

# L'EQUANIMITE, LA VRAIE SAGESSE VIA LES VEDAS ET LA BIBLE

## Le *rishi* Yajnavalkya – Sa décision de prendre le *sanyasa*

Le grand voyant et sage upanishadique des temps védiques, Yajnavalkya, était l'un des grands *rishis* de l'époque du roi Janaka de Mithila. Il rédigea le *Krishna Yajur Veda*. Ses maîtres étaient Uddalaka et Vaisampayana.

Au crépuscule de sa vie, Yajnavalkya décide d'adopter le quatrième stade de la vie, *sanyasa*, la vie du renonçant. Il met au courant ses deux épouses, Maitreyi et Katyayani de ses projets d'aller pratiquer des austérités dans les Himalayas et leur demande de partager entre elles tous ses biens et de vivre heureuses à l'ashram.

Katyayani, qui était d'intelligence moyenne, est d'accord et accepte, mais Maitreyi, qui possède beaucoup de discernement, interroge son mari sur la valeur des biens matériels et sur leur adéquation pour obtenir le vrai bonheur.

Yajnavalkya répond : *"Ils peuvent t'apporter le confort matériel dans la vie, mais pas la connaissance du Soi."* Maitreyi, qui est une chercheuse sincère, interroge alors son mari sur la source du vrai bonheur et sur la manière dont la connaissance du Soi peut s'obtenir.



## Dialogue éclairant entre Yajnavalkya et Maitreyi



Dans la *Brihadaranyaka Upanishad*, nous trouvons ce dialogue fascinant entre eux deux. Le sage explique à Maitreyi la nature du Soi et des relations mondaines :

*"O Maitreyi, tu m'étais également chère auparavant, mais en cherchant de cette manière, tu me le deviens encore plus. Ecoute ce que j'ai à te dire :*

*L'époux est aimé, non pour l'époux, mais pour le Soi présent dans l'époux.*

*L'épouse est aimée, non pour l'épouse, mais pour le Soi présent dans l'épouse.*

*L'ami est aimé, non pour l'ami, mais pour le Soi présent dans l'ami.*

*Les dieux sont aimés, non pour les dieux, mais pour le Soi présent dans les dieux.  
Une chose est aimée, non pour la chose, mais pour le Soi présent dans la chose.  
Seul ce Soi existe partout. Il ne peut être connu, car Il est Lui-même le Connaisseur.”*

Tel fut l’enseignement profond du sage Yajnavalkya ! Suite à ces enseignements, Maitreyi devient rapidement une érudite éclairée des temps védiques, au côté de Gargi, une autre femme érudite de cette époque, à la cour du roi Janaka de Mithila.

Une autre histoire précieuse tirée des Upanishads que Swami a aussi répétée décrit deux oiseaux perchés sur les branches d’un arbre.

## L’histoire des deux oiseaux sur l’arbre

Au sommet de l’arbre est perché un oiseau imposant au plumage brillant et de couleurs vives, mais il est silencieux, paisible et profondément serein. Un autre oiseau, plus ordinaire, est perché plus bas, très occupé à manger les baies de l’arbre. Certaines sont sucrées, mais d’autres sont acides et chaque fois qu’il goûte une baie acide, il est dégoûté et il regarde en l’air en direction de l’oiseau silencieux, fasciné par la prestance de cet oiseau perché au sommet de l’arbre.



L’oiseau continue de manger des baies. Progressivement, grâce à l’expérience alternée des baies sucrées et des baies acides, il développe le détachement et il est lentement attiré en direction de l’oiseau silencieux.

Arrivé tout près de lui, l’oiseau ordinaire est surpris de voir que ce qu’il avait observé pendant tout ce temps-là était son propre reflet et que les deux sont en réalité un. Il y a fusion totale.

L’analogie avec notre propre vie, c’est que, par nature, nous recherchons et nous expérimentons la dualité de la vie en termes de bon et de mauvais (les baies), de bonheur et de malheur, etc., jusqu’à ce que nous finissions par mûrir, que nous acceptions les deux avec équanimité et que nous apprenions à nous élever au-dessus, atteignant ainsi l’unité transcendante ou l’*Atman*. C’est la vision de la non dualité.

## Comment surmonter le cycle plaisir–douleur

La tendance humaine normale, c’est d’accepter le plaisir avec empressement, mais de rejeter la douleur et la souffrance. Plus grande est la souffrance, plus grande est l’intensité de l’effort pour tenter de s’en débarrasser et de la vaincre. Mais quand nous apprenons à accepter la douleur (ce qui se produit après beaucoup de luttes intérieures et de préparation intérieure), comme nous acceptons le plaisir, nous parvenons à un niveau de conscience et d’équanimité supérieur par l’abandon. La souffrance nous ramène à la raison, quand nous l’acceptons dans le bon état d’esprit et avec la bonne attitude. Ceci devient notre pratique spirituelle pour la vie supérieure de l’âme.

Kunti, la mère des Pandavas, avait cette attitude de toujours pouvoir faire face aux souffrances, ce qui est une forme de *sadhana* très rapide – quand l’attitude est juste.

Il pourrait sembler que la souffrance soit glorifiée dans le plan de Dieu, mais il y a un grand but et une grande nécessité dans la souffrance. Thomas A. Kempis, le moine catholique romain du 15<sup>ème</sup> siècle, nous apprend beaucoup sur le rôle de la souffrance dans *L’Imitation du Christ* :

*“Il est bon pour nous d’avoir des épreuves et de connaître parfois des problèmes, car ils nous rappellent souvent que nous sommes en sursis avec une mise à l’épreuve et que nous ne devrions placer aucun espoir dans aucune chose matérielle. Il est parfois bon pour nous de subir la contradiction, d’être mal jugés par les hommes, même si nous agissons bien et si nous avons le bien en tête.*



Thomas A. Kempis

*Ces choses nous aident à être humbles et nous protègent d’une vaine gloire. Quand, pour ce qui est des apparences extérieures, les hommes ne nous accordent aucun crédit, quand ils ne pensent aucun bien de nous, alors nous avons plus tendance à rechercher Dieu qui voit dans nos cœurs. Par conséquent, un homme devrait s’enraciner si fermement en Dieu qu’il n’aura pas besoin des consolations des hommes.”*

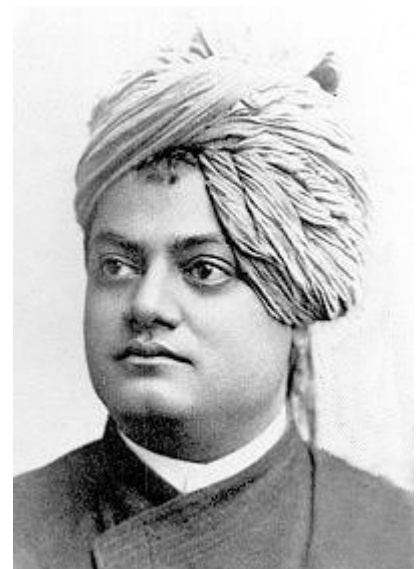
Nous verrons en cours de route quelles leçons Swami nous enseigne à ce sujet. *“La souffrance doit être considérée comme une sadhana d’ajustement”*. Swami nous dit (jeu de mots intraduisible): *“Test is My taste”*, qu’il aime tester et que nous devrions *“renoncer à Ahamkara et à Mamakara (je et mien).”*

Au cours de nombreuses naissances, nous sommes passés par différentes formes d’attachement corporel et de conditionnement. L’ego développe et renforce son emprise par l’ignorance, par des *samskaras* égoïstes (tendances innées) et par la pensée négative. Les souffrances nous tombent alors dessus. Celles-ci nous aident à desserrer les liens de l’attachement et libèrent progressivement le *jiva* du syndrome du *“je et du mien”*. Swami l’a expliqué à maintes reprises. Par exemple, *“Tranchez le “je” et laissez-le mourir sur la croix.”*

## Le monde pour nous ou nous pour le monde ?

Swami Vivekananda nous dit comment le monde peut être utile pour notre édification. Il dit : *“Ce monde est un gigantesque gymnase où nous venons développer nos muscles et nos biceps spirituels !”* Mais très peu partagent ce point de vue. Nous avons tendance à nous perdre dans les allées du monde, fascinés par le monde des réjouissances sensorielles et des attachements matériels et nous manquons ainsi le but véritable de la vie.

Notre Seigneur Sai nous dit magnifiquement comment *“prendre” le monde* :



*“La vie est un défi ; relevez-le.  
La vie est un jeu ; jouez-le.  
La vie est un rêve ; réalisez-le.  
La vie est amour ; ressentez-le.”*

Si nous suivons ces principes, alors nous réussirons certainement – et nous réaliserons la véritable nature de l’amour. Le *jiva* (l’individu) aura maintenant pleinement appris ce qu’il devait apprendre du monde – à savoir que nous devons grandir et encore grandir dans l’amour de Dieu !

Voyons comment faire face aux défis du monde et les relever hardiment aide le *jiva* à développer ses muscles spirituels. Ce sont de nouveau les paroles de Swami, semblables à du nectar, qui faciliteront notre compréhension.

## Défis et adversité – Nos Maître et Rédempteur

Dans l’Ancien Testament, le Livre de Job nous parle d’un homme appelé Job, de sa lutte, des défis qu’il rencontra et des souffrances qu’il encourut aux mains de Satan avant que le bon Seigneur ne le bénisse et ne le guérisse. L’histoire de Job de l’Ancien Testament vaut la peine d’être rapportée ici brièvement, ainsi que les leçons importantes que nous en retirons, à la lumière de ce que Swami nous enseigne.



### L’histoire de Job

Job vécut dans le pays d’Uz. Il prospéra durant l’époque biblique. Il était irréprochable, droit, honnête, il craignait Dieu et il se détournait du mal (il était de nature *satvique*). Il était très prospère. Il avait sept enfants, 7000 moutons, 3000 chameaux, 500 bœufs, 500 ânesses et de nombreux serviteurs.

Le Seigneur loue Job pour ses qualités bonnes et nobles, mais Satan veut mettre au défi son intégrité et le tester – ce qu’il est autorisé à faire. Satan entreprend la tâche avec beaucoup de vigueur.

### L’épreuve de Job

Avec comme conséquence que Job souffre terriblement. En un seul jour, il perd tous ses biens : chameaux, moutons, bœufs, etc. Puis ses sept enfants meurent au cours d’une tempête à cause de l’effondrement de leur maison. En une nuit, c’est un homme ruiné et anéanti.

Devant une catastrophe d’une telle magnitude, la réponse de Job est réellement héroïque.



Cela démontre sa foi exemplaire, sa dévotion et son abandon à la volonté du Seigneur Tout-Puissant.

Ayant tout perdu, il a le courage de ses convictions, de ne pas accuser Dieu ou de dire "Pourquoi moi ?" Il prononce des paroles fortes en faveur de Dieu, alors qu'à sa place, beaucoup d'hommes bons se seraient effondrés et auraient plié. Au lieu de cela, il dit : *"Je suis sorti nu du ventre de ma mère et nu, je repartirai ; le Seigneur a donné et le Seigneur a repris. Béni soit le nom du Seigneur"*.

Mais ce n'est pas tout. Job a remporté le premier round, mais le rusé Satan a encore autre chose en réserve pour lui.

## Deuxième round

Job est ensuite rongé par une maladie rare et pénible. Tout son corps est recouvert de furoncles douloureux remplis de pus et de plaies. Il reste assis toute la journée sur un tas de cendre pour se soulager. Pour finir, même sa femme le quitte – *"Maudit soit ton Dieu et meurt"*, prononce-t-elle et elle pleure.

Swami nous dit que "le corps est une bulle, ne suivez pas le corps." *Deha* (le corps) signifie ce qui est brûlé et *sharira* (le corps) ce qui décline.

## Avec des amis comme eux, qui a besoin d'ennemis ?

Pour couronner le tout, trois de ses amis lui rendent visite au moment de son épreuve. Ils le critiquent et ils lui font d'amers reproches quant à ses mauvaises actions passées qui ont conduit à sa situation actuelle pitoyable. Job examine son âme et trouve qu'il est innocent de tout crime ou de tout péché dont ses amis l'accusent. Il trouve que ses amis parlent avec légèreté, sans compassion et sans substance. Pour lui, cela ressemble à de la rhétorique creuse et il rejette leurs explications.

A ce propos, Swami nous a enseigné que "les amis sont comme des grenouilles dans une mare, elles disparaissent dès qu'elle est à sec" et que "Dieu est le seul ami véritable."

De plus, les amis ont un "esprit duel" – dont Swami dit qu'il "est à moitié aveugle". Les amis parlent à partir de la tête et non du cœur. Les amis



sont incapables de se mettre à sa place. Ils ne s'identifient pas à lui et ils ne prient pas pour son bien-être. Personne ne peut l'aider.

Job est en train de subir ce qu'en langage chrétien on appelle "la nuit obscure de l'âme". Il est laissé tout à lui-même pour lutter avec ses problèmes en silence. Dans la prière et dans la contemplation profonde, il recherche la source de consolation et le refuge. *"Vichara (enquête) constitue 70 % de la vraie sadhana"* – Baba

## La transformation de Job



Il est difficile d'avoir une perspective authentique et adéquate de la vie intérieure de Job et de sa quête, mais nous pouvons être certains que par l'introversion et par l'auto-analyse, il approche rapidement du cœur de son être intérieur, l'Esprit.

Le Seigneur seul est son berger. Il développe un détachement total du corps, du monde, de ce qu'il représente et de ce qu'il a à offrir.

Quand une porte se ferme, le Seigneur en ouvre une autre. Il y a un intermède divin. Dans le silence profond, il entend la voix de Dieu. Il prête l'oreille à la voix de Dieu à l'intérieur qui dit : *"Les deux bêtes féroces responsables de ton esclavage ont été détruites !"*

La grâce du Seigneur est descendue sur lui. Dans le silence, il est totalement transformé.

*"Penses-tu que Je te confronterais à la douleur et aux souffrances, si ce n'était pas nécessaire ?"* – Baba

## Les deux bêtes en l'homme

Quelles sont ces deux bêtes que le Seigneur mentionne à Job ? Le Seigneur les appelle "Béhémoth" – l'ennemi interne, c-à-d l'égoïsme qui comporte des éléments bestiaux et charnels. A ce propos, Swami nous dit : *"Détruisez les six ennemis internes, les shadripus. Renoncez à l'ego."*

Et le second, "Léviathan", l'ennemi externe, comprenant "le monde, la chair et le diable". Swami nous exhorte continuellement à renoncer aux désirs matériels."

## Les ennemis internes et externes de l'homme

Les vaincre implique une purification interne et externe. L' "intérieur" et l' "extérieur" finissent par fusionner et il n'y a plus que l'Un. Chaque aspirant spirituel doit subir cette purification (purgatoire), perdre l'attachement au corps et se libérer de l'esclavage du "je et du mien" avant la fusion finale ou la rédemption.

Ses composants physiques, vitaux, émotionnels, psychiques, intellectuels et spirituels subissent une transformation. Il ne fait aucun doute que Job ait subi cette purification intérieure complète. Job atteint l'état d'équanimité.

“Celui qui n'est pas découragé dans la tristesse et qui n'exulte pas dans la joie et qui est libre de la colère, de la peur, de l'attachement, etc., une telle personne est dite sage et établie dans l'équanimité.”

(*Bhagavad Gita*, chapitre 2)



## Leçons à retirer de l'histoire de Job

Certains d'entre nous peuvent être en train de subir la douleur, la souffrance, la déception et l'angoisse et s'écrier comme Job : *“Pourquoi ? Pourquoi moi ? Qu'ai-je fait ? Qu'est-ce que tout cela veut dire ? Quel but ?”*

La réponse de Job (comme de toutes les Ecritures du monde) est : *“Dieu sait ce qu'Il fait. Un de ces jours, toutes les réponses viendront. Entre-temps, ayez la conviction qu'Il sait ce qu'Il fait avec vous.”*

## Dialogue entre Swami et un proche dévot

Le dévot : *“Swami ! Dans la vie de saints comme Tukaram et Narasimha Mehta, nous voyons qu'ils ont connu beaucoup de souffrances dans leur vie personnelle et dans leur vie de famille.”*

Swami : *“Ce n'est pas le cas ! Pourquoi dis-tu qu'ils ont souffert ? Le Seigneur a pris soin d'eux et leur foi et leur dévotion leur ont donné la paix et la félicité. Pour quelqu'un qui voit les choses de l'extérieur, il peut sembler qu'ils durent subir de grosses difficultés. Ils avaient développé l'équanimité.”*



## D'autres leçons

La souffrance, comme la beauté, se trouve dans l'œil du spectateur, comme l'aurait dit Shakespeare. Le pouvoir de la foi et de la dévotion du dévot, qui conduit au discernement et au détachement, l'immunise contre les souffrances du monde.

*“Pour les médicaments amers, il y a une date de péremption (“à utiliser jusqu'au...”). Ensuite, ils deviennent inefficaces. Pareillement, la grâce de Dieu peut donner une date pour les souffrances et leur efficacité” – Swami.*

*“Au lieu de dire : “O Dieu, j'ai un gros problème”, prenez-le de façon positive et dites : “O problème, j'ai un grand Dieu !” – Anonyme*

## Leçons et poésie

Ces paroles du poète concluent magnifiquement les leçons apprises en faisant face aux défis et aux souffrances qui vont de pair :

Quand Dieu veut former un homme,  
Enthousiasmer un homme  
Faire exceller un homme,  
Quand Dieu veut modeler un homme  
Pour le rôle le plus noble,  
Quand Il désire, de tout Son cœur  
Créer un homme si grand, si intrépide  
Que le monde entier en sera stupéfait,  
Observez Ses méthodes, observez comment Il fait.

Comment Il perfectionne, impitoyablement,  
Celui qu'Il sélectionne, royalement.  
Comment Il le sculpte et le blesse  
Et le transforme, à l'aide de coups puissants,  
En une forme expérimentale  
Que Dieu seul peut comprendre,

Pendant que le cœur torturé de l'homme crie  
Et qu'il lève vers Dieu des mains suppliantes.  
Comment Il plie, mais jamais ne cède,  
Quand Il entreprend Son chef-d'œuvre.  
Comment Il utilise celui qu'Il choisit  
Et le refond pour chaque but.  
Par chaque acte, Il l'incite  
A manifester Sa splendeur.  
Dieu sait ce qu'Il fait.

Anonyme

Le mot de la fin pour Swami sur la manière dont Il transforme l'homme :

*“Je suis Nataraja, le Maître de la danse ! Le prince des danseurs ! Moi seul connais la douleur de vous enseigner chaque pas de la danse !”*

Sri S Suresh Rao et l'équipe de Heart2Heart