

L'ANGOISSE

2ème partie

Sans doute, les difficultés de notre vie quotidienne ne nous éprouvent généralement pas au point de nous acculer au suicide ; elles n'en sont pas moins génératrices d'angoisse, même si nous n'en sommes pas entièrement conscients. Et si elles ne nous affectent pas outre mesure c'est que nous savons les affronter et les résoudre avec plus ou moins de courage et d'honnêteté ; ces victoires sur nous-mêmes nous font gagner une maturité, une force de caractère que rien d'autre ne pourrait nous procurer.

Il arrive pourtant que les problèmes ne se liquident pas aisément et produisent un déséquilibre permanent dans la personnalité incapable d'y faire face. Ainsi naissent les névroses et les troubles plus profonds (psychoses) qui rejettent l'individu dans l'univers étranger de la folie. Mais une pareille issue n'est que le résultat d'une série d'échecs ou de capitulations devant l'angoisse : petit à petit s'implantent dans l'instrument *kama-manasique* des éléments étrangers, des réflexes, des habitudes, qui finissent par paralyser complètement le jugement et le libre arbitre de l'ego.

L'angoisse est un phénomène naturel qui est toujours révélateur : on ne devrait donc jamais négliger l'avertissement qu'il apporte. Il correspond à la *fièvre* sur

le plan physique et, comme elle, il ne dure normalement que le temps nécessaire à l'élimination des causes profondes du mal.

Il ne saurait donc être question de *vaincre* l'angoisse, pas plus qu'on ne cherche aujourd'hui à guérir un malade en faisant tomber sa fièvre. Si l'angoisse est trop forte, la fièvre trop épuisante, on peut, à juste titre, soulager le patient avec un tranquillisant ou un fébrifuge, mais le véritable traitement reste à entreprendre.

Avant d'aborder cette dernière partie, il convient encore de rappeler que ces lignes ne s'adressent guère à des malades psychiques : dans la *Gîtâ*, Arjuna n'est pas un individu névrosé, ni un aliéné, mais un être sain, provisoirement déséquilibré par un grave problème de conscience, comme chaque homme peut en rencontrer dans sa vie. Le malade est au contraire un invalide, prisonnier d'une personnalité gravement déformée qui l'empêche de juger et d'agir en pleine conscience, comme le préconise la *Gîtâ* : le médecin doit donc tout d'abord l'aider à se libérer de ses obstacles intérieurs et à découvrir en lui-même les moyens de sa guérison. La *Gîtâ* propose sa thérapeutique au Kshattrya, au combattant capable de porter les armes, même si son courage faiblit un instant.

« Ayant par le glaive de la connaissance spirituelle tranché ce doute dont ton cœur était envahi, engage-toi dans l'accomplissement de l'œuvre. Lève-toi ! ».

Bhagavad-Gîtâ, (Chap 4, 42).

Cette thérapeutique a pour nom *Yoga*, et Krishna assure¹ que même un peu de cette pratique écarte de l'homme beaucoup d'angoisse. Loin de se résumer en une série d'exercices physiques et mentaux, plus ou moins artificiels, elle se fonde essentiellement sur une philosophie réaliste de la vie qui aboutit naturellement à une action positive.

Ce yoga est une synthèse de la triple voie suivie par l'expérience humaine : Connaissance, Action, Émotion, mais elle se place dans le cadre des lois naturelles et tient compte du mouvement dynamique de la Vie qui impose son rythme à l'Évolution.

La première clef du Yoga est connaissance (*jñnana*). C'est la vision juste du monde, l'expérience vécue de la réalité et non pas le savoir codifié dans les Écritures. Par là même la *Gîtâ* évite le travers des religions dogmatiques ou des sociétés dont les codes de morale, les tabous, *imposés* aux individus sans discussion possible ne visent qu'à prévenir l'angoisse des conflits sociaux ou individuels, par une commune règle qui limite le libre arbitre en paralysant les mouvements jugés dangereux ou contraires au programme de la religion ou de la société.

La *Gîtâ* n'offre pas une route toute faite : Krishna fait table rase de la morale codifiée ; il ne prône pas la vertu et ne flétrit pas le vice, car l'âme s'enchaîne aussi bien en s'attachant à l'un comme à l'autre ; mais il invite Arjuna à assumer l'angoisse de la découverte de sa propre ligne de

¹ *Bhagavad-Gîtâ* (Chap 2, 40).

conduite ; il existe en effet pour chaque créature de ce monde une loi non écrite — un *Dharma* — dont la connaissance et l'application pratique libèrent la conscience de l'angoisse.

Cette découverte du *Dharma* ne se fait que progressivement après une observation très soignée de l'organisation de la nature et de ses mécanismes, tant à l'extérieur qu'à l'intérieur de l'individu. On ne peut se libérer de l'angoisse à moins de voir clair en soi-même et de comprendre le monde qui nous entoure. Cette étude assidue, aidée des indications de la philosophie de la Théosophie, doit finalement aboutir à une découverte fondamentale : celle du *sens de la vie*, du rôle que nous y avons tenu jusqu'à ce jour à notre insu, et de celui qui nous attend dès l'heure présente.

La *Gîtâ* apporte ce message essentiel : le monde n'est pas une malédiction pour l'âme mais le théâtre de son émancipation. La vie n'est pas un jeu de forces aveugles², elle a un sens, un rythme ascendant. Les milliers d'expériences que traverse chaque être ne sont pas gratuites, elles contribuent au progrès de l'Évolution et enrichissent le patrimoine commun de toutes les âmes³. Depuis l'infini du passé, la Vie monte ainsi d'étape en étape, du chaos indifférencié à l'existence organisée, de la sensibilité végétale à la conscience humaine jusqu'à la Conscience Universelle de l'Homme futur. Le grand drame cosmique se déroule cycliquement suivant un programme

² *Bhagavad-Gîtâ* (Chap 16, 8).

³ *Bhagavad-Gîtâ* (Chap 13, 22 et 29).

immuable⁴ mais le devenir de chaque être humain est entièrement lié aux efforts qu'il fait, incarnation après incarnation, dans le sens qu'il choisit lui-même (Karma).

Ces grands thèmes de la Théosophie sont esquissés par Krishna, ou développés avec soin selon la nécessité ; ils forment la trame de son enseignement.

Cette vision dynamique de la vie, dont Arjuna fait même l'expérience directe dans le chapitre XI, est la première condition pour la compréhension réelle du *Dharma*.

L'évolution est en effet un phénomène polarisé vers toujours plus de conscience, de liberté d'action, de capacité de sensation et d'expression des richesses de l'âme. L'Humanité, porteuse de l'intelligence réfléchie, marche insensiblement vers l'avènement de l'Homme divin, pleinement épanoui et conscient de son unité avec la Réalité spirituelle qui pénètre et modèle toute la Nature. La loi cosmique de Karma *tend* à rétablir l'équilibre des actions individuelles toujours dans le même sens : celui de l'éveil de la conscience et du sens de la responsabilité. En conséquence, l'homme, lié par toutes ses fibres à un monde ainsi structuré ne peut agir comme s'il était libre de tous ses mouvements : il existe forcément pour lui une ligne de conduite préférable à toutes les autres. C'est le *Dharma*, l'action juste qui se présente à l'homme, compte tenu de l'ordre de la Nature, d'une part, mais aussi de sa situation actuelle.

⁴ *Bhagavad-Gîtâ* (Chap 8)

La connaissance des lois de la vie est sans aucun doute d'une importance capitale, et d'une application immédiate dans toutes nos entreprises. Mais pour que nos actions soient vraiment *justes*, elles doivent s'accompagner de la *connaissance de nous-mêmes*.

Trop souvent, nous portons un masque qui nous contraint à tenir le rôle d'un personnage artificiel qui ne correspond pas à notre nature profonde. D'où résulte un déséquilibre, parfois douloureux. Nous donnons beaucoup d'importance à telle qualité ou tel défaut, sans entrevoir tout ce dont pourrait être capable une personnalité mieux ajustée, et, nous ignorons notre vraie richesse, nos véritables entraves, en nous hypnotisant sur des détails secondaires.

Les enseignements théosophiques relatifs à la constitution de l'homme devraient ici nous aider à faire progressivement la découverte de nous-mêmes pour mieux nous comprendre, nous accepter tels que nous sommes, sans exaltation et sans honte, et nous transformer en vue de tirer un meilleur parti de notre potentiel d'expression.

Il faut insister sur cette *acceptation* de nous-mêmes. car le sentiment perpétuel de notre culpabilité, de notre infériorité, grandement favorisé par l'un des dogmes les plus maléfiqes de l'Église — le péché originel — est une entrave absolue à notre équilibre. Quelles que soient nos erreurs passées, notre faiblesse actuelle, nous avons notre valeur et notre place dans le monde. Aussi Krishna ne rejette-t-il personne et son avis est formel : même l'homme le plus avili a la possibilité immédiate de s'élever s'il

entreprend l'action juste qui, à la longue, corrigera l'effet négatif de son égarement.

La Théosophie affirme depuis toujours ce que certains psychologues commencent à soupçonner⁵ : le fond de l'être n'est pas un animal indompté, comme semblent le croire certains psychanalystes ; l'Ego humain est essentiellement — et au sens le plus fort — *sain, positif, social*, c'est-à-dire capable de relations fraternelles constructives avec le reste de l'Univers.

C'est l'ignorance qui est la grande cause de tous nos maux sur terre. C'est pourquoi, dans le chapitre IV, Krishna affirme que « même le plus grand des pêcheurs parviendra à traverser l'océan de ses péchés sur la barque de la Connaissance Spirituelle ».

La découverte de notre vrai visage est pleine de pièges et d'embûches ; elle demande beaucoup de prudence et de persévérance. Souvent dramatique — témoin le ler chapitre de la *Gîtâ* — elle est pourtant indispensable : c'est notre propre sentier naturel (*svadharma*) qu'il faut suivre et non celui d'un autre, si nous voulons épanouir l'Homme qui sommeille en nous.

« Mieux vaut accomplir son propre devoir (*svadharma*) imparfaitement que d'accomplir excellemment le devoir d'un autre »⁶.

En effet, on ne saurait jouer longtemps un rôle pour lequel on n'est pas fait. Le disciple ne devrait pas singer le

⁵ Cf. : C.-R. Rogers. *On becoming a person*, pp.91-92).

⁶ *Bhagavad-Gîtâ* (Chap 3, 35).

Maître. L'homme ordinaire ne devrait pas adopter par enthousiasme la vie du disciple avant d'avoir rempli ses devoirs les plus élémentaires d'homme terrestre.

« Si... tu disais : je ne veux pas combattre, une telle détermination se révélerait vaine, car les principes de ta nature te pousseront à combattre »⁷.

Le *Dharma* dépend donc à la fois de notre vision du monde et de notre *maturité*. Les lois écrites jouent leur rôle aussi longtemps que les individus ne sont pas capables d'agir en êtres responsables : à ce moment, si la nécessité s'en impose, le *dharma* peut commander de les transgresser.

C'est ainsi que, dans la *Gîtâ*, Arjuna en est arrivé au point où il doit tuer Bhishma et Drona — ses propres précepteurs, qui incarnent l'ordre établi, les divers « tabous » de son enfance, les réflexes « moraux », le « Vieil Homme » de St Paul — afin de réaliser une destinée supérieure qui s'impose progressivement à sa conscience.

La naissance de « l'Homme nouveau » ne peut se faire que par des voies nouvelles que l'âme découvre en elle-même, au fur et à mesure de son éveil.

—

Pour affronter l'angoisse, il faut le *désirer*, avoir envie de vaincre, et l'on n'a envie que d'objets reconnus valables, sous un angle ou sous un autre.

⁷ *Bhagavad-Gîtâ* (Chap18, 59).

« Derrière la Volonté se tient le Désir » enseigne l'Occultisme ; mais sans la Foi, sans la *certitude* que la jouissance apportée par l'objet convoité est possible, réelle, le désir s'efface et l'action vacille. Ici encore la *Gîtâ* est réaliste : la connaissance qu'elle préconise est le véritable fondement de la foi qui se traduit par *une confiance inébranlable dans la vie et en soi-même*.

Le sens que nous découvrons à la vie nous fait *croire en la nécessité de notre effort* à chaque pas de notre progression et nous libère par là-même de l'angoisse.

Il est vrai que, dans les premiers stades, nous n'entrevoions que des jouissances personnelles. Au début de la *Gîtâ*, Krishna tente de décider Arjuna à combattre, par ces mots :

« Tué, tu obtiendras le ciel. Vainqueur, le monde sera ta récompense »⁸.

Mais cet avis ne tarde pas à se nuancer : la vie offre plus que le transitoire bonheur du ciel⁹, le pèlerinage de l'âme ne doit pas s'arrêter à « ce monde privé de joie ». Toujours, l'homme est poussé à l'action par le désir d'une jouissance, mais ce désir change progressivement d'objet ; à mesure que la connaissance s'éveille, ce n'est plus la jouissance personnelle du résultat de l'action qui sert de motif, mais l'accomplissement d'un *programme* reconnu comme valable ; l'incitation à l'action se trouve alors dans l'action elle-même et non plus dans son fruit. La

⁸ *Bhagavad-Gîtâ* (Chap 2, 37).

⁹ *Bhagavad-Gîtâ* (Chap 2, 42-43) et (Chap 9, 20 -21).

jouissance change de plan : c'est la joie fondamentale de l'être sain qui exerce ses pouvoirs et sa fonction naturellement dans un monde utile et nécessaire.

Nous avons déjà noté l'importance du désir dans le problème de l'angoisse. Aucun homme ne peut se flatter de tuer le désir qui est un pouvoir cosmique¹⁰. Pour l'âme, centre de conscience et de vie, être c'est vibrer, sentir, jouir. Et dans le chapitre VI, Krishna parle du Logos comme du lieu de repos où l'âme *jouit* de la béatitude que procure le contact (*sparsa*), l'union (*yoga*) avec sa Racine ultime. Toutes les autres formes de jouissance sont en somme des dégradations ou des reflets de cette vibration suprême de l'âme.

Cette jouissance n'est ni morale ni immorale, elle est dans l'ordre naturel, essentiel des choses, et l'âme, obscurément, cherche à travers ses expériences à atteindre cette condition inaltérable et définitive. Mais la structure du monde est telle qu'elle interdit une pareille félicité permanente au niveau des sensations physiques et psychiques transitoires. La recherche systématique du plaisir, douée comme un élixir au début, amère comme le poison à la fin¹¹, est une exagération contraire au plan de la Nature. Les joies qui s'offrent à nous dans notre vie ont par contre leur raison d'être : comme les oasis le long de la route du désert, elles font partie du chemin et *on ne saurait sainement s'en détourner* tant qu'elles apportent un

¹⁰ *Bhagavad-Gîtâ* (Chap 7, 11) « ...dans les créateurs, je suis le Désir discipliné par la loi morale ».

¹¹ *Bhagavad-Gîtâ* (Chap 18, 38).

réconfort réel. Mais Krishna parle aussi d'un bonheur qui ne dépend pas des objets et des conditions terrestres ; fade, voire amer au début, il se révèle comparable à un élixir. C'est le bonheur de l'âme qui s'est épanouie harmonieusement, comme une fleur au soleil.

Accepter la vie en la comprenant, s'accepter soi-même en discernant le sens à donner à son existence sont les premières conditions pour faire face à l'angoisse.

La seconde clef présentée par la *Gîtâ* est *l'action* (*karmayoga*). Elle doit nécessairement prolonger la connaissance pour la confirmer et l'approfondir.

Le Yoga est la perfection dans l'accomplissement des actions¹². L'angoissé ressent le besoin d'agir, de remuer, de « faire quelque chose ». Le Yoga va canaliser ce besoin.

Tricher avec l'angoisse, c'est préparer pour l'avenir des circonstances plus difficiles encore. Il est clair, d'après la *Gîtâ*, que l'homme, au cours de ses incarnations successives, crée lui-même les conditions de son existence : la loi de son être exige donc qu'il assume sa responsabilité et qu'il surmonte courageusement l'obstacle qu'il a contribué à construire. C'est la condition même de son progrès¹³. L'action est *libératrice* : seule elle permet de corriger le déséquilibre de notre nature, cause fondamentale de l'angoisse.

¹² *Bhagavad-Gîtâ* (Chap 2, 50).

¹³ *Bhagavad-Gîtâ* (Chap 3, 8).

Pour l'être qui s'éclaire de la connaissance dont il dispose, l'action n'est pas un réflexe instinctif, c'est l'accomplissement de son *dharma*. l'acte le plus valable que sa conscience puisse lui dicter à chaque moment.

Dans ce monde, bâti sur le sacrifice (*yajña*), c'est-à-dire la contribution de toutes les parties à la vie commune¹⁴, nul être ne peut se vanter de se passer des autres, de ne pas nuire à l'ensemble en négligeant son plus humble devoir, ni affirmer ne rien avoir à lui donner.

L'action, au sens de la *Gîtâ*, c'est donc en quelque sorte la *mission naturelle* qui revient à chacun pour la sauvegarde de son propre équilibre et pour le maintien de la rotation de la machine cosmique dans le sens de l'évolution.

Et, bien entendu, cette mission n'appelle pas des actions au-delà de nos forces : elle commence prosaïquement à l'endroit où nous sommes, au foyer, à l'usine, au volant d'une voiture. Elle commence avant tout en nous-mêmes ; égoïstes, mesquins, coléreux, fanatiques sont autant d'anormaux, d'anxieux inadaptés : la première démarche pour de tels êtres ne sera-t-elle pas de retrouver l'équilibre intérieur ?

L'angoisse mal assumée nous diminue et nous paralyse : l'action convenablement dirigée nous redonne notre valeur ; elle nous rend la confiance en nous-mêmes, en même temps que l'envie de poursuivre l'effort pour nous épanouir. Nous tenons ainsi notre salut.

¹⁴ *Bhagavad-Gîtâ* (Chap.3, 10-15).

« Aide la Nature et travaille avec elle ; elle te reconnaîtra comme l'un de ses créateurs et fera sa soumission »¹⁵.

Les plus grands obstacles peuvent être surmontés grâce à une discipline régulière : c'est l'application pratique de la connaissance de la loi des cycles qui règne dans toute la Nature. Dans ce sens, l'action n'est pas une prouesse d'un jour, elle est un effort rythmé et progressif ; elle est une démarche organisée en vue de réaliser un programme : Krishna condamne formellement l'exagération des mortifications de toute sorte qui tourmentent la Nature, sans profit réel pour l'âme¹⁶. Il rappelle que la mesure doit régner dans toute discipline : « le Yoga n'est pas pour celui qui mange trop ou trop peu »¹⁷. L'ascèse qu'il préconise (*tapas*) est une discipline, destinée à aider l'individu à s'équilibrer et non à faire de sa vie une pénitence affligeante.

La sagesse consiste bien à aider la Nature dans ses voies, en tirant profit de ses enseignements. Hygiène du corps et hygiène du mental ont leur place dans la *Gîtâ*.

Constamment soumis aux sollicitations épuisantes de la vie moderne et, par là même, diminués physiquement et moralement, n'avons-nous pas besoin régulièrement d'un isolement provisoire « loin des assemblées des hommes » pour récupérer nos forces, grâce à une relaxation

¹⁵ *La Voix du Silence*. (H.P Blavatsky).

¹⁶ *Bhagavad-Gîtâ* (Chap 18, 5-6).

¹⁷ *Bhagavad-Gîtâ* (Chap 6, 16-17).

complète, et retrouver, dans l'exercice de la pensée, l'équilibre indispensable à une action efficace ?

L'hygiène de la nourriture est aussi importante. Mais elle ne se limite pas à l'alimentation du corps ; l'âme également se nourrit, par le canal des sens ; mais de cette manière le risque est grand pour elle de s'empoisonner. Les spectacles, les lectures, la musique ne sont pas tous salutaires pour l'individu inquiet et facilement désemparé. D'où l'injonction de Krishna de contrôler les sens¹⁸.

À l'heure de l'angoisse, celui qui s'étend pour pleurer matérialise son échec et son impuissance : l'âme ne saurait résister à l'épreuve dans un corps prostré, aussi faut-il habituer le corps à une stature ferme¹⁹. Le mental « aussi difficile à dominer que le vent » sera tenu sous contrôle « grâce à un exercice régulier »²⁰ poursuivi dans toutes les circonstances. Un aspect essentiel de cet exercice est *Vairagya* — le contrôle de l'émotion. L'angoisse perd beaucoup de sa force quand nous nous interdisons de *dramatiser la situation*, de nous identifier à chaque détail, et de ressasser d'une façon morbide les circonstances de notre malheur.

Pratiquer *Vairagya* ne veut pas dire ici que nous nions notre souffrance mais que nous refusons de la laisser s'amplifier par notre mental — ce « grand destructeur du réel ».

¹⁸ *Bhagavad-Gîtâ* (Chap 2, 60-61).

¹⁹ *Bhagavad-Gîtâ* (Chap 6, 10 à 13).

²⁰ *Bhagavad-Gîtâ* (Chap 6, 34-35).

Il faut se souvenir que la loi des cycles gouverne aussi la vie psychique : l'angoisse répond à un cycle. Au moment d'une crise, il faut se garder de décisions inspirées par le désespoir, car une période de calme relatif succède toujours à un paroxysme. Lorsque ce calme arrive, la sagesse consiste à tirer les leçons de l'épreuve et à prévoir les moyens d'affronter lucidement le nouveau cycle d'angoisse *qui se présentera à nouveau* si notre problème n'a pas été solutionné.

—

« Cependant, même le Sage recherche ce qui est homogène à sa propre nature. Toutes les créatures agissent conformément à leur nature. Quelle sera alors l'utilité de la contrainte ? »²¹

Toute discipline mal dosée est dangereuse ; l'attitude extérieure n'est valable que si la nature intérieure répond : ici encore l'effort doit être conscient et soutenu par le désir *réel* du but recherché. On ne peut donc aller très loin dans une voie à moins de s'y engager de tout son être. Nous avons ici la troisième clef de la *Gîtâ* : *Bhakti*, la voie du cœur qui équilibre la connaissance et l'action.

Bhakti est inséparable des deux autres voies : il faut comprendre pour aimer, aimer pour comprendre, et l'humain ne se confirme que dans l'acte d'Amour.

Nous l'avons déjà remarqué : l'angoisse s'attache à celui qui ne pense qu'à lui-même, qui s'aime et se recherche à

²¹ *Bhagavad-Gîtâ* (Chap 3. 33).

travers les autres. L'amour spontané, gratuit, est au contraire le secret de la force des plus grands hommes.

La *Gîtâ* n'invite cependant pas à la sensiblerie, ni à l'affection tendre pour toutes les choses. La Nature elle-même n'épargne pas ses créatures : la vision d'Arjuna au XI^e chapitre est terrifiante. Pourtant Krishna, le divin joueur de flûte, n'est pas un démon : quelque chose d'inouï se prépare dans ce grand barattement de la vie et nous y contribuons tous. La perception, même vague, du sens de la vie, ne peut laisser indifférent et cette intuition demeure tenace dans notre supra conscience ; notre cœur sait qu'il faut vivre chaque jour de notre existence, et cette confiance, petit à petit, libère l'Amour qui ne peut s'exprimer dans un climat d'insécurité et de doute.

Chaque leçon apprise nous humanise un peu plus ; il faut donc s'efforcer de comprendre le sens de chaque expérience, et la vivre de son mieux : les obstacles doivent être surmontés, et *ils le seront sûrement un jour*.

Dans la *Gîtâ*, Bhishma et Drona, ces carcans de l'humanité nouvelle, qui tyrannisent sa conscience, sont déjà condamnés par la poussée impétueuse de la vie²². Il reste à l'homme-Arjuna à exécuter la sentence avec sagesse, c'est-à-dire à abattre ces guerriers, non comme des ennemis, mais comme des obstacles à un ordre plus vrai et nécessaire.

Chaque homme possède ainsi le pouvoir de réussir sur sa propre voie ; devant l'angoisse il faut donc ESSAYER,

²² *Bhagavad-Gîtâ* (Chap 11, 34).

car dans l'accomplissement de notre *dharma*, nous ne sommes pas seuls ; tout un aspect de nous-mêmes et de la Nature nous aide — et nous le savons. C'est ici que nous trouvons *Bhakti*. Le cœur a le pouvoir de sentir la palpitation de la vie et de se mêler à elle.

Tout mérite de retenir notre attention, chaque être a droit à notre intérêt, notre compréhension, notre sympathie, mais trop souvent le cœur ne s'émeut pas parce que l'œil de la raison s'attache aux aspects négatifs, répulsifs des choses et des êtres. Pourtant, même le plus vil des hommes possède, jusqu'à un certain degré une valeur positive qui ne peut laisser indifférent. Et être capable d'admirer, de contempler, une œuvre d'art, une fleur, un visage inconnu, un paysage — avec ferveur mais simplement, gratuitement — nous conduit sur la voie de la libération de l'angoisse.

C'est ainsi que le cœur s'ouvre à une réalité indicible qui dépasse le cercle infernal du moi séparé. Il se met à participer à son tour à l'acte d'Amour, qui est à la fois un don et une création. Car *Bhakti* n'est pas seulement une attitude intérieure de dévotion, c'est un élan créateur généreux.

Comme nous l'avons vu, chaque être incarné a une valeur propre dont le monde a collectivement besoin et qu'il doit faire fructifier, méditer, penser à l'Harmonie universelle ne suffit pas. Krishna insiste sur ce point :

celui qui n'apporte pas sa part dans l'œuvre universelle « est comme un voleur » et « vit en vain »²³.

Beaucoup penseront : « Comment, dans notre petite sphère, pouvons-nous participer à la vie de l'Univers ? ». La réponse est simple : notre contribution commence dès l'instant où nous nous préoccupons un tant soit peu de l'intérêt des autres. En nous rendant progressivement *disponibles* pour les autres, dans toutes les circonstances, nous découvrons notre richesse, et notre vie prend enfin son sens le plus plein. Cette disponibilité implique, bien entendu, que nous soyons prêts à *accepter* nos semblables avec tolérance et compréhension, sans aucune distinction, et à leur *donner* l'aide et l'amour que mérite également tout individu de la fraternité humaine.

L'artiste construit une œuvre qui le dépasse ; les parents entourent de soins l'enfant qui s'élèvera peut-être loin au-dessus d'eux ; et tous les hommes contribuent à un avenir lumineux qu'ils ne connaîtront pas. *Bhakti* donne ainsi à la vie un caractère de *consécration* à des réalités supérieures, vivantes, qui dépassent largement le cadre de la personnalité ; elle communique à chaque action désintéressée une valeur nouvelle, unique, qui enrichit l'âme tout en la libérant, parce que de la sorte, elle s'approche tout naturellement du plan de la conscience universelle, symbolisé par Krishna, ou Christos.

²³ *Bhagavad-Gîtâ* (Chap 3, 12, 13, 16).

« L'homme qui est consacré et qui n'est pas attaché au fruit de ses actions atteint la quiétude »²⁴.

" Pour ceux qui m'honorent constamment et me considèrent comme identique à tout je porte le fardeau de la responsabilité de leur bonheur "25.

Cette attitude de consécration, qui respecte la vie et l'honore par une participation positive, ne peut être adoptée par un simple effort de volonté : elle jaillit spontanément d'un cœur apaisé qui se laisse peu à peu toucher par le message silencieux de toute chose et de tout être.

« Écoute le chant de la Vie »²⁶.

« Il y a dans le cœur de toutes les créatures, ô Arjuna, le Maître, *Ishwara*, qui par sa force magique cause la rotation de toutes les choses et de toutes les créatures sur la roue universelle du temps. Que ce Maître soit ton seul sanctuaire... par sa grâce tu obtiendras le bonheur suprême. »²⁷.

Depuis notre enfance jusqu'à nos vieux jours les années s'écoulent, nous apportant maintes expériences agréables et douloureuses. En saisissant la vie à pleines mains, nous découvrons notre pouvoir de jouissance, d'action et de création ; mais pourtant la vie nous reste toujours étrangère. C'est que nous ne réalisons pas la jonction entre

²⁴ *Bhagavad-Gîtâ* (Chap 5, 12).

²⁵ *Bhagavad-Gîtâ* (Chap 9, 22).

²⁶ *La Lumière sur le Sentier*, pp.19-20.

²⁷ *Bhagavad-Gîtâ* (Chap 18, 61-62).

la conscience et le monde où elle évolue, extérieurement et intérieurement. La clef de l'énigme se trouve précisément dans le mystère le plus profond du cœur humain, qui est la source de l'intuition. D'où l'injonction de Krishna à Arjuna de « devenir un homme de méditation »²⁸. Le contexte de cette phrase est bien clair : il ne s'agit pas de s'adonner sans trêve à des exercices spirituels, pour échapper au monde et se réfugier dans le "divin", mais de s'efforcer par une habitude régulière de méditation, d'ajouter une nouvelle dimension à notre existence journalière, en sensibilisant notre conscience au « chant de la Vie », en lui faisant découvrir au fond d'elle-même la Source de cette Harmonie.

La méditation décrite au chapitre VI, vise à « élever le soi par le Soi », en écartant de la pensée tout élément étranger au monde du Soi et en la tournant vers ce qui est appelé « Le Suprême », l'Océan de Vie et de conscience d'où procède le cosmos avec ses facettes innombrables. Ce Soi n'est pas un Père dont on puisse attendre des faveurs. Cette Réalité indicible, ce Krishna — Maître insaisissable, mais pourtant si proche — c'est nous-mêmes dans ce que notre être a d'universel, d'inséparable du tout, et aussi d'éternel.

C'est notre racine immuable, la source de toute notre puissance d'action, de pensée et de perception.

La Vie ne nous appartient pas ici-bas, nous lui appartenons ; c'est cette profonde vérité qu'il faut d'abord

²⁸ *Bhagavad-Gîtâ* (Chap 6, 46).

découvrir pour réaliser finalement notre identité avec la Vie et son *unité* dans chacune de ses phases d'activité.

On peut bien admettre *théoriquement* les enseignements de Krishna sur ce point. La méditation a le pouvoir de *modifier* la vision intérieure au point que ces enseignements deviennent une réalité expérimentale : c'est ici seulement qu'apparaît dans sa plénitude le *sens de la vie*. Dès lors, toutes les actions découlent de cette nouvelle optique ; la conscience n'est plus isolée, contrainte, mais transposée dans le monde de l'universel où ne s'exerce plus la tyrannie de la peur de l'échec, de la frustration, de l'anéantissement. Les épreuves peuvent et doivent venir ; elles n'ébranlent plus dangereusement l'âme qui par la méditation a trouvé un tel point d'appui, une île de repos au milieu de la tempête des sensations terrestres²⁹.

Dans cette quête du réel, la répétition d'une formule sacrée, d'une incantation, ou d'un mot chargé d'un symbolisme spirituel aide l'âme à s'élever³⁰. Elle la protège et la soutient aux moments d'angoisse ; mais, au stade où nous nous trouvons généralement, une telle pratique peut nous faire plus de mal que de bien. Tant que des mots et des formules n'éveillent rien en nous-mêmes que des idées erronées, tant que nous ne pensons au divin que comme à un asile de félicité et à un moyen d'échapper à la vie, il est bien préférable de ne s'appuyer que sur ses propres forces, de ne prendre refuge qu'en soi-même.

²⁹ *La Voix du Silence*, p. 73.

³⁰ *Bhagavad-Gîtâ* (Chap 17, 24-25).

La méditation est une recherche progressive ; peu à peu, elle déverrouille la porte du cœur en évitant les débordements de la sentimentalité. Elle débouche sur un infini de puissance et de vie. « Plus brillante que mille soleils »³¹, la lumière qu'elle découvre brille secrètement en chaque point de l'univers ; même un peu de sa vision donne au guerrier l'énergie de surmonter tous les obstacles. La vie finit toujours par triompher de la mort : de la plus petite graine naît l'arbre géant qui ébranle de ses racines les vieux temples vides. Ainsi, dans la discipline régulière de la méditation monte lentement cette marée de la Foi véritable qui un jour inonde tout l'être intérieur, comme un océan où les torrents se jettent sans ébranler sa surface paisible.

—

« Je trouve dans la *Bhagavad-Gîtâ* une consolation que même le *Sermon sur la Montagne* ne peut m'apporter. Quand le spectre du découragement se dresse devant moi et que, dans une complète solitude, je n'aperçois pas le moindre rayon de lumière, je retourne à la *Bhagavad-Gîtâ*. Je découvre un verset ici, un verset là, et, immédiatement, je me mets à sourire au milieu d'écrasantes tragédies — et ma vie a été pleine de tragédies extérieures — et si elles n'ont laissé sur moi aucune cicatrice visible, indélébile, c'est uniquement aux enseignements de la *Bhagavad-Gîtâ* que je le dois. »

M. K. Gandhi³².

³¹ *Bhagavad-Gîtâ* (Chap 11, 12-13).

³² *Young India* (1925), pp. 1078-79.

Comme nous l'avons vu, il existe divers comportements devant une situation angoissante, et chacun de nous s'efforce, plus ou moins empiriquement, d'organiser des moyens de défense efficaces.

En écoutant les instructions de Krishna, Arjuna s'affirme au contraire comme un homme qui refuse l'empirisme pour rechercher délibérément une solution véritable à son conflit.

Et ici, précisément, se trouve *l'apport spécifique* de la *Gîtâ* dans le problème de l'angoisse : certes nous avons souvent grand besoin d'évasion pour reprendre haleine, régénérer nos forces, mais nous ne saurions continuer indéfiniment à subir ou esquiver l'angoisse : il faut se préparer à l'affronter de la manière la plus juste. Le yoga de la *Gîtâ* oppose à l'instinct une philosophie cohérente qui se prolonge dans l'action.

Par la découverte du sens de la vie, grâce à l'étude, l'observation de la vie et la méditation, aidées de l'expérience journalière, la *Gîtâ* engage à chercher la voie qui se révélera à la longue comme la plus satisfaisante : ce *dharma*, cette mission naturelle à chaque individu, tend à épanouir l'homme en lui permettant d'être authentiquement lui-même, c'est-à-dire d'exprimer de plus en plus la richesse intérieure de son Ego. Mais ce *dharma* n'est libérateur que s'il est accompli avec désintéressement, comme une démarche spontanée et généreuse. Il suppose non seulement la connaissance de soi-même et l'intuition du sens de la vie, mais aussi une vision claire du monde, libérée des débordements de l'émotion qui déforme les

sensations et les frustre de leur message réel, en dramatisant les événements les plus naturels.

« Sur le chemin de l'angoisse se trouve la liberté » a dit Goethe. Il reste aux hommes modernes à découvrir que la lutte libératrice n'est pas une entreprise égoïste visant à imposer à autrui une valeur individuelle, ou collective, mais un effort constant de chaque être en vue de s'intégrer lui-même, sans contrainte, dans le mouvement universel qui prépare le règne de l'Homme, conscient de l'infini de son être.