

# L'Advaita Védanta : Une voie vers le Soi

Une exploration de la philosophie métaphysique indienne qui propose une voie de libération par la connaissance du Soi. Cette présentation partage une compréhension personnelle de cette tradition millénaire, sans prétendre à l'exhaustivité du vaste corpus védantique.

Précautions essentielles

# Les Fondements du Védanta

## Une Force Transcendante

Le védanta pose l'existence d'Ishvara, une force divine. Pratiquer cette voie sans foi en Dieu serait dénué de sens. Cette tradition affirme l'unité de toutes les existences : l'univers et l'individu partagent une même nature divine, diversement manifestée.

## Universalisme, Non Synchrétisme

Le védanta reconnaît que toutes les religions mènent à la même Vérité. Il ignore les distinctions de races, nationalités ou castes. Son but n'est pas de convertir, mais d'offrir des moyens pratiques adaptés à chaque tempérament pour réaliser sa propre tradition.

❏ « Si j'aide quelqu'un, je m'aide moi-même ; si je blesse quelqu'un, je me blesse moi-même. »

# Qu'est-ce que l'Advaita Védanta ?

1

## ADVAITA

### **Pas deux / Non duel**

Le principe fondamental de la non-dualité, affirmant qu'il n'existe pas de séparation entre l'individu et l'absolu.

2

## VEDANTA

### **La fin des Védas**

Les derniers textes des Védas et le but ultime de ces écritures sacrées de l'hindouisme, révélant la connaissance suprême.

Shankara Charya, éminent philosophe du VIIIe siècle, a démocratisé cette science de la conscience dont l'origine remonte à des milliers d'années avant notre ère. Cette tradition née de l'hindouisme propose de dépasser et d'unir tous les principes religieux multiples et parfois contradictoires des différentes écoles hindouistes.

# Le Corpus Scripturaire

## Les Upanishads

108 textes philosophiques des Védas, comme les perles du Mala. Ils traitent de la nature de l'homme et de l'univers, ainsi que de l'union de l'âme individuelle (JIVA) ou SOI (ATMAN) avec l'âme universelle (BRAHMAN).

## La Bhagavad Gītā

Le texte final du Mahabharata, dialogue métaphysique entre Krishna et Arjuna sur l'action juste et la réalisation spirituelle.

## Les Brahma Sūtra

Textes fondamentaux systématisant la philosophie védantique, écrits en sanskrit, la langue révélée des mantras.

Ces textes sont considérés comme révélés, « vus » par des moines en méditation appelés RICHIS, qui entendaient les védas et les restituaient en stances védiques selon la tradition orale du Rig Veda.

## Une Tradition Ésotérique

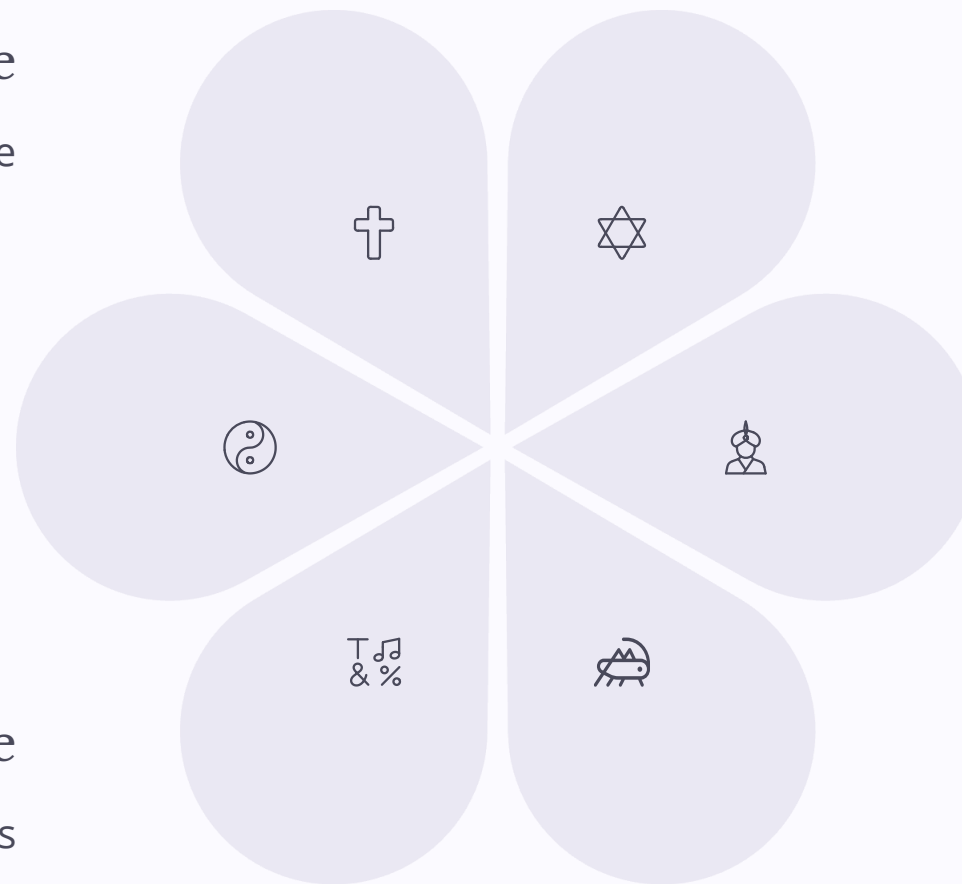
# « TOUT EST BRAHMAN »

Le védanta est une tradition ésotérique au sens de l'Unité du monde, de l'Homme et de Dieu. « Je suis cela » disait Nisargadatta, grand maître contemporain. Ce « je » ne renvoie pas à la personnalité, mais au SOI, la CONSCIENCE COSMIQUE.

**Mystique Chrétienne**  
Maître Eckhart, Récit du pèlerin russe

**Taoïsme**  
Philosophie de l'harmonie

**Hindouisme**  
Traditions dévotionnelles



**Mystique Juive**  
La Kabbale

**Mystique Musulmane**  
Le soufisme de Rumi et Shams de Tabriz

**Bouddhisme**  
Traditions contemplatives

Cette tradition partage des points de convergence avec toutes les traditions ésotériques des six grandes religions révélées.

# La Réalisation : Libération de la Souffrance

La réalisation correspond à ce que les bouddhistes appellent « illumination ». Le concept est simple intellectuellement, mais beaucoup plus ardu à trouver et à stabiliser dans l'expérience vécue.

## La Libération



Se libérer de la souffrance en cessant de s'identifier à la personnalité, à l'ego. Vivre dans un organisme corps-mental crée inévitablement de la douleur.

## La Distinction Essentielle



Si la douleur est inéluctable, la souffrance est optionnelle. On peut s'en libérer sans s'extraire de son incarnation, ce qui serait absurde.

## La Maya



Cesser de s'identifier à ce qui se manifeste dans la personne que nous croyons être, fiction créée par la Maya, l'illusion cosmique.

La dignité humaine vient de ce que l'être humain est une émanation, une manifestation du divin (ISHVARA). Le jeu divin qui fait croire à l'homme qu'il est séparé de Dieu s'appelle le [Lila](#).

# Le Chemin de la Libération

01

## Pratyahara : L'Introspection

Tourner ses sens vers l'intérieur par la méditation et l'observation continue. Prendre conscience de ses comportements pour les faire tomber, en remplaçant les concepts personnels par des concepts védantiques.

03

## Karma Yoga : Le Yoga de l'Action

Questionner l'action et le libre-arbitre. Mettre tous nos efforts dans l'agir, mais lâcher l'idée de réussite. Laisser à Ishvara la présentation des fruits de nos actions.

02

## Le Dépouillement de l'Ego

On ne tue pas l'ego, on le purifie. Sans ego, impossible d'exister sur terre. On met à distance nos conditionnements et on cesse de prendre au sérieux nos pensées, comportements et affects.

04

## L'Aspect Dévotionnel

Offrir toutes nos actions au divin. Agir pour la beauté du geste, sans crispation, déception ou attente. Cette pratique est une libération en soi.

# Jnana Yoga : Le Yoga de la Connaissance

Le védanta propose un yoga de la connaissance appliquée dont le but est le divin lui-même. Cette connaissance n'est pas un ensemble de savoirs intellectuels, mais une réalisation vivante.

## Les Étapes de la Révélation

1. Le vécu d'un pouvoir transcendant où le monde apparaît comme un rêve, le rêve de Dieu
2. La conscience que tout est Brahman, incluant notre monde d'illusion
3. L'expérience d'ANANDA, la béatitude, sentiment de plénitude unique
4. La compréhension que tous les objets du monde sont faits de la texture de la conscience universelle

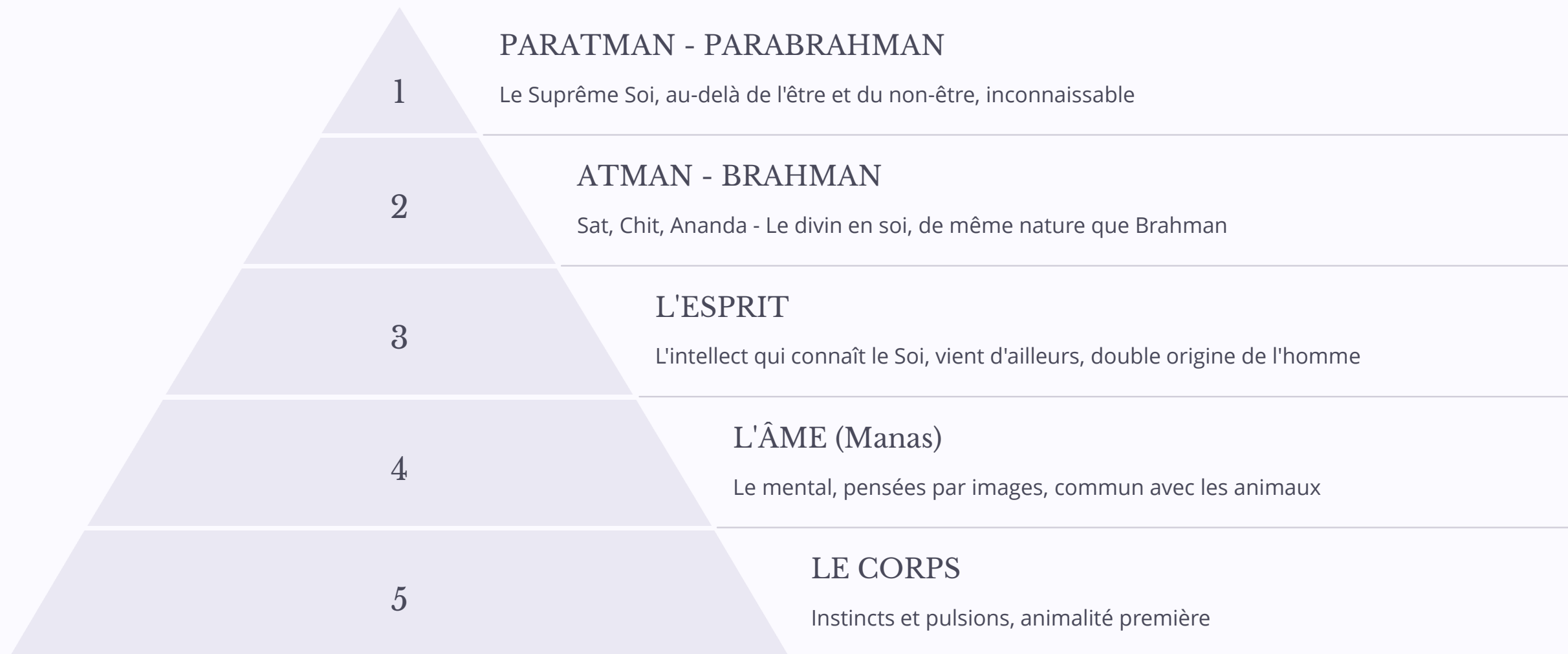
La personnalité se dissout comme une statue de sel dans l'eau. Le « je » ne revendique plus rien pour lui-même. Cette humilité est mauvaise pour l'ego, mais libératrice pour l'être.

### **La Bhagavad Gītā**

Ce texte valorise l'action. Il n'est pas question de non-agir. Chacun réalise ce qui est prévu pour lui selon son caractère et ses talents. Un brahman étudie et enseigne, un soignant soigne, un artisan crée.



# Qu'est-ce que le SOI et la Conscience ?



La Conscience pure, sans objet, est le témoin qui perçoit sans être impliqué dans la manifestation. Elle est la lumière qui rend possible toute expérience. Elle ne peut être elle-même perçue, mais elle éclaire tout.

« Elle est la source de la connaissance. La Conscience en elle-même est un acte sans commencement, sans attribut et sans causes. Un processus hors causalité, elle ne dépend que d'elle-même pour être et pour exister. »

# Perspectives Psychanalytiques

## Swami Prajnanpad

Maître d'Arnaud Desjardins, il pratiquait les « lying », méthode proche de la psychanalyse freudienne. Le disciple est invité à éclaircir ses fonctionnements psychiques avec prise en compte de l'inconscient. Point de vue original : la quête du Soi passe par une extériorisation consciente des pulsions refoulées, traumas et désirs mal dirigés.

## Carl Gustav Jung et le SOI

Jung perçoit Brahman comme un « méga-sujet » présent à l'échelle cosmique, avec lequel coïncide le sujet individuel dans sa dimension transcendantale, le Soi (Âtman). Il formule son modèle d'un inconscient originel, non produit du refoulement, mais producteur de toutes les formes de l'expérience.

## Yoga Nidra de Satyananda

Dans la tradition de l'ashtanga yoga, cette pratique propose de faire remonter à la surface des contenus subconscients chez le disciple en relaxation profonde, permettant prise de conscience et libération de ce qui trouble la sérénité.

Ces approches montrent comment la tradition védantique dialogue avec la psychologie occidentale, enrichissant mutuellement les deux perspectives sur la nature de l'être humain et son chemin vers la libération.