

Bouquet pour l'éveil à la conscience de soi
composé par Vāmanadatta

Je rend hommage à ce réceptacle¹ qu'est le Soi, félicité de l'éveil de la conscience que l'on obtient en examinant correctement la conscience, car les phénomènes n'ont pas d'existence propre² – 1

L'ensemble des cinq [sortes de sensation], à commencer par la couleur : voilà tout ce qu'est l'univers. Il est ce qui est saisi par les cinq sens, à commencer par la vision³ – 2

La vision, dans tous les états⁴, existe dans le mental⁵ des êtres incarnés. Pour qui ce [mental] est dissout, tout est dissout – 3

Les anciens maîtres ont enseignés les méthodes pour le dissoudre. Parce que je crains la disparition de cet enseignement sacré (āgama), je vais l'expliquer⁶ – 4

La vie quotidienne⁷, formée de constructions mentales telles que les idées générales⁸, etc., est le mental. Mais, en réalité, ces [constructions] n'existent pas. Une fois convaincu de cela, on atteint la paix – 5

Au moment de la rencontre du sperme et du sang⁹, nulle part il n'y a de mental. Il n'existe pas dans l'embryon, ni dans le fœtus, ni dans le corps¹⁰ – 6

Le corps, lorsqu'il est dans la matrice, et durant l'enfance et la jeunesse, meurt d'instant en instant jusqu'à sa destruction finale et, même alors, il demeure introuvable – 7

[En effet], le nom (« corps ») est autre [chose que le corps], la forme est autre [chose encore], les cheveux, etc., sont distincts [du « corps »]. Tout est autre [chose que le « corps »], selon la perspective¹¹ [où l'on se place]. Dès lors, où est le corps?¹² – 8

¹Litt. ce « lieu qu'est le Soi », le contexte, la situation, l'élément. En effet, le Soi est la conscience. Or tout ce qui existe, existe *dans* la conscience. On peut donc dire que le Soi est le « lieu », c'est-à-dire le fondement de toute chose, de même qu'un miroir est le « lieu » de tous les reflets qu'il accueille en lui.

² Cette « félicité » de la conscience naît quand l'adepte réalise qu'il n'y a rien d'autre que la conscience, rien d'autre que lui-même. Car, comme dit une Upanishad « c'est seulement d'un autre que soi qu'on peut avoir peur ». L'homme ordinaire croit que les choses – amies ou ennemies - sont séparées de lui, d'où la souffrance, l'espoir et la crainte. En réalité, rien n'existe indépendamment de la conscience.

³ Ce qu'on appelle « le monde », et qui à première vue semble s'imposer à nous comme une évidence, est en réalité le produit de nos organes sensoriels. Ces données sont ensuite manipulées par notre imagination pour produire un univers subjectif plus ou moins cohérent.

⁴ Aussi bien dans le rêve et l'hallucination que dans la « réalité » de l'état de veille.

⁵ Cet anglicisme rend plusieurs termes : manas- « l'entendement » ; cittam- « le psychisme ». En fait, le mental regroupe *toutes* les facultés humaines (la pensée, l'imagination, les sentiments, les émotions, les sensations, les impressions...), sauf la conscience. Car cet enseignement repose justement sur la distinction faite entre le mental et la conscience.

⁶ Litt : « l'éclaircir ».

⁷ Litt. « les transactions commerciales ou juridiques », « les affaires humaines », « les interactions linguistiques », terme difficile à traduire mais qui signifie que tout ce qu'on fait est conventionnel, fabriqué, factice.

⁸ Les idées sont toujours plus ou moins générales, abstraites, et c'est pourquoi elles sont toujours plus ou moins fausses, selon les logiciens bouddhistes. L'auteur accepte presque toutes leurs thèses, alors qu'il n'est pas bouddhiste lui-même. Cet éclectisme « pragmatique » est assez rare. D'habitude, les auteurs indiens sont très sectaires.

⁹ Les indiens croient que c'est le sang menstruel de la femme qui est fécondé par la semence mâle.

¹⁰ Dans le présent contexte, le mental désigne l'âme, le siège de l'identité personnelle.

¹¹ Ce raisonnement est typique du bouddhisme. On passe en revue chaque partie du corps, on note que telle partie n'est pas le corps, et que donc le « corps » n'est qu'une image forgée sur la base de ses multiples aspects. Ensuite, on peut prendre chaque partie et se livrer sur elles au même raisonnement : la main par exemple, n'est pas le mot « main », ni tel doigt ni tel autre, mais seulement une image construite par le mental. Finalement, on arrive à la conclusion que rien n'existe par soi. Chaque chose est le produit d'une construction mentale, dont les parties sont elles-mêmes construites, et ainsi de suite à l'infini...

Si l'on examine de cette façon les idées générales, elles sont de même réfutées. [Car] en réalité, [ces idées générales] ne sont ni logiques¹³, ni évidentes pour quiconque¹⁴ – 9

Le nom propre est donné par le père ; le nom d'action¹⁵ est faux, puisqu'il n'est pas invariable¹⁶. Si [l'on affirme qu']il y a un possesseur des qualités, les qualités sont nombreuses¹⁷ – 10

Ainsi convaincu que la forme du mental, évanescence (cañcalam), est conditionnée par les traces laissées par les fausses imaginations, qu'on la supprime – 11

Les anciens ont montré comment supprimer [le mental] en s'entraînant au détachement¹⁸. Nous enseignons [à présent] une suppression sans effort – 12

Alors, tout ce que [le mental] peut saisir, tout cela se dissoudra. Parce que le mental ne saisit plus rien, le mental s'apaise en lui-même¹⁹ – 13

Ainsi, lorsque le roulement du tonnerre s'amenuise peu à peu, le mental qui avait prit appui sur ce [son] s'apaise dans sa disparition²⁰ – 14

Que l'on se recueille sur n'importe quel son ravissant pour l'esprit jusqu'à ce que [le son], disparaissant, supprime [le mental] – 15

Ou encore, que l'on se recueille ainsi sur des couleurs et des formes plaisantes, etc. Lorsqu'elles ont disparues, on doit rester présent, ravi par la conscience de soi – 16

J'ai ainsi montré la suppression [du mental] par le recueillement sur les objets que [le mental] peut saisir. C'est la [suppression du mental] antérieure à la saisie que je vais montrer maintenant – 17²¹

Dans [cette pratique], on doit égaliser les facultés sensorielles et mentales, qui ne sont que saisie²². Il y a égalité si l'attachement cesse, et de même si l'aversion disparaît – 18

Tout attachement doit être anéanti, de même que toute aversion. [En un sens,] Bhairava est comme l'être asservi : attaché à tout et haïssant tout²³ – 19

¹² Donc, on ne peut pas dire « Je suis le corps ».

¹³ Les idées générales ne sont pas cohérentes parce qu'elles sont à la fois unes et multiples. Ainsi, l'idée générale d'homme est une (« l'homme »), mais elle est censée désigner tous les hommes particuliers, qui sont plus d'un...

¹⁴ C'est-à-dire que l'idée d'homme en général, par exemple, n'a jamais été vue par personne. On voit toujours tel ou tel homme particulier. On ne peut pas non plus visualiser l'homme « en général », c'est-à-dire un homme qui ne serait ni grand ni petit, ni jeune ni vieux, etc., et qui resterait pourtant un homme.

¹⁵ C'est-à-dire tous les mots en dehors du nom propre.

¹⁶ Les noms donnés aux choses sont, en effet, les résultats de choix arbitraires ou de conventions, variables selon les langues.

¹⁷ Un sujet ou une substance unique ne peut avoir des qualités multiples : cela est contradictoire, incohérent. Je ne peux être à la fois le même (« je suis cet enfant qui est sur cette photo... ») et différent (« ...et pourtant je n'ai plus l'apparence d'un enfant »). L'identité personnelle est donc une fiction.

¹⁸ C'est la perspective indienne classique. Il faut contempler encore et encore les défauts des plaisirs des sens, des biens matériels, des femmes, etc. pour arriver à s'en dégoûter. Celui qui s'est ainsi « dépassionné » est réputé affranchi de l'imagination et donc de toute souffrance.

¹⁹ Il « s'apaise » en lui-même, c'est-à-dire qu'il disparaît, purement et simplement, en son essence qui est la conscience. L'idée de cette méthode est de profiter des moments où l'activité mentale est naturellement suspendue pour reconnaître la conscience qui est au-delà du mental. La « suppression » du mental n'est donc pas une fin, mais seulement un moyen. De toute façon, cette suppression ne peut être que temporaire. Cela n'importe d'ailleurs guère, car le mental n'est toujours qu'un artifice, un accident. Seule la conscience est notre état naturel.

²⁰ Celui qui écoute disparaît en même temps que disparaît ce qu'il écoute, car le mental n'existe pas indépendamment des phénomènes. Le sujet et l'objet n'existent que relativement l'un à l'autre. Mais ils sont tous deux dans la conscience qī, elle, existe indépendamment d'eux.

²¹ La différence semble être la suivante : dans les exemples précédents, on supprime une saisie qui est en train d'avoir lieu. Alors que, dans les exemples qui suivent, c'est la *tendance* à saisir qui est anéantie.

²² Le mental n'existe que comme acte de saisir. Si la mentale cesse de saisir, s'il se relaxe, il s'évanouit.

²³ Texte sans doute corrompu. L'idée semble être que les extrêmes se rejoignent.

Un organe sensoriel, privé d'objets à saisir, vide, disparaît spontanément. Car le bonheur de l'isolement libérateur s'élève pour celui dont les activités sensorielles ont disparues – 20

C'est pourquoi, ayant résorbé le mental dans le vide, libre de constructions mentales²⁴, pour celui dont les activités des sens sont paralysées, se produit la suppression – 21

Pour l'adepte qui bâille continuellement, qui est dévoré²⁵ par la faim ou qui visualise intensément quelque chose en lui-même, à la fin de chacun [de ces états], il est délivré – 22

Sombrant lentement dans le sommeil, [au moment où] les activités mentales n'ont pas [encore] disparues, une suppression totale se produit puisque les objets ne sont plus saisis – 23

Pour celui dont l'activité mentale est sans intention délibérée, parce qu'il court sans être attentif aux efforts faits pour placer ses jambes, le Soi suprême se manifeste – 24

Celui qui est installé dans un siège, ayant examiné avec effort « Où se trouve mon mental ? », s'apaise dans l'absence de support - 25

« Grâce au souffle, je fait bouger le corps, etc. Et le souffle n'est pas dans le mental, ni le mental dans le souffle » : en se représentant les choses de cette façon, il comprend que le mental n'existe nulle part. [Sachant que] ses activités [mentales] sont illusoires, il est absolument délivré – 27

Quand il éprouve un désir pour une nourriture, etc., qu'il le satisfasse selon ses possibilités. Il deviendra « plein » et sans support – 28

Si l'on oublie sans raison quelque chose que l'on désirait [ou que] l'on avait dit, en un instant il y aura délivrance au moment où, par la suite, on s'en souvient – 29

Lorsque l'on voit [quelque chose] au loin, on hésite (vikalpita): « Est-ce un pilier ou un homme ? » Pour celui dont la pensée [atteint ensuite] une parfaite certitude²⁶, la suppression [du mental] se produit rapidement – 30

Lors d'une vision, grâce à l'intellect, à travers les objets vus, il doit voir celui qui voit²⁷. L'ayant vu, il obtient la délivrance. Qui ne voit pas ainsi est asservi – 31

« Puisqu'ils reposent sur la conscience, les objets dont on a conscience n'ont pas d'existence propre ; de ce fait tout ce qui existe, n'existe que pour la conscience. » : comprenant cela, il deviendra conscience – 32

Ensuite [après avoir médité sur l'expiration²⁸], il doit entrer avec l'inspiration du souffle. Il doit épanouir le cœur²⁹. C'est ainsi que, lorsque l'inspiration aura cessé³⁰, les mouvements [mentaux] disparaîtront – 33

Se recueillant sur la voie du milieu et délaissant les six centres grâce à l'écoute des résonances [successives] du mantra, instantanément il deviendra conscience sereine³¹ – 34

²⁴ C'est-à-dire qu'on s'abstient de saisir. Donc, on se détend. Dans cette détente, le corps et le mental disparaissent. Ou disons plutôt qu'ils se dilatent dans l'espace. Par exemple, si notre main se détend, sans rien saisir, les sensations tactiles disparaîtront peut à peut, se dissoudront pour ainsi dire dans l'espace.

²⁵ Litt : « possédé », comme par un démon.

²⁶ Qui parvient à déterminer sans l'ombre d'un doute s'il s'agit d'un homme ou d'un pilier.

²⁷ Il doit retourner son attention vers la conscience, cultivant ainsi la conscience de soi.

²⁸ Cette stance fait suite à une stance manquante, qui enseignait très probablement le recueillement sur la fin de chaque expiration du souffle. L'intervalle entre deux mouvements du souffle, du corps ou de la pensée est la conscience.

²⁹ C'est l'intervalle de conscience limpide qu'il s'agit de reconnaître et de prolonger.

³⁰ Quand elle aura cessé d'être perceptible, « légère comme du coton ».

³¹ L'adepte doit prononcer, à haute voix ou bien simplement en imagination, un mantra comme « om ». Celui-ci fonctionne comme le roulement de tonnerre mentionné au début. Il s'agit de suivre le son s'amenuisant, devenant de plus en plus subtil, transparent, jusqu'à la « résonance » spontanée de la conscience de soi. Selon les traditions, il existe de nombreux degrés entre le son audible et la conscience pure. Ici, l'auteur s'appuie sur une forme de visualisation pour expliquer ce que l'adepte est censé écouter. On imagine un tube traversant tout le tronc de bas en haut. Tous les quinze centimètres environs, il y a un « centre ». Le tube central est comme la conscience toujours présente. Chaque « centre » marque une nouvelle étape dans le raffinement du son, qui

Les adeptes accomplis ont dit dans la tradition orale que la grande paix [survient] lorsque les deux petites sphères³² – qui sont en mouvement dans le canal de gauche et celui de droite - se résorbent dans l'espace au sommet de la tête – 35

A la fin de l'ascension du souffle ascendant survient la paix³³. De la même façon, la disparition du mental [a lieu] en dépit de la différenciation due à l'octuple forteresse³⁴ – 36

S'il reste la bouche ouverte³⁵, instantanément³⁶, sans hésitation ni agitation, les mouvements du souffle sont paralysés, la suppression [du mental] se produit – 37

A la fin du plaisir sexuel, il doit concentrer le mental entre le nombril et le sexe. Il s'immobilise en un instant lorsque la volupté disparaît³⁷ – 38

Le mental, emplit de félicité lors de l'étreinte avec un parent ou un ami venant de loin, obtient en un instant l'immobilité – 39

Lorsqu'un mot est prononcé au loin, on ne capte pas son sens. [Mais] celui qui y porte attention le perçoit. L'absence d'obstacle se produit³⁸ – 40

...en massant les pieds à l'huile, l'arrêt du mental survient en un instant – 41

Mettez un met savoureux, par exemple une sucrerie, sur le bout de votre langue : au moment où la volupté de la dégustation disparaît [peu à peu], l'affranchissement libérateur se produit – 42

De la même façon, il se concentrera sur des parfums de fleurs telles le jasmin. Parce qu'il s'était identifié à eux, le mental disparaît quand ces [parfums] disparaissent – 43

S'il dissout le mental dans le Soi instant après instant, il obtient l'essence de la conscience, ce qu'on appelle la « libération en cette vie même » - 44

Ce *Bouquet pour l'éveil à la conscience de soi* est l'œuvre de Vāmanadatta, fils de Harshadatta, un lion dans cette jungle qu'est l'interprétation des Vedas – 45

correspond au mental. A la fin, au sommet de la tête et du tube, le mental (le son imaginé) se dissout dans la conscience (le « son » de la présence nue).

³² Les deux « gouttes d'essence vitale » sont l'inspiration et l'expiration dont il a été question dans les deux dernières stances. On les appelle « gouttes » ou « centres », parce que, dans les visualisations qui accompagnent et soutiennent cette pratique, les souffles inspirés et expirés sont visualisés sous la forme de deux petites sphères, une dans le canal de gauche, une dans celui de droite. Ces deux canaux qui sont chacun d'un côté du tube central représentent tous les aspects de la dualité (mâle-femelle, vertu-vice, plaisir-douleur, désir-haine, etc.) qui constituent le mental. Ensuite, on imagine que ces deux sphères, qui représentent les pulsions d'attachement et d'aversion qui nourrissent les conditionnements, sortent par en haut de leurs canaux respectifs et disparaissent dans l'espace de la conscience.

³³ Le souffle ascendant est plus une sensation intérieure qu'un mouvement du souffle. Cette sensation apparaît lorsque l'inspiration et l'expiration se sont amenuisées jusqu'à devenir imperceptibles. Abhinavagupta décrit cette sensation comme une sorte de tremblement ou de vertige. On a pour ainsi dire l'impression que la conscience s'affranchit du corps.

³⁴ « L'octuple forteresse » n'est autre que le mental défini au début : les cinq sortes de sensations, plus l'égoïsme, l'entendement et l'intellect. L'idée est que la conscience de soi a tendance à persister après la pratique, en dépit des distractions mentales, comme une sorte de note continue que l'on entend à travers une mélodie.

³⁵ A la manière d'un corbeau, animal aussi courant en Inde que le pigeon à Paris.

³⁶ C'est là le sens littéral, mais peut-être faut-il comprendre « d'instant en instant » ou même « peu à peu ».

³⁷ Ou bien : « d'instant en instant dans la volupté disparaissante ».

³⁸ L'adepte doit reconnaître l'intervalle entre la cognition confuse, et celle qui est claire et distincte. Cet intervalle est la conscience.

