

(latin) Sequens!
Kaplan Sungs (en) bars

3. Bhagavad Gita (part 1)

ou "Chant du Bienheureux"

trad. Alain Forté 1992.

DE LA MAÎTRISE DE SOI

VI

KRISHNA :

= Dialogue entre Arjuna
et Krishna, avatar

du dieu Vishnu,

partant du

Mañabharata,

épopée indienne

(vers le 5e siècle

avant notre ère)

écrite en

sanscrit.

C'est en accomplissant l'action à faire,
sans être sensible à ses fruits,
qu'on est à la fois le renonçant et l'acteur détaché,
mais ce n'est pas en s'abstenant des rites, en s'abstenant d'agir
qu'on y parvient. 1

Ce qu'on nomme renoncement,
c'est le détachement dans ses actes,
sache-le, Arjuna.
Nul, en effet, n'est acteur détaché,
si, dans sa pensée, une image persiste. 2

Qui veut, dans le silence, atteindre
à ce détachement,
son instrument est l'acte.
Et pour qui a atteint à ce détachement,
son instrument est la sérénité. 3

Lorsqu'en effet aucun attachement n'existe
pour les objets ou pour les actes
et que, dans l'esprit, aucune image ne persiste,
alors on a atteint à ce détachement. 4

Il faut se soulever en soi
plutôt que de s'affaisser dans le doute.

58

En vérité, on est son propre ami
tout comme on est son ennemi. 5

Maître de soi, on est son propre ami
mais, en état d'hostilité pour ce qui n'est pas soi,
on se conduira envers soi
comme son ennemi. 6

Maître de soi et serein face au monde,
on demeure immuablement en soi
au sein de la dualité,
chaud et froid, plaisirs et déplaisirs,
orgueil et humilité. 7

Heureux de percevoir la connaissance,
situé en soi-même et maître de ses sens,
l'homme agissant, on le dit détaché
car il voit d'un même œil
l'or, la terre et la pierre. 8

À l'égard d'amis supérieurs, de ses proches ordinaires
ou d'ennemis haïssables,
à l'égard du bien et du mal,
seule subsiste
l'égalité de la conscience. 9

Il faut continuellement garder ce détachement intérieur
sans le faire savoir,
en restant solitaire, maître de sa pensée,
sans désirs, sans chercher à posséder. 10

En édifiant en un lieu aéré un siège stable,
ni trop haut, ni trop bas,
recouvert d'herbe, d'une peau d'antilope
et d'une étoffe. 11

59

en concentrant en un point sa pensée
pour maîtriser l'activité des sens et des idées,
qu'installé sur ce siège
il garde ce détachement intérieur
pour éviter toute affliction.

12

Maintenant fermement immobile l'alignement
du corps, de la tête et du cou,
les yeux concentrés sur la pointe du nez,
sans laisser son regard
s'égarer dans l'espace,

13

serain face au monde, affranchi de ses peurs
et suivant, sans faillir, la voie de la conscience,
maître de sa pensée, n'ayant que moi en elle,
qu'il reste intérieurement détaché,
je suis le terme ultime.

14

Ainsi sans cesse intérieurement détaché,
maître de sa pensée,
il atteint à la sérénité dont le terme ultime est le lieu
où s'éteignent les souffles
et qui réside en moi.

15

Mais, dans l'excès de nourriture,
n'existe nul détachement,
pas plus que dans le jeûne forcé.
Dans l'excès de sommeil,
n'existe nul détachement,
pas plus que dans l'excès de veille, Arjuna.

16

C'est quand nourriture et repos sont judicieux,
quand judicieuse est l'énergie
dispensée dans ses actes

60

qu'existe le détachement
propre à résorber la souffrance.

17

C'est lorsque la pensée demeure en soi,
sans faiblir,
que cesse
l'attrait pour tout désir,
et c'est alors qu'on est détaché.

18

Semblable à une flamme
qui, protégée du vent, demeure droite,
telle est l'image qu'on évoque
pour qui est détaché, maître de sa pensée,
présent au cœur de ce détachement.

19

C'est un état où les pensées s'arrêtent,
suspendues par la pénétrité de ce détachement,
où, se percevant par soi-même,
on est heureux en soi.

20

C'est un état où l'on connaît
un bonheur sans limites,
hors de portée des sens,
que seule la conscience perçoit.
Une fois qu'on s'y trouve,
on ne s'écarte plus de la réalité.

21

Et, quand cet état nous échoit, on sent
qu'il n'en existe au-delà aucun autre.
Quand on s'y trouve, une douleur, même violente,
ne peut nous faire vaciller.

22

Ce divorce d'avec la douleur,
c'est cela le détachement.

61