

Secrets de l'Inde, Henri Le Saux, édition Atelier du Bec

« Le message spirituel de Sri Gnânânanda (...) semble tout particulièrement opportun à l'heure actuelle, en raison de sa vérité et de sa limpidité.

Pas plus que Ramana Maharshi, Sri Gnânânanda ne fait montre de quoi que ce soit d'extraordinaire dans sa vie. Pas d'extase, pas de siddhis, pas d'enseignement ésotérique, pas de prétendue mission, comme il arrive chez trop de soi-disant gurus de l'Inde, qui gâchent des dons spirituels souvent réels au départ par un besoin incoercible de possession d'autrui et d'extension de leur moi. Pas davantage ne met-il ses disciples en *samadhi*. Il se refuse à tout ce qui est spiritualité à bon marché. La voie qu'il enseigne n'est au fond qu'un chemin de renoncement total au bout duquel nul ego ne trouve plus de place pour se manifester.

Que celui qui en doute tâte de la voie de *dhyana* (méditation silencieuse) qu'il enseigna.

(...) Son enseignement est pur vedanta. Les « récits de Vanya » n'ont point cherché à en dissimuler les heurts ni à en adoucir les paradoxes. Ce sont ces paradoxes seuls en effet qui sont capables d'avoir raison des léthargies de l'esprit et d'ouvrir au lecteur attentif comme de nouvelles zones de son être – celles précisément où l'attend l'Esprit.

L'Unique Nécessaire

Pour Sri Gnânânanda, dhyâna, la méditation est l'essentiel de toute pratique spirituelle. C'est pour lui la voie royale, la seule efficace, pour atteindre à la réalisation de la Présence, à l'intime de soi. Qui veut vraiment parvenir là doit tout sacrifier à la méditation silencieuse – dans la mesure naturellement où il est libre de responsabilités familiales ou sociales. Une fois pourvu aux besoins élémentaires du corps, nourriture, hygiène, sommeil, on ne devrait avoir qu'un seul but et une seule occupation : le recueillement au plus profond de soi.

Quand on presse Gnânânanda d'expliquer un peu plus en détail ce qu'il entend par dhyâna, il le fait volontiers au moyen de courts versets rythmés en tamoul qu'il répète et étend inlassablement.

*Rentre en toi
au lieu où il n'y a rien
et prends garde que rien n'y vienne.
Pénètre au-dedans de toi
jusqu'au lieu où nul penser n'est plus,
et prends garde que nul penser ne s'y lève !
Là où rien n'est,
le Plein !
Là où rien n'est vu,*

*Vision de l'Etre !
Là rien n'apparaît plus,
Apparition du Soi !
Dhyâna, c'est cela*

Si tu veux vraiment parvenir à dhyana, bien loin de chercher à apprendre quoi que ce soit de nouveau, il faut tout au contraire que s'en aille et disparaisse sans retour tout ce que tu peux avoir appris auparavant.

Un jour, Vanya demande à Gnânânda si, au moins, comme adjuvant, une certaine dose de tapas, d'austérité, n'est pas indispensable, en vue d'une pratique authentique de *dhyana*. (...) « *Dhyana* seul compte, répond Sri Gnânânda. Tout le reste, quoi que ce soit, est secondaire, veilles, jeûnes, dénuement. Ceci seulement importe : se libérer de tout ce qui empêche de se livrer exclusivement à cette méditation en silence au-dedans...

Quelqu'un demande à Sri Gnânânda si le contrôle du souffle, *prânâyâma*, est utile. Il l'admet, comme il le fait généralement, mais sans identifier le *prânâyâma* aux exercices techniques de rétention, qui ont valeur purement préliminaire : calmer et rythmer les mouvements du corps, et, par répercussion, les « vagues » du mental. Pour lui, comme d'ailleurs pour Ramana Maharshi, le contrôle du souffle consiste avant tout dans une attention très simple, mais constante, au souffle inspiré et expiré.

« En effet, explique-t-il, c'est du lieu d'où s'élève le souffle que s'élèvent également les pensées. L'important c'est dans de **se tenir en ce lieu originel de l'être** et de veiller avec soin que le silence et la pureté n'en soient jamais ternis, et que soi-même on ne se laisse pas distraire au-dehors. Alors quand des pensées cherchent à jaillir – et elles le font sans interruption – pour éviter d'être emporté par elles, il suffit de remonter à la source de chacune d'elles – de foncer au sein même de la vague qui vous ramène au rivage – de chercher qui pense cette pensée, la pensée fondamentale qui est à l'origine de toute pensée ; ainsi vous revenez en votre lieu originel, le lieu en qui tout lieu a disparu, le Soi en qui tout soi s'est évanoui. La concentration sur le souffle aide à l'intériorisation. En suivant votre souffle retournant à ses origines, c'est à votre source même que vous aussi vous retournez.

*Là où jaillit le Je, jaillit le Souffle,
Là où jaillit le Soi, jaillit la pensée de soi.
Là d'où s'élançait le souffle, c'est là-même qu'éclôt le Je.
Là même où le soi se pense, brille le Soi.*