

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'encrage 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, bousculés 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 !

Bhagavad Gietaa Chapitre 6 LA VOIE DE LA MÉDITATION

VI-4 Dit-on, qu'une personne a atteint la perfection yoguïque 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 attribués 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.

Bhagavad Gietaa Chapitre 6 LA VOIE DE LA MÉDITATION

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,

Bhagavad Gietaa Chapitre 6 LA VOIE DE LA MÉDITATION

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 établie dans le Brahman, il est l'univers au complet, rien n'existe en dehors de lui, alors, pour lui, des amis, des ennemis, 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 modérée 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.

Bhagavad Gietaa Chapitre 6 LA VOIE DE LA MÉDITATION

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

Bhagavad Gietaa Chapitre 6 LA VOIE DE LA MÉDITATION

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 (bouddhi).

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.

Bhagavad Gietaa Chapitre 6 LA VOIE DE LA MÉDITATION

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.