédiaire, ne pas en déduire une connaissance théorique, mais



rencontrer réellement les faits de la vie (ici représenté par Agni) accepter d'être brûlé par la vie.

Quand Vayu arrive, c'est Prana. Nous connaissons les pranayamas, ces techniques d'exercice yogique. Entre deux souffles, pendant la suspension, c'est là que nous sommes tout prêt de la Réalité. Nous pouvons l'éprouver, la frôler, la toucher. Alors on ne dit plus "j'ai ressenti", mais quelque chose a été éprouvé, ressenti à travers un corps et non "mon" corps. Il y a donc une "sensation vague", très proche de la Réalité sans nom, sans âge, transcendant toutes les limitations, toutes les divisions.

Indra, l'esprit, lorsqu'il est relaxé, sans effort, est lui aussi tout près. Si on entre en méditation, toutes les énergies cessent de se disperser, pour se stabiliser en dedans, à leur source.

Le mental dans le silence perçoit la proximité de la source.

#### **IV-4**

Les trois énergies : celle sous-jacentes à la perception et à la verbalisation, celle sous-jacente à Prana et enfin celle du mental avec toutes ses facultés d'analyse, de conceptualisation, de projection, de mémorisation, ces trois énergies, présentées sous forme de Dévas, échouèrent, leur démarche active se solda par un échec, alors le divin se révéla.

L'enseignement se fait ici par analogie, le voici : de même que l'éclair illumine tout le ciel, de même l'éveil illumine tout le ciel, de même l'éveil à la réalité illumine tout le cosmos, hors du temps. Cela se fait tout seul comme le clignement des paupières.

La vie est présente au dedans comme au dehors, l'énergie du microcosme et du macrocosme est la même. Nous en sommes les éléments.

#### **IV-5**

Au niveau d'un être particulier, voyons maintenant. Quand la révélation du Brahman se fait, l'esprit passe par l'expérience directe et totale du Brahman. Immédiatement l'esprit individuel se rappelle, il a mémorisé cette expérience, bien que cette expérience ne soit pas directement sensorielle. La conscience humaine en une seconde, mémorise et met en forme de pensées et de mots. C'est très réducteur. Tout ce qui peut être objectivé n'est pas le Brahman. Toute mémorisation, toute verbalisation n'est qu'une consolation, mais n'est pas Brahman. Brahman est une grâce qui suppose l'ouverture et la réceptivité de

tous les niveaux de nous-mêmes, c'est très rare. Cette opportunité se présente spontanément, elle ne peut être recherchée, il n'y a pas de technique, de formules. Elle ne peut alors être décrite.

Les Upanishads et Aranyakas sont appelées Vedanta, Veda c'est la connaissance, Anta la fin : Vedanta est la fin de la connaissance, la sublimation, la condensation.

#### **IV-6**

Les professeurs disent à leurs élèves de ne pas assimiler cette opportunité du Brahman à une simple expérience mémorisable et que l'on peut donc dire.

Brahman est une essence inhérente à tout ce qui existe, principe aimant et harmonieux présent en chaque être. Tat tvam asi (tu es Cela). C'est dans cette essence qu'elle doit être reconnue et vécue. Elle ne peut être assimilée par le mental, ni réduite par nos conditionnements, à une quelconque forme particulière. Upasana signifie que nous cherchons à être à proximité de ce principe (et non révéler) bien que cette attitude maintienne cette illusion de la dualité. Nous pouvons jouer tous les rôles de notre vie aussi parfaitement que possible, aussi intelligemment que possible, mais nous ne devons pas nous y identifier. Notre réalité profonde est autre, elle est insondable, elle est partagée, elle est commune, elle est Brahman. Toutes les formes, c'est la multitude des énergies, la danse de Shiva. Ici les professeurs encouragent les élèves à être, à se tenir dans leur réalité intime, profonde. Soyez dans cet état de méditation, vivez le Brahman, au lieu de vous identifier à l'une ou l'autre des énergies présentes en vous. État de non faire, non savoir, non expérimentation, sans projet, sans attente. Cet état produit une extraordinaire énergie et la personne qui vit dans cet état est aimée de tous ceux qui sont tournés vers la profondeur, vers Brahman. C'est un éveil à la réalité des êtres, c'est l'éveil, cette énergie suprême, cette intelligence qui transforme.

#### **IV-7**

Les étudiants ont du mal à accepter qu'il n'y ait rien à faire, rien à comprendre, alors ils disent : "Dites-nous le secret, Comment cela arrive-t-il ?" Les professeurs répondent "Nous vous avons dit le secret que vous demandiez".

Les élèves cherchent à acquérir des techniques, des méthodes, des formules or tout ceci est inadapté à la réalisation. La véritable nature de Brahman a été révélée par allégorie, par images, par paraboles. Les différents niveaux de l'être pour la plupart fonctionnent involontairement : physique,

psychologique... mais nous avons du mal à accepter cela. Nous refusons et nous employons le possessif, mon, ma... pour beaucoup trop de choses. Ici, nous voudrions pouvoir dire "J'ai compris grâce à mon expérience". Nous ne pouvons qu'être déçu si nous restons sur ce registre. C'est notre "pathos" (maladie).

#### IV-8

La révélation du secret de la vie est stable chez la personne qui réalise l'union, l'unité (tapas) de la conscience, du mental et des sens. La plupart du temps, nous sommes multiples, divisés, tirés par un sens ou par l'autre. Or, la satisfaction des désirs est impossible, les sens sont insatiables. Le cerveau régule le mieux possible, en fonction de ses observations. Plaisirs et souffrances sont inévitables dans la vie. Nous avons tendance à vouloir répéter les plaisirs, c'est là la dépendance. Tapas représente l'unité, l'harmonie entre les demandes du corps et des sens selon des considérations raisonnables, c'est se sentir en accord avec ce que l'on fait en conscience (ce n'est pas se priver). Sinon, les conflits intérieurs génèrent des tensions, des malaises, des comportements destructeurs...

La spiritualité, c'est la science de la conscience.

Dama : c'est quitter naturellement, spontanément, après le contact à travers tous les sens (ce n'est pas supprimer). C'est un retrait volontaire et positif. Beaucoup de vos énergies sont dispersées par la poursuite des buts les plus divers et ceci peut être sans fin. Mais nous pouvons prendre conscience et réguler (c'est tapas) puis bien souvent quitter (c'est dama) ce qui n'est pas vraiment nécessaire. Il ne s'agit pas de se priver, de se frustrer, de se sacrifier. Le jeûne, le célibat ne sont pas nécessaires, mais ils sont possibles. On peut satisfaire un désir et ensuite être libre, ne pas se laisser intoxiquer par le plaisir au point de vouloir le renouveler sans cesse.

Karma c'est l'action, c'est différent de l'activité. L'activité est conditionnée, elle se fait en nous, alors qu'agir est l'expression de la liberté, c'est poser un acte. Cela suppose une éducation, une régulation des pulsions, il ne s'agit pas de réprimer, mais de savoir utiliser, orienter toutes ces énergies de la vie en nous. Cela va être différent pour chacun, il n'y a pas de code de conduite universel, chacun doit apprécier, s'adapter et agir en conséquence. Ainsi la paix de la révélation peut s'établir de façon stable chez celui dont les actes sont en accord avec sa conscience, ses responsabilités, ses besoins spécifiques ! Ce n'est pas seulement en fonction des concepts et des idées, ou des sentiments et des émotions, ou de la sensualité et des plaisirs, mais en fonction du tout, tous les aspects de l'être sont concernés, ensemble, en harmonie.

Cette paix s'établit sur la vérité. Si souvent nous sommes pris dans les chaînes de réaction et nous sommes souvent déçus, nous imaginons et nous désirons y compris sur le plan spirituel et nous avons du mal à nous contenter de la vérité.

#### **IV-9**

Celui qui comprend ceci (voir le mantra précédent) après le flash de la réalité ultime, n'est pas transformé instantanément. Il y a tout le travail de transformation, d'harmonisation qui a lieu petit à petit, à la lumière de l'éveil, si celui-ci a été stabilisé. Il s'agit de vivre continuellement cette globalité, avoir conscience en permanence de notre dimension holistique et pas seulement de nos dimensions physique, affective et mentale. Le mal, le péché, c'est en fait le crime contre la vie, cela n'a rien à voir avec ce que les religions et les morales diverses définissent comme le bien et le mal.

La vie a ses lois, si nous les perturbons, cela crée du désordre, une dysharmonie. C'est un péché contre la vie. Si nous sommes présents au présent à travers le passé, nous ne pouvons voir la réalité actuelle telle qu'elle est, le dynamisme de la vie est violé, c'est un crime, c'est tuer le présent.

Celui qui a compris le mantra précédent et qui a le courage d'abandonner les comportements anciens, de se transformer à la lumière de ce qu'il a perçu, a en quelque sorte chassé le mal.

Alors le résultat c'est que cette personne est dans une dimension de joie, les souffrances ont cessé. Cet état de non dualité est le plus élevé qui soit, et il émane alors de cette personne, à travers toute sa vie, sa façon d'être, de faire... C'est une bénédiction indestructible, inviolable.

Ainsi se termine Kena Upanishad.

Ceci n'est pas le privilège de peu de personne, mais la consécration de la croissance possible pour tout être humain. C'est à la portée de toute personne qui a en elle le désir d'apprendre, de découvrir et de vivre.