

# COMMENT SE LIBÉRER DE AHANKARA, MAMATA ET ASMITA ?



Vagish Shastri est né en 1934. Il enseigna le sanskrit à la Sampurnanand Sanskrit University de Varanasi (Bénarès). Il a écrit et édité plus de 300 livres sur les Veda, le Yoga, le Vedanta, l'Āyurveda et la philosophie indienne.

En 1956, alors qu'il pratiquait tapas (ascèse) dans l'Himalaya, il rencontre son guru de qui il reçoit Shaktipath (transfert d'énergie). Cet éveil de l'énergie l'inspire pour mettre au point une technique scientifique d'apprentissage du sanskrit « en pénétrant l'âme des mots ». Il a aussi développé une pratique de méditation de Kundalini Yoga.

Quand l'âme individuelle s'incarne, elle emporte avec elle les Vasana<sup>1</sup> des vies précédentes. Les Vasana sont comme la reine d'un essaim d'abeilles : les autres abeilles la suivent et construisent un nid autour d'elle. De la même manière, tous les désirs suivent les Vasana de l'âme individuelle. Raga et Dvesa<sup>2</sup> sont les deux fils des Vasana. Ils sont les deux faces d'une même pièce. On appelle

1 Les Vasana sont les désirs insatisfaits des vies précédentes.

2 Attraction et répulsion, respectivement.

cela 'Dvandva' dualité. Le monde et le corps sont remplis de cette dualité. A cause de ceux-ci, l'âme individuelle 'Jivatman' oublie son identité. Elle pense qu'elle est le corps, l'ensemble des 17 Tattvas : Prana (5), sens (10), mental et sagesse<sup>3</sup>. Cette acception est appelée 'Ahankara' ou ego.

3 Les 5 Prana sont les 5 Vayus (souffles), les 10 sens les 5 Jnanendriyas et 5 Karmendriyas - instruments de connaissance et d'action respectivement, le mental Manas et la sagesse Buddhi.

Si le Jivatman s'est exercé à des pratiques spirituelles dans sa vie précédente, il trouve une demi-compréhension : bien qu'il pense qu'il soit en réalité l'âme, il n'est pas libre des Vasana. Ainsi, son Raga est toujours source d'attachement au corps. C'est pourquoi il dit : « mon, ma, mes ». Ceci est *mon* corps, ceci est *ma* maison, etc. Cette pensée est appelée 'Mamata'. Mais c'est déjà mieux que 'Ahankara' parce que Mamata n'oublie pas l'âme.

En troisième lieu vient 'Svabhimana', l'auto-identité ou 'Asmita'. 'Ahankara' crée les limitations et se réduit au corps uniquement. Jivatman pense : « Je suis le plus important de la famille, la société, la ville ou le pays. » C'est la raison pour laquelle sa source de connaissance reste verrouillée. Aucune porte de connaissance ne peut s'ouvrir. Mais quand Jivatman est rempli de 'Svabhimana' ou 'Asmita', il pense : « Je ne suis pas le plus important dans ce monde, mais je suis une partie de la famille, la société, la ville ou le pays. »

Vous avez vu qu'il y a trois niveaux de Jivatman : 'Akankara, Mamata et Asmita ou Svabhimana'. Avec l'aide du Mantra Yoga ou des pratiques de Kundalini Yoga, le deuxième type de Jivatman trouve facilement son identité 'Pratyabhijna'. Le troisième type de Jivatman a besoin de plus de pratique de Pranayama pour se nettoyer. Le premier type de Jivatman a besoin de plus d'effort : Hathayoga physique et Pranayama, ainsi que la pratique

du Mantra Yoga ou Laya Yoga<sup>4</sup> associée aux Yama et Niyama<sup>5</sup>. Mais il est difficile de réduire son Ahankara attaché aux Vasana. Quand il prend refuge dans un Sadguru<sup>6</sup> qui est expert en Aparā et Para Vidya<sup>7</sup>, et pratique sous sa guidance, avec sa grâce divine, il peut trouver sa complète identité.

Pr Vagish Shastri  
Traduction VD

<sup>4</sup> Yoga de la dissolution.

<sup>5</sup> Ethique du yoga.

<sup>6</sup> Guru complètement réalisé.

<sup>7</sup> Aparā Vidya est la connaissance et l'enseignement des textes sanskrits, Para Vidya la connaissance pratique.