

L'homme est continuellement à la recherche de bonheur, cependant, le fait qu'il cherche son salut dans des biens matériels, ou encore pire, dans le pouvoir, le contrôle d'autres personnes, pour les exploiter, à ses propres besoins, ne peut lui rendre heureux. Ce chemin conduit à la convoitise, à l'escroquerie, la jalousie, la guerre, bref, à tant de choses que nous pouvons observer dans le monde, et dans les cours d'histoire.

BG III-36 Arjouna : O Kṛishna, par quoi l'homme est-il poussé à commettre le péché, tout comme contre son gré et forcé contre sa propre volonté ?

BG III-37 Krishna : C'est le désir (Kāmā) né de la passion (Rajo Guna) qui devient colère (lorsque inaccompli). Le désir est insatiable et est un grand démon. Sache que c'est le grand ennemi.

BG III-38 Comme le feu est enveloppé par la fumée, comme un miroir est recouvert de poussière, de même la connaissance de Soi (Brahmajnana) s'obscurcit par le désir.

Dans la philosophie du yoga, la souffrance s'appelle dukha, l'opposé du bonheur, sukha.

Dukha englobe tout ce qui ne nous satisfait pas, tout ce qui a un caractère négatif : la tristesse, le stress, le doute, l'incertitude, la maladie, la souffrance, la mort, les difficultés, la lassitude, les irritations de toutes sortes,...

Autant dire que l'on rencontre souvent dukha. Dukha a existé, existe et existera toujours ...

Selon le Bouddhisme, les douleurs de l'existence humaine sont:

- Naitre
- La maladie
- Vieillir
- Mourir
- Essayer de garder ce que vous avez
- Essayer d'avoir ce que vous désirez
- Ne pas recevoir ce que vous désirez
- Recevoir ce que vous ne désirez pas

Tout le monde cherche à être satisfait, comblé, heureux.

Pour se sentir heureux, il faut être en contact avec la partie spirituelle de soi-même. Rien à l'extérieur ne peut nous rendre profondément et durablement heureux.

La solution au problème ne se trouve pas à l'extérieur de nous, mais à l'intérieur.

Dans le Katha Upanishad (Upanishad :« venir s'asseoir respectueusement au pied du maître pour écouter son enseignement », un ensemble de textes philosophiques qui constituent la conclusion du Veda et représentent le cœur du Vedānta), Nachiketas, fait la remarque à son père (Vajasravasa) que le sacrifice qu'il veut porter est un acte plutôt hypocrite, parce que les vaches qu'il veut sacrifier ne sont que des vieilles vaches qui ne servaient plus à rien, et demande finalement à son père : « Et moi, à qui vas-tu me sacrifier ? » Le père ne répond pas, mais Nachiketas continue à répéter la même question. Exaspéré, le père dit : « C'est à Yama, le dieu de la Mort, que je vais te donner ! »

Ce qui était une boutade, Nachiketas la prend au sérieux.

Il laisse tout derrière lui et se rend au Royaume des morts. Arrivé aux portes du palais de Yama, personne pour l'accueillir. Nachiketas attend patiemment, sans rien à manger, pendant trois jours !

Au bout du troisième jour, Yama arrive et voit le jeune homme à l'entrée de son Royaume. Il est très embarrassé de n'avoir pu accomplir les rites d'hospitalité. Pour se faire pardonner, il offre à Nachiketas de réaliser trois vœux.

Son premier souhait est que son père ne soit plus en colère contre lui lorsqu'il reviendra chez lui. Son deuxième souhait est de connaître le secret du sacrifice du Feu. Yama le lui enseigne, et décide même que ce sacrifice portera désormais le nom de Nachiketas.

Et voici le troisième souhait de Nachiketas...

Nachiketas : « Un doute subsiste sur le sort de l'homme après sa mort : selon les uns, il existe toujours, selon les autres, il n'existe plus. Quant à moi, je ne le saurai qu'après que tu me l'aies enseigné. Voilà mon troisième vœu. »

Yama répliqua : « Sur ce point, le doute a subsisté même chez les dieux, et cela depuis la nuit de temps. La nature de l'Atman (le Soi) est d'une telle subtilité, que cela n'est pas facile à comprendre.

Demande donc un autre vœu, ô Nachiketas ! N'insiste pas, et épargne-moi d'avoir à tenir un tel engagement ! »

Nachiketas : « Ô Yama, si même les dieux entretiennent toujours des doutes à ce sujet et que Toi, la Mort, tu confirmes qu'il est malaisé à comprendre, je conçois qu'il n'est pas d'enseignant qui puisse t'être supérieur sur un tel sujet ! Et assurément, nul autre vœu ne peut valoir celui-ci. »

Yama : « Demande-moi des fils et petits-fils qui deviendront centenaires. Demande-moi des troupeaux entiers de bétail, des éléphants, des chevaux et de l'or.

Demande-moi un vaste domaine sur la terre des humains, où tu vivras autant d'automnes que tu le désireras.

S'il est un autre vœu que tu puisses juger égal à celui-ci, demande-le moi : ainsi la richesse et la longévité. Puisse-tu devenir roi, ô Nachiketas, et régner sur un vaste royaume. Mais ne me demande pas de t'éclairer le mystère de la mort ! »

Nachiketas répondit : « Tous ces biens, ô Yama, sont éphémères et ne durent que jusqu'au petit matin ! Et la vie, même la plus longue, est en vérité bien courte!

Les richesses ne procureront jamais le bonheur à l'homme. Aussi le seul vœu qui me satisfasse est bel et bien celui que je t'ai demandé.

Je ne te demande aucune autre faveur que de me faire pénétrer dans le grand mystère de l'Au-delà! »

Face à une telle sagesse, Yama s'incline. -> Nachiketas a choisi de suivre la Vérité plutôt que la satisfaction éphémère.

Il exauce donc le souhait de Nachiketas, en lui enseignant la nature réelle du Soi.

Yama: Le Soi tout-connaissant est non-né, et impérissable. Il n'a pas d'origine, et n'a rien engendré. Il est non-né, sans âge, Il est très ancien et vivra jusqu'à la fin du temps, et Il n'est pas tué quand le corps est tué.

Si le tueur pense qu'il tue effectivement, et si la victime pense que son Soi est effectivement tué, l'un et l'autre témoignent d'une conception erronée.

Le Soi ne donne pas la mort, le Soi ne meurt pas.

Le Soi, qui est plus subtil que toute subtilité et plus grand que toute grandeur, siège dans le cœur de toute créature.

Celui qui a maîtrisé tous ses désirs peut contempler la gloire majestueuse du Soi à travers ses sens apaisés et son esprit pacifié, et il se libère dès lors de toute souffrance.

Demeurant assis, Il voyage au loin; demeurant immobile, Il se déplace partout. Qui donc, si ce n'est moi, peut connaître ce lumineux Atman qui tout à la fois se réjouit et demeure indifférent ?

L'homme sage, qui a réalisé l'Atman à l'intérieur de tout corps, qui est fermement établi en toute chose périssable, qui est grand et tout-pénétrant, ne connaît plus le chagrin.

On n'atteint pas l'Atman par l'étude des Védas, ni au moyen de l'intellect, ni à force d'écouter des enseignements. Seul l'aspirant sincère qui désire ardemment l'atteindre, peut le trouver. À celui-là, l'Atman révélera de lui-même Sa nature authentique.

BG II-50 Pour qui réalise le détachement intérieur, il n'est plus, ici-bas ni bien ni mal. Efforce toi donc au Yoga ; le yoga est, dans les actes, la perfection.

Il n'y auras jamais une paix mondiale générale, durable et équitable (dictée par l'intellect), la seule paix durable est la paix intérieure (qui est une affaire personnelle). De la même façon, il n'y aura jamais un bonheur généralisé sur cette terre, il y auras toujours des conflits, ou des catastrophes naturelles et autres, et en fin de route, la mort qui guette, le seul bonheur durable est le bonheur intérieur, qui ne dépend pas de facteurs externes. Et c'est aux individus eux-mêmes de le cultiver.

Devenir maître de notre esprit demande du temps.

Dalai Lama

Le moyen de nous libérer de la souffrance, du dukha, est la méditation.

La méditation consiste à être conscient de toute chose, à observer les phénomènes du monde extérieur et ce qui se passe en soi. C'est vivre dans l'instant présent. Ce qui n'est possible que, comme Patanjali l'a décrit, quand l'esprit est calmé.

Patanjali :

1.2 Le yoga consiste à suspendre l'activité mentale.

1.3 Alors le Témoin, le Soi, réside en sa propre nature ;

1.4 Dans les autres cas (quand le Témoin ne réside pas dans sa propre nature) il s'identifie aux vagues de l'esprit (les vrittis, à ce que vous avez vu, entendu, aux douleurs, aux craintes, les pensées).

Krishnamurti à propos de la méditation :

Dans la méditation, il ne doit pas y avoir de penseur, ce qui signifie que la pensée, qui jaillit sous l'impulsion du désir d'accéder à un résultat, doit cesser d'exister.

Il ne s'agit pas de respirer d'une certaine façon, de loucher sur votre nez, ou d'activer en vous le pouvoir d'accomplir certaines prouesses spectaculaires, ou toute autre stupidité du même genre... La méditation n'est pas isolée de la vie. Quand vous êtes au volant, ou dans un autobus, quand vous bavardez sans but particulier, quand vous marchez seul dans un bois, ou quand vous regardez un papillon porté par le souffle du vent — prêter à toutes ces choses une attention sans choix fait partie de la méditation.