

Asato ma sadgamaya

Tamasoma jyotir gamaya

Mrityor ma amritam gamaya

Om shanti shanti shanti

Conduis moi du non réel au réel,

Conduis moi de l'obscurité à la lumière,

Conduis moi de la mort vers l'immortalité.

Om, Paix, paix, paix

### **La Bhagavad Gita ou le Chant du Bien-heureux.**

Extrait de l'introduction du livre :

La Bhagavad-Gîtâ  
(Le chant du Bienheureux)  
Poème épique indien  
Traduit du sanscrit, par E.-L.  
Burnouf (1861)

Ce livre est probablement le plus beau qui soit sorti de la main des hommes. Jamais on n'a énoncé avec plus de force l'Unité du principe absolu des choses, essence et point culminant de la philosophie indienne. De là découle une morale qu'on n'a point surpassée, morale non seulement théorique, mais pratique par excellence, unissant les plus nobles affections de la nature humaine à la loi stoïque du désintéressement.

Il faut lire ce petit livre et s'en nourrir. Nous en avons le plus grand besoin. Nos sociétés modernes sont fondées sur l'égoïsme, sur l'égoïsme le plus étroit, l'intérêt. Ce qui meut les hommes d'aujourd'hui, c'est l'intérêt personnel. Rarement l'amour du bien pour lui-même est leur mobile. On veut jouir de la vie, et l'on ne veut pas être troublé dans cette jouissance. Les concessions faites aux déshérités ont pour but de les apaiser, non de les élever à une vie supérieure.

On ne veut rien sacrifier ; on veut tout acquérir ou tout garder. Par cette absence du principe moral, nos sociétés vont droit à leur perte.

Qu'on lise donc ce petit livre. On verra qu'il y a eu des hommes pensant mieux que nous et qui ont tracé la voie du salut.

Un mot sur ce chant : Bhagavad, c'est Krishna, 10e incarnation de Vishnou. La religion qui porte son nom est, dans l'Inde, une des dernières venues ; elle a de grandes analogies avec celles du Bouddha et du Christ. Le poème se rattache, comme épisode, au Mahâbhârata ; Il comprend dix-huit chapitres ou lectures.

Le texte du Bhagavad Gita contient un certain nombre de termes propres à la philosophie indoue et que plusieurs personnes emploient sans les traduire. Notre langue n' a peut-être pas de mots qui leur correspondent exactement ; mais elle peut rendre les mêmes idées avec une approximation suffisante. D'ailleurs, le devoir d'un traducteur est d'être intelligible pour ceux qui ne sont pas initiés.

Le problème avec les écrits (religieux) semble commencer quand les adeptes pensent que leur livre est le seul décrivant la vérité, et que les autres sont automatiquement un recueil de mensonges. Tous ses écrits ont cependant été copié et traduit des centaines, des milliers de fois, et de temps à autre de nouvelles interprétations (peut-être fautives) peuvent voir le jour, ou des décisions politiques, ou autre, peuvent être à l'origine d'un changement du contenu, ou de l'interprétation d'un texte.

Si nous regardons le Bhagavad Gita de plus près, dans une bibliothèque, dans une librairie, ou sur l'internet, il y a des tas de traductions et des commentaires sur le Bhagavad Gita, qui différencient selon le courant auquel ils appartiennent.

Soyons donc attentif, gardons l'esprit ouvert, mais n'acceptons pas automatiquement tout ce qui est écrit comme exacte ou vrai, tout en respectant les convictions de chacun.

Le Bhagavad Gita ne se lit pas comme on lit des autres livres, quand on lit, ou on entend un verset, on doit méditer dessus, observer le silence, et être attentif, être à l'écoute de ce qui émane de notre esprit.

→ Nous sommes alors à l'écoute de notre buddhi (notre petite voix interne), sans interventions ou colorations de notre ahamkara et du manas (nos préjugés, nos conditionnements,...).

Je crois pouvoir affirmer que le Bhagavad Gita apporte vraiment un message universel, cars nous y trouvons les mêmes vérités, les valeurs universelles que nous retrouvons dans chaque religion (ou que nous devrions y retrouver 😊 ).

Dans le Bhagavad Gita on ne prône pas qu'une religion est meilleur qu'une autre, en fait, il semble ne pas y avoir de religions différentes, seulement des hommes, et des femmes, qui vivent leur propre religion.

Au chapitre IX, « Le Yoga du Souverain Mystère de la Science », on trouve :

**IX-23** Tout sacrifice fait avec foi a d'autres divinités, m'honorent aussi, bien qu'en dehors de la règle antique (offerte sans la connaissance ou selon un autre rituel)

**IX-24** Car Je suis l'unique bénéficiaire et l'unique objet du sacrifice.

Et au chapitre IV « Le Yoga de l'Approche de la Vérité Ultime », nous trouvons :

**IV-11** Quelle que soit la manière dont les hommes Me rendent un culte, J'accomplis leurs désirs en conséquence.

Il y a différents chemins, cela peut être le Yoga, ou la méditation Vipassana, ou le Kung-fu. N'oublions pas que ce fut Bodhidharma, un des patriarches du Bouddhisme introduisit le Kung-Fu au temple Shaolin.

Kung-fu signifie habileté dans l'action, tout-comme la définition du Yoga dans II-50: Le yoga est, dans les actes, la perfection.

**IX-26** Quiconque m'offre une feuille, une fleur, un fruit, ou de l'eau avec dévotion; J'accepte et mange cette offrande de dévotion venant d'un cœur pur.

Eh oui, le clou, c'est que chaque chemin peut être un bon chemin, quel belle leçon d'humilité !

Toute ses guerres religieuses, et pourtant, tout le monde a les même convictions, le même but, la paix, la tolérance, la fraternité, l'amour universel ... ah, si ils avaient lu la Gîta ....

Le Gita nous montre le chemin à suivre dans la vie au quotidien :

**IV-22** Satisfait de ce qui vient d'une façon naturelle par Sa volonté, sans affection des paires des opposés, libéré de l'envie, équanimité dans le succès et l'échec, alors qu'il est engagé dans le travail, un tel Karma-yogi n'est pas lié au Karma.

Nous retrouvons le même message chez les Taoïstes : Une histoire taoïste sur l'équanimité et l'acceptation:

Il était une fois un vieux fermier.

Il travaillait sa terre depuis de longues années, et était connu pour sa sagesse. Le lendemain d'une tempête, il s'aperçut que son cheval s'était enfui pendant la nuit.

Ses voisins, en apprenant la nouvelle, virent le voir.

« Quelle malchance ! », lui dirent-ils avec chaleur et sympathie.

« Nous verrons », répondit le vieil homme.

Le lendemain, le cheval revint, ramenant avec lui cinq magnifiques chevaux sauvages.

« C'est vraiment merveilleux ! », s'exclamèrent ses voisins.

« Nous verrons », répondit le vieil homme.

Le lendemain, son fils essaya de chevaucher l'un des chevaux sauvages.

Mais le cheval rua, et fit tomber brutalement le jeune homme qui se brisa la jambe.

« Quelle tristesse ! », dirent les voisins.

« Nous verrons », répondit le vieil homme.

Le lendemain, les militaires arrivèrent au village pour enrôler les hommes dans l'armée. Voyant qu'il avait la jambe cassée, ils n'emmenèrent pas le fils du vieil homme.

« Quelle chance ! » le félicitèrent les voisins.

« Nous verrons », répondit le vieil homme.

Vivre dans le moment, être ici et maintenant, être le témoin...

Cela devrait être si facile, pourquoi compliquons nous ainsi les choses ?

**VI-34**      *« Le mental, ô Krishna, est fuyant, fébrile, puissant et tenace; le subjuguier me semble plus ardu que maîtriser le vent. »*

***"Il n'y a que deux jours dans une année où l'on peut ne rien faire. Ils s'appellent hier et demain."***

**Dalai Lama**

**XIV-23**      Assis comme un témoin, sans être affecté par les Gunas, sachant que seul la Nature agit (Gunas ou Prakṛti), il reste imperturbable.

**V-8**    Le sage qui connaît la vérité pense : « Je ne fais absolument rien. » En voyant, entendant, touchant, sentant, mangeant, marchant, dormant, respirant, ...

## **Bhagavad Gietaa Chapitre 6 LA VOIE DE LA MÉDITATION**

VI-1 Krishna: Celui qui accomplit le devoir qui lui incombe sans dépendre des fruits (pour jouissance personnelle) est un renonciateur (Samnyāsī) et un Karma-yogi. L'homme ne devient pas un yogi simplement en s'abstenant de travailler.

Le renoncement est le mode de fonctionnement du Yogi, il ne renonce pas au travail, mais son motif n'est pas le fruit du travail (ou la récompense). L'action du Karma-Yogi est le fruit de l'encrege de son esprit dans l'ici et le maintenant.

Ceci est un peu comparable à notre vécu pendant les cours de hatha-yoga, quand notre corps est ressenti dans l'ici et le maintenant, bien que le Karma-Yogi, s'il arrive à ses fins, joue dans une autre division 😊.

VI-2 O Arjuna, ce qu'ils appellent renoncement (Samnyāsa) est aussi connu comme Karma-yoga. Personne ne devient un Karma-yogi s'il n'a pas renoncé aux motifs égoïstes de l'action.

On ne peut pas accéder à ce vécu directe, ici et maintenant, si nous sommes perturbés, bousculé mentalement, par nos désirs, nos attentes, nos peurs ...

VI-3 Pour le sage qui cherche de parvenir à l'état de yoga (de méditation, ou de l'équanimité du mental), il est dit que le Karma-yoga (l'action) en est le moyen. Pour celui qui a atteint le yoga, l'inaction (shama) devient le moyen (pour la réalisation du Soi).

Shama est le silence, l'équanimité, à partir de quoi tout est vécu. C'est comme le quatrième état de l'aum, le silence qui porte le son.

Il n'y a pas d'union avec les pensées du genre je pense, je fais, ... Toute action devient à ce moment de la méditation !

VI-4 Dit-on, qu'une personne a atteint la perfection yogique lorsqu' il ou elle n'a plus de désir pour les jouissances sensuelles, ou l'attachement aux fruits du travail, et a renoncé à tous les motifs égoïstes.

Si il n'y a plus d'unification avec ce que les sens perçoivent, vous vous trouvez dans l'état de Yoga, vous ne vous attribuez plus vos actes, quoi qui se passe, vous êtes en méditation, serein, calme, en paix.

Dans notre état de fonctionnement 'normal', à cause de l'unification avec le corps, et l'esprit (nous avons un corps, et un esprit, mais nous ne sommes pas ses 'choses'), nous sommes sous l'emprise des gunas. Les gunas sont les modes d'activité dans le monde. Les gunas sont au nombre de trois :

- tamas, l'obscurité, les ténèbres, la lourdeur, l'inertie.
- rajas, l'énergie, les passions, la force, le désir. L'action.
- sattva, la pureté, la vérité. L'équilibre.

Ces trois guṇas, indépendants en eux-mêmes, s'entremêlent sans cesse dans la nature différenciée et leur action réciproque commande toute l'évolution de la matière. Il importe de cultiver Sattva dans un premier temps, puis de le transcender. (wikipédia)

Dans la Gita , au chapitre II-45 est dit: Une partie des Vedas traite les trois modes ou états (Gunas) de la Nature matérielle. Libère-toi des paires d'opposés, restes toujours équilibré et indifférent à toutes pensées d'acquisition et de préservation. Lève-toi au-dessus des trois états, en pleine conscience, O Arjuna.

La méditation n'est pas quelque chose à pourchasser, à acquérir et à maintenir, non, c'est un état de conscience pur, qui est en nous, l'a toujours été, mais qui était masqué par l'avidya, l'ignorance. Comme la personne qui se trouve dans une grotte, le visage tourné vers l'intérieur de la grotte, le dos vers l'entrée de la grotte, se pensant prisonnier, alors que, s'il se retournait, verrais qu'il est libre, et n'a jamais été prisonnier.

VI-5 L'homme doit s'élever – et ne pas se dégrader – par son propre mental. Le mental seul est son ami autant que son ennemi.

Le mental est dans ce contexte notre capacité de réflexion, de penser.

VI-6 Le mental est l'ami de celui qui le contrôle, et le mental agit comme ennemi de celui qui ne le contrôle pas.

En d'autres mots, si vous vous identifiez avec votre pensée, vous serais votre propre esclave, à la merci de tout ce qui déclenche des réactions dans votre esprit. Si vous avez pris du recul vis-à-vis de votre mental, et l'acceptez dans sa fonction, sans lui octroyer les pleins pouvoirs, il sera votre ami, à votre service.

VI-7 Celui qui a le contrôle sur le soi inférieur – le mental et les sens – reste calme et serein au chaud comme au froid, au plaisir comme à la douleur, dans l'honneur et le déshonneur.

L'équanimité en toute circonstances n'est pas une continuelle bataille avec/contre notre esprit, c'est cesser de s'identifier, c'est plutôt un lâcher prise, une prise de conscience, le voile de l'avidya (l'ignorance) qui tombe.

VI-8 Une personne est nommée un yogi qui possède la connaissance du Soi et la réalisation du Soi, qui est équanime, qui a le contrôle sur le mental et les sens, et pour qui une motte de terre, une pierre, et l'or sont tous identiques.

Vu passer sur facebook : Je pense que tout le monde devrait devenir riche et célèbre et faire tout ce qu'il a jamais rêvé afin qu'ils puissent voir que ce n'est pas la réponse.

Jim Carrey

Une motte de terre et de l'or sont perçus dans notre monde d'une toute autre manière. Quand il devient clair que les richesses matérielles et autres ne sont éternels, et qu'avec chaque nouvelle possession / victoire de nouveaux traças se manifestent, alors seulement, nous pouvons tourner notre attention vers l'intérieur. Ceci ne signifie pas que nous devons rejeter toute les richesses, mais nous ne devons pas les pourchasser, ne pas non plus nous y attacher, être convaincue du fait que ce ne sont que des choses passagères, qui sont là pour l'instant, mais qui tout à l'heure n'y seront peut-être plus, tout comme nous-même.

VI-9 Une personne est considérée comme supérieure qui est égale pour les compagnons, les amis, les ennemis, ceux qui sont neutres, les arbitres, les haineux, les parentés, les saints, et les pécheurs.

Pour une personne établi dans le Brahman, il est l'univers au complet, rien n'existe en dehors de lui, alors, pour lui, des amis, des ennemies, des saints et des pécheurs ne sont pas différents. Il les voit, il les accueille de la même façon.

VI-16 Ce yoga n'est pas possible, O Arjuna, pour celui qui mange trop ou qui ne mange pas du tout ; pour celui qui dort trop ou qui se tient éveillé.

Toute exagération aussi bien dans un sens comme de l'autre doit être considéré comme un obstacle sur le chemin du Yoga. On ne doit pas se laisser emporter par des dépendances, ou par des excès dictés ou non par les émotions, mais il ne faut pas non-plus refuser d'apprécier les choses de la vie à tout prix.

Il n'est pas défendu d'apprécier un plat, ou un café, ou ... , mais ne vous laissez pas non-plus dicter votre conduite par les sens.

VI-17 Mais, pour la personne qui est modéré dans sa nourriture, son délassement, ses travaux, son sommeil et l'éveil, le yoga de méditation détruit toute souffrance.

La modération en tout, souvenez-vous ... Dans la vie, beaucoup de choses, de choix s'ouvrent à nous, mais ne soyons pas les esclaves des sens.

VI-18 Il est dit, qu'une personne a atteint le yoga, l'union avec l'Éternel Être (Brahman), lorsque le mental parfaitement discipliné, est libéré de tous désirs, et complètement uni au Brahman en Samādhi.

Le vrai bonheur est libre de passion ou de fanatisme, sinon c'est un état d'attachement, de dépendance.

VI-20 Lorsque le mental discipliné par la pratique de la méditation atteint la quiétude, en quoi l'on devient satisfait avec l'Éternel Être (Brahman) en Le contemplant dans un intellect purifié.

La discipline yogique nous apprend se qui est éternel, et se qui ne l'est pas. La discipline yogique nous apprend que nous pouvons apprécier les choses, mais nous ne devons pas être à la recherche d'expériences plus grandes ou plus fortes.

La discipline du yoga n'as pas un but comme dans le sport, son seul but est de trouver le bien-être à l'intérieur de soi.

VI-21 En quoi l'on éprouve une infinie félicité qui est seulement perçue par l'intellect, et est par-delà l'atteinte des sens. Après avoir réalisé l'Éternel Être (Brahman), l'on n'est jamais séparé de la Réalité Absolue.

VI-22 Ce qui, ayant obtenu la réalisation du Soi, on ne regarde aucun gain supérieur à atteindre. L'établissement dans la réalisation du Soi n'est pas ébranlé même par la plus grande calamité.

VI-23 L'état de dissolution de l'association avec la souffrance est appelé yoga. Ce yoga devrait être pratiqué avec une ferme détermination, et sous aucune réserve mentale.

L'état d'une sensation de bonheur fragile, car sous l'influence des sens, est remplacé par un bonheur qui est libre de toute attente, de toute richesse extérieur (et donc temporelle), c'est un bonheur qui exprime l'état du yogi, ici et maintenant, hors du passé et du futur, donc hors du temps.

VI-24 On atteint graduellement la tranquillité du mental en abandonnant totalement tous désirs égoïstes, et en maîtrisant complètement les sens des objets de sens par l'intellect.

La passion et la convoitise sont des produits de l'égo . Grace au yoga nous devenons conscient de cette entité, qui ne se laisse pas facilement détrôner. Le détachement (vairagya) et la conviction inébranlable de notre vraie nature sont les moyens de reprendre, et de garder le contrôle. Restez vigilant, car l'égo est toujours aux aguets ! Des que nous nous exprimons, il y a toujours un peu d'égo qui essaye de s'infiltrer. Dire que je suis libéré de mon égo pourrait bien être la preuve ultime qu'il est toujours bien présent.

Nous avons eu un professeur de yoga, pendant notre formation, qui disait : méfiez-vous de l'égo du professeur de yoga ! C'est un égo très subtile, qu'on a peine à remarquer, et dont on se libère que difficilement. -> peut-être aussi parce qu'il nous (les professeurs) flatte, nous met sur un marche par rapport aux élèves.

VI-25 Tenant le mental entièrement absorbé dans l'Éternel Être (Brahman) au moyen d'un intellect bien formé et purifié, il ne pense à rien d'autre. Le mental est ici utilisé dans le sens du chitta et les vritti's de Patanjali. Nous choisissons les vritti's que nous voulons utiliser pour nourrir et purifier notre intellect (boudhi).

La meilleure nourriture pour notre esprit est la méditation, c'est s'ouvrir à une nouvelle manière d'être.

VI-26 Tout ce qui fait errer le mental sans repos et instable, on devrait ramener doucement sous la réflexion de l'atman.

Vivre dans l'ici et le maintenant implique que nos pensées ne sont pas formées ou déformées par des expériences anciennes, ou par des idées mentales provoquées extérieurement. Rappelez-vous la métaphore du soleil et de la lune, la lumière de la lune n'est que la réflexion du soleil, moins intense, et parfois polarisé par la lune ou les nuages.

VI-27 La suprême félicité est pour le yogi qui a réalisé le Soi, dont le mental est calme, de qui les désirs sont sous contrôle, et qui s'est libéré de tous péchés (ou fautes).

Entendez par péchés l'ignorance, l'adidya.

VI-28 Un tel yogi exempt de péchés, qui engage constamment son mental et intellect au Suprême Être (Brahman), atteint aisément l'infinie félicité en contact avec Brahman.

On n'est plus heureux à cause d'une chose ou d'un fait, on est tout simplement Heureux, on n'a plus besoin de causes extérieures quand on est établi dans l'ici et le maintenant 😊

VI-29 Car en percevant l'Éternel Être omniprésent (Brahman) demeurant dans tous les êtres, et tous les êtres demeurant en l'Éternel Être, le yogi qui est en union avec l'Éternel Être, voit chaque être d'un œil égal.

VI-30 Ceux qui Me voient en tout et qui voient tout en Moi, ne sont pas séparés de Moi, et Je ne suis pas séparé d'eux.