



**ARNAUD DESJARDINS**

**LA PAIX  
TOUJOURS PRÉSENTE**

*Santé psychique et santé spirituelle*

**LA TABLE RONDE**

## DU MÊME AUTEUR

### *Chez le même éditeur*

LE MESSAGE DES TIBÉTAINS  
ASHRAMS  
LES CHEMINS DE LA SAGESSE  
MONDE MODERNE ET SAGESSE ANCIENNE  
À LA RECHERCHE DU SOI  
UN GRAIN DE SAGESSE  
POUR UNE MORT SANS PEUR  
POUR UNE VIE RÉUSSIE  
L'AUDACE DE VIVRE  
APPROCHES DE LA MÉDITATION  
LA VOIE DU CŒUR  
EN RELISANT LES ÉVANGILES  
LA VOIE ET SES PIÈGES  
ZEN ET VEDANTA  
L'AMI SPIRITUEL  
REGARDS SAGES SUR UN MONDE FOU  
RETOUR À L'ESSENTIEL  
BIENVENUE SUR LA VOIE  
LETTRES À UNE JEUNE DISCIPLE  
SPIRITUALITÉ, DE QUOI S'AGIT-IL ?

### *Chez Accarias L'Originel*

LA TRAVERSÉE VERS L'AUTRE RIVE

### *Alizé Diffusion*

ARNAUD DESJARDINS, RÉCIT D'UN ITINÉRAIRE SPIRITUEL (DVD). Tél.  
04 75 66 24 48.

Arnaud Desjardins

LA PAIX  
TOUJOURS PRÉSENTE

*Santé psychique et santé spirituelle*



La Table Ronde  
33, rue Saint-André-des-Arts, Paris 6<sup>e</sup>

# Table des matières

Introduction

1 Guérir de la souffrance

2 Asservissement et liberté

3 L'indestructible

4 La paix toujours présente

5 Demeurer dans l'amour

6 Kama, Éros et libido

7 Faut-il avoir peur du maître ?

8 Pour une pratique réaliste

POUR EN SAVOIR PLUS

Collection « Les Chemins de la Sagesse »  
dirigée par Véronique Loiseleur

## Introduction

*Pas plus que les précédents livres parus sous mon nom, cet ouvrage n'a de prétentions philosophiques ou littéraires. Les chapitres qui le composent ont été parlés avant d'être rédigés à partir d'enregistrements. Il regroupe des réponses détaillées à des questions posées par des personnes engagées depuis plus ou moins longtemps sur la voie de transformation personnelle que je propose depuis 1974. Et ces auditoires, où figuraient des Québécois et des Mexicains, réunissaient des hommes et des femmes d'origines sociales, de niveaux d'instruction, d'âges, extrêmement variés.*

*L'enseignement qui y est transmis est avant tout le fruit de neuf années d'ascèse personnelle guidée par le maître hindou Swâmi Prajnânpad, au fil de séjours plus ou moins longs et de quelque trois cents rencontres en tête à tête, dans l'intimité de son tout petit ashram. Un autre de ses élèves français, Daniel Roumanoff (sanskritiste et indianiste diplômé), a contribué à le faire connaître et reconnaître par un certain nombre d'intellectuels français grâce à la rigueur de ses témoignages, tandis qu'à la suggestion et avec les directives de « Swâmiji », j'accueillais des aspirants et aspirantes à la sagesse désireux de suivre le chemin que j'avais moi-même suivi.*

*Il m'est difficile de préciser aujourd'hui ce qui, dans ma compréhension et mon expérience, relève uniquement de Swâmi Prajnânpad et ce que je dois aux autres influences qui ont jalonné ma route. À l'âge de vingt-quatre ans (1949), je*

suis entré dans un des « Groupes » animés par des disciples directs de G.I. Gurdjieff, son héritière reconnue Mme de Salzman et Henri Tracol. À cette époque, la spiritualité était loin d'avoir la vogue qu'on lui connaît aujourd'hui et ce n'était pas à « Sciences Po » (dont j'avais été diplômé en 1946) que je risquais d'en entendre parler. Tout ce que je découvrais en matière de présence à soi-même ou de « non-identification » aux pensées et aux émotions m'apparaissait comme foncièrement nouveau – même s'il s'agissait de connaissances anciennes retransmises depuis des siècles de manière plus ou moins pure et vivante. J'ai donc – comme tant d'autres en Europe ou en Amérique – beaucoup appris et beaucoup expérimenté grâce à « Monsieur Gurdjieff », même si je ne l'ai pas rencontré physiquement moi-même, et je ne peux penser à lui ou contempler une de ses impressionnantes photographies sans un sentiment très profond de gratitude.

À partir de 1949, je me suis nourri d'ouvrages, en français et en anglais, consacrés à l'ésotérisme, à la mystique, aux doctrines traditionnelles, que leur inspiration soit d'origine hindoue, bouddhiste, chrétienne, soufie ou grecque ancienne. Soixante ans de lecture représentent une bibliothèque qui finit par devenir encombrante !

Mais si lire, relire, étudier, assimiler un traité de sagesse a son rôle à jouer, rien ne remplace la rencontre avec des témoins vivants. En 1958, un mois de retraite à l'abbaye trappiste de Notre-Dame de Bellefontaine et des entretiens avec le père abbé, le prieur et le maître des novices m'ont ouvert à une tout autre compréhension du christianisme et à un monde d'ouvrages anciens que mon éducation protestante m'avait laissé ignorer. Une amitié inhabituelle mais profonde et durable est née entre le révérend père abbé Dom Emmanuel et moi-même, qui s'est poursuivie jusqu'à la mort récente de celui-ci. J'ai parfois lu qu'Arnaud Desjardins était hindou ou bouddhiste. Mais je dois à Bellefontaine d'avoir

préférez approfondir ma compréhension du message des Évangiles plutôt que me convertir à une autre religion.

Ceci dit, la découverte, en 1959, de l'Inde des ashrams, de Swâmi Shivananda, Mâ Anandamayî, Ramdas et de la littérature védantique, a été, pour moi comme pour ma première épouse Denise, une révélation bouleversante. Entre 1959 et 1965, nous avons partagé notre temps entre la France (et les Groupes Gurdjieff) et l'Inde, suivant « Mâ » dans ses déplacements et vivant, par amour pour elle, toutes sortes d'inconforts et de désagréments. Ces voyages étaient financés par des films que je tournais en Inde même et en Afghanistan pour la « Télévision Française », service public de l'O.R.T.F., qui faisaient découvrir au grand public des téléspectateurs un monde peu connu que je découvrais moi-même. Dans ce qui m'anime et m'inspire aujourd'hui, je sais – ou ne sais pas – ce que je dois à Mâ Anandamayî, Swâmi Ramdas et d'autres.

En 1964-65 puis 1967, ce furent les rencontres avec Sa Sainteté le Dalai-Lama (alors beaucoup plus accessible qu'aujourd'hui) et les grands rinpochés tibétains de la première génération émigrée dont aucun n'avait alors voyagé hors de l'Inde. La réalisation de films patronnés par le Dalai-Lama m'avait valu d'être accompagné et traduit, pendant tous ces mois, par son propre senior interprète, le Sikkimais Sonam Topgye Kazi, grâce à qui j'ai pu poser à ces maîtres des questions précises sur la pratique de la méditation et confirmer ma compréhension. Je me suis à la même époque engagé auprès de Swâmi Prajnânpad avec qui je pouvais échanger directement en anglais. Mais je sais aussi ce que le souvenir de Kangyur Rinpoché et Dudjom Rinpoché ou de Dilgo Khyentse Rinpoché et le XVI<sup>e</sup> Karmapa que j'ai plus tard accueillis dans notre premier ashram du Bost en Auvergne – et la liste serait longue si je les nommais tous ici – a représenté et, surtout, représente encore pour moi. Leur présence toujours vivante demeure une inspiration quotidienne, leur empreinte et leur bénédiction ont une place éminente à l'arrière-plan de ce que je peux transmettre et

*proposer aujourd'hui.*

*Enfin, en 1967 et en 1973, j'ai pu consacrer plusieurs mois – dans un pays où j'ai souvent séjourné, filmé et que j'ai profondément aimé, l'Afghanistan encore serein et paisible – à étudier auprès de remarquables pîrs soufis. J'étais accompagné et traduit par un ami afghan très cher, Mohammed Ali Raonaq. Plus que sur les techniques (wazifa, les lataïfs, la purification des nafs), différentes de mes propres pratiques, mes questions à ces sages tournaient autour de la métaphysique dualiste ou non dualiste (wahdat-al-shuhud et wahdat-al-wudjud). Les paroles de l'un d'entre eux ont été décisives dans mon orientation.*

*Je dois reconnaître que, ni auprès des sages hindous ni des maîtres tibétains ni des pîrs, mon approche n'a eu de rigueur universitaire. Je notais méticuleusement une parole et son commentaire mais je ne notais pas de quelle Upanishad elle provenait ni s'il s'agissait du Coran lui-même ou d'un hadith du Prophète. Quant aux termes tibétains, arabes ou persans, je les transcrivais phonétiquement pour pouvoir les utiliser et en approfondir le sens dans un entretien ultérieur. Et il est vrai aussi que cette précision, dont je sais la valeur puisque j'en ai bénéficié en tant que lecteur de traductions et de commentaires, n'est pas ce qu'attendent les « chercheurs » que je rencontre depuis trente-cinq ans. Tout ceci pour dire que les pages qui suivent doivent être lues pour ce qu'elles sont : des réponses à des êtres humains pressentant que leur existence ne peut pas consister uniquement à réussir, échouer, gagner, perdre, être enfin heureux et de nouveau malheureux, vieillir et mourir.*

*Cette quête transcende les époques, les cultures, les races, les religions. Mais, quels qu'aient été les trahisons des religions, les crimes commis en leurs noms, les haines qu'elles ont attisées sous la bannière du mot amour, c'est le plus souvent dans leur contexte que des minorités ont vécu et transmis les plus précieuses connaissances ésotériques. Les religions divisent, les spiritualités unissent. Ou plutôt la spiritualité unit. Car je n'ai jamais réussi à voir de différence irréductible entre la paix, la sérénité et l'amour émanant d'un mahatma, d'un rinpoché, d'un sheikh ou d'un moine*

*chrétien vivant en Dieu.*

*C'est ce fonds commun universel qui inspire les réponses données dans ce livre. N'y cherchez pas ce que vous n'avez aucune chance d'y trouver : un texte minutieusement rédigé avec des références et des citations précises. Si vous voulez lire un ouvrage construit et soigneusement écrit, je vous réfère aux trois tomes des Chemins de la sagesse aujourd'hui réunis en un seul volume et, si vous souhaitez un vocabulaire technique sanscrit orthodoxe, tournez-vous vers les quatre volumes de Adhyatma yoga, À la recherche du Soi.*

*Lorsqu'en 1968-1970 ont été publiés Les Chemins de la sagesse, j'y traduisais, entre autres, certains mots anglais utilisés dans un sens particulier par Swâmi Prajnânpad. Il s'agissait d'idées qui m'avaient d'autant plus frappé que je ne les avais, jusque-là, lues ou entendues nulle part ailleurs. Swâmiji nous proposait une distinction radicale entre **emotion et feeling, reaction et action, thinking et seeing**. Il s'agissait donc de ne plus confondre « émotion » et « sentiment », une « réaction » et une « action », « penser » et « voir ». Ces termes exprimaient des réalités profondément différentes et préalables à toute appellation dans une langue ou une autre. Ce choix de vocabulaire français m'avait alors attiré des lettres extrêmement critiques selon lesquelles ces oppositions n'étaient pas seulement arbitraires mais erronées. Je n'entrerais pas dans les détails car ces missives étaient longues et minutieusement documentées. Aujourd'hui, quarante ans plus tard, j'ai retrouvé cette même terminologie, considérée à cette époque comme si spécieuse, dans des ouvrages qui font autorité.*

*Voici donc « encore un livre d'Arnaud Desjardins pour dire toujours la même chose ». Pas tout à fait la même chose, pas tout à fait de la même manière. Et, comme personne n'est tenu, pour lire un livre, d'avoir appris par cœur les précédents du même auteur, il n'est pas inutile d'entendre et de ré-entendre encore des vérités dont nous pouvons vérifier par nous-mêmes la véracité et dont nous pouvons nous*

*imprégner au point qu'elles nous transforment de l'intérieur.*

*Cet ouvrage s'apparente donc à une suite de lettres collectives, de longues lettres écrites à certains de ceux qui cherchent une aide pour se transformer intérieurement, se libérer de leur peur, s'établir dans la paix intérieure et l'amour qui n'ont pas de contraire. Il fut un temps où ce genre de livre avait une certaine originalité. Aujourd'hui ils paraissent au milieu de beaucoup d'autres qui s'inspirent plus ou moins directement de sources semblables. Mais si cette littérature ne rencontre en France aucune restriction, l'idée même de la relation maître et disciple est encore sujette à caution. Puissent ces pages, entre autres, pacifier et rassurer certaines inquiétudes à cet égard.*

*Transmettre un enseignement quel qu'il soit, depuis la médecine ou la prise de vues photographiques jusqu'aux figures du patin à glace, demande l'utilisation d'un vocabulaire précis et de termes techniques auxquels chacun donne exactement le même sens. Il devrait en être de même dans une école de sagesse mais c'est loin d'être le cas. Il s'agit le plus souvent de doctrines et de pratiques qui ont été, à l'origine, très rigoureusement exprimées dans des langues autres que le français contemporain : sanscrit ou pali, hébreu, arabe, grec ancien ou latin, chinois, etc. Les traductions ont varié avec les traducteurs : le même terme sera rendu dans notre langue par âme, esprit ou conscience. La grammaire sanscrite, par exemple, inclut le genre neutre : dire ou écrire le brahman, c'est déjà le mettre au masculin. Ni le sanscrit ni l'arabe ne connaissent la distinction des majuscules et des minuscules. Les ouvrages de spiritualité en langue française les utilisent généreusement et plus ou moins arbitrairement. Les mots yoga ou karma sont-ils des mots sanscrits ou des mots français d'origine sanscrite ? Et cette question se pose aujourd'hui pour beaucoup d'autres termes.*

*D'autre part, à travers l'Histoire, chaque tradition s'exprimait dans sa langue et chaque disciple, moine ou ascète s'en tenait à celle-ci. Aujourd'hui ceux et celles qui, par*

*exemple, frappent aux portes de notre « ashram » d'Hauteville ont entendu des conférences, lu des livres, participé à des séminaires concernant un éventail d'idées d'origines diverses et sont positivement sensibles à certains mots qui ont pour d'autres une résonance affective pénible, si ce n'est douloureuse ou même insupportable, à commencer par le plus connu (et le plus diversement interprété) de tous, le mot Dieu.*

*Pour évoquer la « Réalité Ultime » qui est le fondement de notre conscience d'être individuelle, chacun a ses termes préférés et ceux qu'il rejette : Dieu, l'Absolu, l'Infini, l'Éternel, le Divin, l'Atman (avec la majuscule arbitraire) ou le Soi (éventuellement le Soi Suprême), le Royaume des Cieux qui est au-dedans de nous, le Non-Né, la Nature-de-Bouddha, la vraie nature de l'esprit, l'Esprit (à rigoureusement distinguer de l'âme), l'Essence, et d'autres encore. Pour tenir compte de ces différences, j'ai été amené, même au service d'un enseignement précis parmi d'autres aussi valables, à faire moi-même usage de ces expressions variées comme si elles étaient synonymes. Mais je sais, bien entendu, à quel point elles ne le sont pas pour un théologien. L'important, quand on a face à soi des hommes ou des femmes avec leurs difficultés existentielles, leurs souffrances et leur soif d'une autre qualité de vie, est de montrer une possibilité de libération potentielle en tout être humain, non d'enseigner une doctrine de manière académiquement correcte.*

*Or il se trouve que, si des hommes et des femmes qui fréquentent notre ashram n'ont aucune préparation philosophique ou théologique, quelques-uns ont déjà, au contraire, des convictions arrêtées en ce domaine. Les dénominateurs communs à tous sont l'insatisfaction – souvent une souffrance durable –, l'espérance d'un changement possible et une nostalgie de quelque chose de plus qu'une psychothérapie. L'enseignement métaphysique non dualiste ultime, tel qu'il a été formulé autant par des maîtres hindous que bouddhistes, est que, tout étant évanescant, « il n'y a*

*ni création ni dissolution, il n'y a pas d'asservissement, personne accomplissant une pratique spirituelle, personne cherchant la libération et personne qui soit libéré ». La voie, les pratiques, les efforts « héroïques », les progrès ne sont alors que des aspects du rêve dont il s'agit de s'éveiller. Selon cette perspective radicale, toutes les pages qui vont suivre ne concerneraient que l'illusion d'un ego cherchant à rejoindre ce qu'il est déjà. Mais ce dérisoire s'appliquerait aussi à l'asthanga marga (le célèbre « octuple chemin ») proposé par le Bouddha. Cet ensemble de pratiques persévérantes devient dans cette optique aussi étrange qu'un manuel enseignant à la vague comment rejoindre l'océan alors qu'elle est l'océan, qu'elle demeure en lui et qu'il demeure en elle dans la perfection de la non-séparation. En vérité, pour qu'un ego (même « illusoire » ou « irréel ») puisse tourner toute son attention, toute son énergie psychique vers sa source, vers le Soi (adhyatma), il faut que cette énergie soit puissante et unifiée, libre des pensées, émotions, désirs et peurs habituels (vasana et sankalpa).*

*En un sens, tout ce qui est évoqué ou décrit dans les différents chapitres qui vont suivre concerne une préparation à la plongée directe et irréversible dans la profondeur de la Conscience. À chacun de découvrir si sa propre expérience s'exprime, selon les images classiques, comme la goutte d'eau qui a rejoint l'océan, la jarre pleine d'eau immergée dans la mer et dont la paroi se brise supprimant ainsi la séparation ou le fleuve qui, bien qu'ayant atteint l'océan et se fondant en lui, continue à couler vers lui.*

## Guérir de la souffrance

JÉSUS A DIT : « Je ne suis pas venu pour les bien portants, mais pour les malades » et, entre autres titres, le Bouddha a été appelé le « Grand Médecin ». Nous pouvons donc laisser de côté, du moins pour l'instant, les termes prestigieux d'Éveil, de Libération, d'Illumination et prendre appui sur le mot guérison.

La guérison et la santé physiques sont le champ d'action des médecins et des chirurgiens : diagnostic et thérapeutique. Même profanes, nous savons tous de quoi il s'agit : la toux persistante, l'arythmie cardiaque, les rhumatismes douloureux, sont les symptômes que nous cherchons à faire disparaître. Quand tous les symptômes pathologiques se sont dissipés, la santé fondamentale se révèle.

La santé psychique relève des psychiatres, des psychologues et des psychothérapeutes. Un vocabulaire professionnel précis définit et décrit les différentes pathologies. La guérison est envisagée soit par la chimie (les anxiolytiques, les antidépresseurs), soit par une intervention au niveau du psychisme lui-même : psychothérapie ne signifie pas guérison du psychisme mais par le psychisme, le premier exemple et le plus représentatif étant la psychanalyse freudienne.

Mais qu'en est-il de la guérison spirituelle et de la parfaite santé spirituelle ? Deux formules ont rencontré un certain succès : « la psychothérapie guérit l'ego, l'ascèse guérit de l'ego » ou « la psychothérapie guérit le mental, l'ascèse guérit du mental ». En vérité, tout ce qui n'est pas la paix intime,

immuable, la joie non dépendante et l'amour qui n'a pas de contraire est pathologique du point de vue de la santé spirituelle. Depuis quatre millénaires, les descriptions traditionnelles du saint ou du sage sont, à cet égard, unanimes. Le christianisme promet la « paix qui dépasse toute compréhension » et la « joie parfaite ». Les termes *shanti* (paix) et *ananda* (joie) saturent la littérature sanscrite. Chacun, chacune peut se demander honnêtement et réalistement où il (elle) en est à cet égard – quels que soient ses « expériences spirituelles » et ses éclairs de « supra-conscience ».

La parfaite santé spirituelle n'est en rien une garantie de santé physique. Si certains yogis conservent à un âge avancé ce que nous appellerions « une forme éblouissante », la quasi-totalité des plus grands sages vieillit malade. La différence est dans la manière dont ils (ou elles) vivent leurs maux et le témoignage d'éveil et de liberté qu'ils donnent de façon éclatante à travers la dégradation de leur corps physique. Mais ne confondez pas non plus santé psychique et santé spirituelle. Si, sur la santé spirituelle, tous les sages et saints ont été d'accord à travers les générations, il y a par contre, sur la santé psychique, des divergences même parmi les experts : qu'est-ce qui est considéré comme encore « normal » et qu'est-ce qui ne l'est plus en matière d'émotions intérieures et de comportements extérieurs ? Pour certains psychiatres et psychanalystes, la recherche spirituelle elle-même est considérée comme pathologique. J'ai connu autrefois deux analystes dont la position était sans ambages : « Nous savons que la cure est achevée quand le sujet est guéri de tout intérêt pour la vie spirituelle. » Celle-ci n'est envisagée qu'en tant que fuite de la dure vérité (ce qu'elle est parfois) et l'absolu de la sérénité dans les épreuves comme l'absolu du déni de réalité et la bascule dans une forme de délire compensatoire (je pense à, au moins, un exemple bien précis).

Le Bouddha a dit : « Je n'enseigne que deux choses, ô

disciples, la souffrance et la cessation de la souffrance. » On a abondamment accusé le bouddhisme de pessimisme. J'ai lu autrefois des pages et des pages d'auteurs chrétiens opposant ce pessimisme bouddhiste à la joie promise par le Christ. En vérité, j'ai remarqué plus de joie chez les Tibétains bouddhistes, même réfugiés dans des conditions bien pitoyables en Inde, que chez beaucoup de chrétiens français.

L'éveil du Bouddha est, pour une grande part de l'Asie, aussi important que la résurrection de Jésus au matin de Pâques l'est pour les chrétiens. C'est donc un événement qui intéresse l'univers entier et, à en croire la légende bouddhiste, les dieux eux-mêmes, dans tous les royaumes subtils, sont émerveillés. Mais le « Parfait » – c'est un de ses titres – ressent : « Ce que j'ai découvert est tellement éloigné des préoccupations habituelles des hommes, tellement différent de toutes leurs convictions, que cela n'intéressera personne. Personne ne comprendra ce que je pourrai dire. » La tradition veut qu'un dieu du Panthéon hindou lui ait alors déclaré : « Si vous parlez, beaucoup de personnes n'écouteront pas ; d'autres écouteront, critiqueront et ricaneront ; d'autres trouveront cela très intéressant et l'oublieront tout de suite. Mais quelques-uns écouteront, seront convaincus, mettront en pratique et atteindront aussi l'éveil » (ce qui peut être rapproché de la parabole du semeur dans l'Évangile). Alors le Bouddha a annoncé : « Eh bien, pour ceux-ci, je vais mettre en route la roue du dharma, tenter d'enseigner ce que j'ai compris et de montrer le chemin. » Il décide de retrouver d'abord ses anciens compagnons des années d'austérité qui s'étaient détournés de lui quand il avait cessé ses mortifications et accepté un bol de riz au lait offert par une jeune fille. Le Bouddha se dirige donc vers un parc situé à côté de la ville actuelle de Bénarès (ou Varanasi) qui existait déjà il y a trois mille ans, le parc de Sarnath, le parc aux biches. Ses anciens condisciples, l'apercevant de loin, décident de le saluer

courtoisement d'un simple geste de la tête mais, quand le Bouddha s'approche, la lumière qui se dégage de lui est telle que les quatre *saddhus* se prosternent front au sol. Le Bouddha ouvre alors la bouche pour la première fois depuis son Illumination. Le monde est en suspens : le Bouddha va enseigner la Vérité. Et celui-ci prononce d'abord ces mots célèbres : *sarvam dukkham*. « Tout est souffrance. » L'existence est essentiellement souffrance : les circonstances douloureuses sont cruelles et elles font mal et les circonstances heureuses sont décevantes parce qu'elles ne durent jamais. Un bonheur momentané ne peut pas être complet puisque nous savons bien, au fond de nous-mêmes, qu'il sera éphémère. La joie d'une naissance porte en elle la douleur d'un deuil.

Le Bouddha a dit vrai. Sous des formes indéfiniment renouvelées la souffrance règne sur le monde : celle de ceux qui sont allongés sur un lit d'hôpital, avec des sondes, des perfusions, des symptômes plus ou moins graves ; la douleur de voir souffrir des enfants, les inquiétudes professionnelles, les difficultés entre parents et adolescents, la violence et les guerres et ainsi de suite – sans parler des plus grandes tragédies personnelles. Il ne suffit pas de vivre dans l'idée : « Ça ira mieux plus tard, demain je vais réussir, demain je vais rencontrer le grand amour, demain je serai vraiment heureux », pour s'établir dans la sérénité et la joie. La souffrance règne sur la planète.

Et le Bouddha a poursuivi : « Être séparé de ce qu'on aime est souffrance ; être uni à ce que l'on n'aime pas est souffrance. » C'est tellement évident ! Venir au monde est souffrance. Deux mille cinq cents ans après le Bouddha, on a reconnu le traumatisme de la naissance : c'est un choc brutal pour le bébé de quitter la paix de l'utérus maternel. La maladie est souffrance, le vieillissement est souffrance et l'on s'acharne aujourd'hui à découvrir des crèmes « antiâge ». La mort est souffrance – pour ceux qui ont peur de la mort et

pour ceux qui ont perdu un être cher. Bien sûr, il y a des moments heureux, mais ils nous dupent. Dans les milliers de rencontres auxquelles j'ai pu participer depuis trente-cinq ans, les gens ne prennent jamais la parole pour dire simplement : « Je suis très heureux. » Tout le monde exprime une forme ou une autre de malaise si ce n'est de détresse. Certes, il y a des moments où se manifeste une émotion heureuse parce qu'il y a une bonne nouvelle mais cette émotion heureuse, qui dépend entièrement des circonstances, n'a qu'un temps.

Oui, par moments, nous avons été joyeux, oui nous avons l'espoir que peut-être nous trouverons le bonheur demain. « Si les choses pouvaient se passer de cette manière-là, alors je serais comblé ! » ou « Quand j'aurai réussi ceci ou cela, alors ce sera merveilleux ». « Si » et « quand ». Seulement, la même personne qui participe à l'âge de trente ans à une réunion autour d'un rinpoché tibétain va parler de sa souffrance. Vingt ans plus tard, quand elle assistera à une réunion animée par un sage hindou, elle va encore parler de sa souffrance. Je ne suis pas morbide en disant cela, c'est mon pain quotidien. Il y a en effet des moments joyeux – et vous pourrez les vivre d'autant mieux que vous aurez changé intérieurement – mais la peur des futurs possibles n'a pas disparu. Le constat est donc le suivant : ni les progrès de la médecine, ni l'éducation et l'instruction publique pour tous, ni la démocratie, ni le socialisme, ni le libéralisme, ni les progrès de la science, rien n'a jamais fait que l'existence ne soit plus tragique. Je ne vous dis pas tout cela sur un ton accablé et désespéré, mais je le dis quand même, en ressentant intensément toute cette souffrance que j'écoute et que j'accueille depuis tant d'années et en pensant à tous ceux qui souffrent partout dans le monde, dans des villes et des villages où je ne me suis jamais rendu.

Heureusement, le témoignage du Bouddha ne s'arrête pas là. Il promet un au-delà de la souffrance. Ma conviction n'est pas qu'il faille se convertir au bouddhisme, mais qu'il faut voir

ce que cette approche contient de vérité universelle. *Il y a une découverte à faire qui est d'un autre ordre que toute notre expérience habituelle et qui implique beaucoup plus qu'une amélioration à l'intérieur de notre manière ordinaire de voir les choses.*

Dans ce célèbre premier discours de Sarnath, le Bouddha ayant affirmé « *sarvam dukkham*, tout en fin de compte est décevant », ajoute ensuite : « Il y a une cause à la souffrance. » Comment, *une* cause à la souffrance ? Il y a des milliers de raisons de souffrir, tant de manières d'être séparé de ce qu'on aime ou uni à ce qu'on n'aime pas. Pour notre expérience courante, il y a des facteurs indéfiniment variés de souffrance : la maladie, le deuil, le manque d'argent, les agressions, les abandons, les trahisons, la mésentente conjugale, les personnes qui nous calomnient ou qui nous veulent du mal. Notre mental en est absolument convaincu : si je suis malheureux, soucieux, angoissé, c'est à cause de ceci, à cause de cela. Et c'est ce dont témoignent tous les partages que font ceux que j'écoute et que d'autres écoutent depuis si longtemps.

Et pourtant le Bouddha a bien dit : « Il y a *une* cause », et celle-ci n'est pas extérieure à nous. Il y a des millions de raisons apparentes, extérieures, à la souffrance et nous ne pourrions jamais remédier à toutes. On guérit une maladie et une autre apparaît ; on améliore sa situation financière mais on a de grands soucis avec le fils aîné qui se drogue, et ainsi de suite, que ce soit au plan individuel ou au plan collectif. Que comprendre lorsque le Bouddha enseigne qu'il n'y a qu'une cause à tant de souffrances ? Cette cause est en nous, dans notre manière de percevoir, de concevoir et de qualifier les choses : avec ces trois mots « percevoir », « concevoir » et « qualifier » nous avons tout dit. Je perçois quelque chose et j'en conclus : « C'est une très bonne nouvelle : ceci me rend heureux. » C'est ma conviction du moment. Je perçois autre

chose et je trouve cela menaçant. Que je décide : « c'est heureux » ou « c'est inquiétant », c'est mon idée à moi, c'est moi qui le vois ainsi. Et devant tous ces aléas, le Bouddha ose affirmer : « Il n'y a qu'une cause à la souffrance : elle est en vous, elle tient à la manière dont vous ressentez et concevez chaque événement, chaque situation, chaque phénomène. » C'est un thème abondamment développé aussi dans l'école stoïcienne.

Si vous prenez la peine d'étudier différentes traditions, vous verrez que cet enseignement, en fait, se retrouve partout. C'est exactement celui de Swâmi Prajnânpad. Et le Christ n'a jamais dit : « Grâce à mes paroles, le monde va être tellement transformé qu'il n'y aura plus que du bonheur sur terre. » Il a dit : « Vous aurez des tribulations par le monde mais prenez courage : J'ai vaincu le monde ». L'enseignement du Bouddha est extrêmement précis, presque scientifique : il y a une origine fondamentale à la souffrance. Cette affirmation est la deuxième de ce qu'on traduit en français par « les quatre nobles vérités ».

La troisième noble vérité est : « Si vous faites disparaître cette origine, vous faites disparaître la souffrance. » Le Bouddha n'a pas enseigné : « Vous faites disparaître les causes de souffrance à la surface de la planète » mais « Vous faites disparaître le fait même de souffrir ». C'est clair même si c'est étonnant ; vous avez tous le droit de ne pas y croire tout de suite mais cet enseignement a produit des résultats extrêmement convaincants depuis deux mille cinq cents ans et il est compatible avec toutes les autres approches spirituelles authentiques.

La quatrième noble vérité est la suivante : « Il existe un chemin, une méthode, qui fera disparaître la souffrance en faisant disparaître sa cause. » C'est le cœur de la Voie. Dans la mesure où vous pouvez diminuer vos propres circonstances défavorables, faites-le. Si une banque vous a refusé un crédit,

essayez d'obtenir le crédit d'une autre banque. Et si vous avez mal à la tête, prenez de l'aspirine. En Inde, on n'a jamais envisagé de faire des piqûres de morphine à un *jivan mukta* comme Ramana Maharshi qui souffrait beaucoup d'un cancer de l'épaule. Mais un de ses vieux disciples m'a raconté qu'un jour le Maharshi lui avait dit : « J'ai mal à la tête, donnez-moi un cachet d'aspirine. » Cette histoire apparemment banale a eu un grand impact dans mon existence. Quelle simplicité ! Sur la douleur du cancer, je ne peux rien, l'aspirine ne servira à rien. Mais sur le mal de tête, l'aspirine peut peut-être quelque chose. J'ai considéré cette demande de Bhagavan comme un immense enseignement. Cela dit, si nous ne sommes pas complètement égoïstes, nous nous demandons aussi comment nous pourrions diminuer non seulement nos situations douloureuses personnelles mais aussi celles des autres, de différentes manières plus ou moins efficaces. On ne peut pas dire que l'établissement du communisme, qui était un immense espoir pour une partie de l'humanité, a beaucoup diminué la souffrance du peuple russe. Qu'il s'agisse de tragédies collectives ou de détresses intimes, ce que les hommes ont toujours tenté, c'est de modifier les facteurs innombrables, fût-ce à travers des actions violentes conduisant à de nouvelles tragédies. Certes, œuvrer pour soulager ou secourir ceux que l'existence accable est juste mais c'est une réponse qui aura toujours ses limites.

Le Bouddha nous dit donc : « La cause est en vous. » Il y a des milliers de causes extérieures, mais une seule cause intérieure. Vous ne ferez pas disparaître toutes les sources extérieures de souffrance, mais vous pouvez faire disparaître le ressenti de souffrance lui-même. De ce point de vue, il y a une vérité tout à fait simple mais qu'il faut intégrer complètement, pour qu'elle ne soit plus remise en question. Quand on dit : « Mon Dieu, mais que de souffrances dans ce monde ! », de quoi parle-t-on exactement ? Des épreuves, des

tragédies, d'un tsunami, d'une guerre civile ? Ou du vécu intime, parfois atroce, d'hommes, de femmes, d'enfants qui sont malheureux, angoissés, torturés par leurs émotions douloureuses ? Généralement, le même mot désigne les deux aspects. Et il est possible de dissocier ceux-ci : il est possible que les situations qui, pendant si longtemps, vous ont fait si mal ne vous blessent plus. Autrement dit, il est possible *que vous découvriez définitivement en vous une paix, une joie, une sérénité, une sécurité, une absence de peur, qui ne dépendent plus des conditions, des circonstances, des événements.* C'est l'idée fondamentale qui inspire toute la Voie. Mais, au départ du chemin, nous n'avons pratiquement aucune expérience de ce dont je parle en ce moment. Nous savons seulement que ce que nous appelons les bonnes nouvelles nous rend heureux et que ce que nous appelons les mauvaises nouvelles nous rend malheureux. Et pour nous, il y a une relation de cause à effet inévitable. En vérité, vous pouvez mettre fin à celle-ci, mettre fin au pouvoir qu'ont les événements de vous voler votre paix, votre joie, votre disponibilité pour l'amour et la compassion.

La bonne nouvelle est donc qu'il y a une origine, au singulier, à toutes les formes de souffrance et que cette origine se trouve en nous. Si elle était hors de nous, ce serait sans espoir car nous n'avons qu'un pouvoir très limité sur l'extérieur. Mais sur l'intérieur, vous allez découvrir d'immenses possibilités. S'il y avait des relations de cause à effet inévitables, je ne me permettrais plus de dire la cause « officielle » ou « apparente » de la souffrance, mais la cause de la souffrance. Si je prends un bâton et que je frappe Mâ Anandamayî, Ramana Maharshi ou Kangyur Rinpoché, tous auront des hématomes : c'est une loi de causalité inexorable. Mais, si juste après la mainmise de la Chine sur le Tibet, Kangyur Rinpoché, ayant tout perdu, tout, se retrouve émigré sur le sol de l'Inde, ne parlant pas un mot d'anglais ou de hindi, avec plusieurs enfants dont un fils aîné malade et sans moyens financiers, il y a beaucoup de motifs

officiels pour qu'il soit désespéré. Or, je l'ai rencontré rayonnant de sérénité, sublime, inoubliable, complètement disponible pour les autres. Dans son cas, la relation de cause à effet habituelle ne jouait plus. Dites une parole extrêmement méchante à une personne fonctionnant de la manière ordinaire, vous lui faites mal. Dites une parole encore plus blessante et menaçante à Kangyur Rinpoché, Swâmi Ramdas ou Swâmi Prajnânpad, vous ne leur faites absolument pas mal – et vous n'affectez en rien leur amour pour vous.

Avec ces rencontres et ces observations, nous approchons de la compréhension des quatre « nobles vérités » énoncées par le Bouddha quant au mécanisme même de la souffrance. Si vous supprimez la cause intérieure, vous ne supprimez pas les causes concrètes de souffrance – c'est un autre thème. Vous en éradiquez le germe intime et les vicissitudes de l'existence n'auront plus le pouvoir de vous rendre malheureux. Le dire ainsi, c'est l'exprimer d'une manière simple et réaliste. Mais nous tous, pour commencer, n'avons pas d'autre expérience que de trouver à la souffrance des justifications extérieures évidentes. Et nous sommes complètement à la merci de celles-ci : tantôt joyeux, tantôt accablés, au gré des aléas du quotidien. Notre idée est donc toujours : « Comment vais-je supprimer ou au moins diminuer les causes extérieures de ma souffrance ? » Même au bout de plusieurs années d'engagement sur le chemin, on voit bien que, pour beaucoup, les questions tournent toujours autour de ce thème : comment modifier les situations responsables de mon mal-être ? Même l'idée d'un changement dans votre être est complètement associée à l'espoir que ce changement va modifier les conditions extérieures. Si je change, si je m'améliore, j'aurai davantage de réussite professionnelle, ou bien les femmes s'intéresseront plus à moi. Et vous mettez toujours votre espérance d'être enfin libérés de la souffrance, libérés de la peur, enfin vraiment heureux, dans l'amélioration de ces

circonstances en tous genres.

Observez, vérifiez par vous-mêmes : pouvez-vous être d'accord avec de telles idées ? Ces *espoirs* attachés aux situations sont au détriment de la véritable *espérance*. Nous avons toutes sortes d'espairs : que je gagne plus d'argent, qu'on trouve un nouveau médicament qui guérira ma maladie, des milliers d'espairs. « Si seulement les choses se passaient comme ça » ou « quand les choses se passeront comme ça ». Les « si » et les « quand » font tout le jeu du mental. Il y a mille espoirs, au pluriel, mais il y a une Espérance, au singulier : supprimer en vous-mêmes la racine de la souffrance. Ainsi, les modalités extérieures, même adverses, n'auront plus de pouvoir sur votre paix et votre sérénité intimes. Mais, même si vous l'entendez et l'acceptez intellectuellement, vous n'arrivez pas à en être vraiment convaincus et vous continuez à mettre beaucoup d'attentes dans vos espoirs, oubliant que cette Espérance nous propose un but différent de tous les buts habituels : déraciner en nous la possibilité même de la souffrance, non en tant qu'événement douloureux, mais en tant que ressenti intime. Le christianisme nous promet « une paix qui dépasse toute compréhension » et « une joie parfaite », « la joie qui demeure », expression devenue célèbre parce que c'est le titre d'une œuvre de Bach parmi les plus connues : « Que ma joie demeure ». Oui, en cherchant un peu, vous découvrirez que, fondamentalement, le même enseignement se retrouve dans le christianisme. Depuis deux mille ans, il y a des descriptions de saints et de saintes qui, dans les pires conditions, étaient rayonnants de paix et de joie. C'est incompréhensible et pourtant vrai. Ne dites pas : « Ceci, c'est uniquement du bouddhisme. »

*La grande question, l'essentiel du chemin, est donc pour vous : quelle est cette unique cause en moi ? Les sages vous répondront : « c'est l'ego » ou « c'est le mental », car il y a différentes manières d'approcher et de décrire cette unique cause psychique. Des circonstances qui vous auraient*

fait mal autrefois, il y en aura toujours, mais rendre possible qu'elles ne puissent plus affecter votre sérénité et votre absence de peur est le cœur profond de toutes les religions. Jésus a dit : « Mon royaume n'est pas de ce monde. » Il ne dépend pas des bonnes nouvelles et des mauvaises nouvelles. Si on lit l'Évangile, il faut se souvenir que le thème le plus important pour tous les Juifs de cette époque était une situation extérieure : Israël était colonisé, asservi par les Romains – des étrangers, des conquérants, des païens. Or, Jésus ose dire, à propos d'un centurion romain, un idolâtre et un occupant du territoire : « Même en Israël, je n'ai jamais vu une foi pareille. » Rien qu'avec une parole comme celle-ci, il aurait eu de quoi se faire lapider avant de se faire crucifier. Par conséquent, si on lit bien l'Évangile, on comprend que l'essentiel pour le Christ n'était pas la modification des situations. « Mon Royaume n'est pas de ce monde » mais vous pouvez le découvrir dans ce monde, et tant de saints chrétiens en ont donné la preuve. Plusieurs soufis, au cours de l'Histoire, ont été persécutés par des musulmans orthodoxes étroits d'esprit. Mais, tous les témoignages le disent, ils louaient Dieu, ils bénissaient ceux qui les martyrisaient. Il ne s'agit donc pas uniquement de l'enseignement bouddhiste. C'est le cœur de toute la Voie : la cause de notre souffrance, de notre possibilité même de souffrir, est en nous, c'est la manière égocentrique dont nous fonctionnons. Et sur votre monde intérieur, vous pouvez quelque chose, vous pouvez même beaucoup. Ces affirmations ne sont pas les « pensées du Bouddha » ni les « idées de Swâmi Prajnâpad », ce sont les vérités transmises par tous les sages depuis qu'on a des témoignages, depuis trois mille, quatre mille ans. Et plus on devient libre soi-même de ses émotions douloureuses et de ses peurs, plus on est disponible pour accueillir celles des autres et tenter de secourir ceux-ci dans toute la mesure de nos possibilités et la non-mesure de notre amour. C'est à cette Espérance fondamentale

qu'est consacré l'ensemble de cet ouvrage.

\*\*\*

La voie (*marg*) a été montrée par le Bouddha mais elle ne se limite pas au bouddhisme. Les divergences et contradictions entre les différentes traditions tiennent avant tout au vocabulaire utilisé et on peut, par exemple, montrer la parenté et non l'opposition entre l'atman du vedanta et le Non-Né du bouddhisme, les deux se révélant quand l'ego s'est effacé.

L'essence de la voie est la connaissance de soi qui mène à la connaissance du Soi. Ce que le bouddhisme désigne, en français, par « la vraie nature de l'esprit » s'exprime, dans les traductions du sanscrit hindou, par « la vraie nature de la Conscience », libre de l'identification aux « formes » sans cesse changeantes (sensations, émotions, pensées). Et notre transformation intime, l'expérience libératrice, est avant tout le fruit de cette véritable « connaissance de soi ». « Si je me connaissais, je Te connaîtrais », a écrit saint Augustin.

À part à l'état de cadavre, un être humain n'est pas un objet apparemment fixe comme un squelette ou un meuble mais un processus incessant, un fonctionnement. Des phénomènes chimiques ou électriques se succèdent dans le sommeil autant que dans la veille. Certes, la recherche scientifique moderne, bénéficiant d'instruments et d'appareils de plus en plus performants, a mené extrêmement loin la connaissance des mécanismes physiologiques, émotionnels et cérébraux. Mais, par une démarche de conscience de soi et d'observation de soi dont l'Occidental contemporain ne peut se représenter l'intensité, les Anciens, à l'origine des différents enseignements ésotériques, ont précisé et transmis une autre connaissance, elle aussi extrêmement rigoureuse, précieuse – et surtout libératrice.

On en trouve, par exemple, un aspect dans la doctrine

bouddhiste des cinq *skandha* : *rupa*, *vedana*, *samjñana*, *samskara* et *vijñāna*, termes généralement traduits par « forme », « sensations », « conceptions », « formations » (ou « tendances inductrices ») et « conscience ». Mais, en dehors de l'engagement auprès d'un maître bouddhiste qualifié, la lecture de ces termes ne suffit pas à nous donner une expérience claire du processus fondamental dont il s'agit.

Une approche simple, indépendante de l'orthodoxie bouddhiste, se ramène à l'utilisation de cinq termes également : perception, conception, qualification, pulsion (ou propension à l'action) et action proprement dite.

La perception est généralement objective : nous voyons ou entendons le plus souvent ce que voit et enregistre une caméra et il en est de même pour les cinq autres sens. Je parle de l'existence quotidienne courante sans tenir compte des longueurs d'ondes ultra ou infra que perçoivent ou ne perçoivent pas nos yeux ou nos oreilles ni des pathologies éventuelles. Vient ensuite la conception : il s'agit d'un fauteuil, de la sonnerie du téléphone, d'une odeur de gaz, etc., ou de situations plus complexes et plus ou moins lourdes de conséquences possibles. Mais la perception elle-même est parfois déjà erronée : nous sommes sûrs, certains, d'avoir vu ou entendu quelque chose qui n'a pas été. Parfois, la suite de l'expérience ou les autres autour de nous réussissent à nous montrer notre erreur, parfois notre conviction mensongère demeure intacte. Un exemple particulièrement célèbre est celui d'un bout de corde perdu dans un champ et que, dans la pénombre du soir, nous prenons vraiment, en tout cas en Inde, pour un serpent. Tout ceci est facilement exprimable et simple à comprendre mais l'existence avec ses peurs, ses peines, ses souffrances – ou ses moments euphoriques – rend la réalité du moment beaucoup plus complexe et confuse et vous demandera une qualité exceptionnelle d'attention pour voir clairement ce dont il s'agit. Essayez néanmoins d'observer non

seulement comment fonctionnent les autres autour de vous mais comment vous fonctionnez vous-mêmes.

Si la perception est le plus souvent objective ou relativement objective et partagée, la conception sera plus ou moins subjective et relèvera de l'interprétation individuelle. L'indigène d'une tribu – s'il en existe encore – totalement ignorante du monde moderne, percevant une intervention chirurgicale, la concevrait comme une pratique de torture, ou un sacrifice rituel, ou une vulgaire tentative d'assassinat. Qu'un exemple aussi inhabituel ne vous détourne pas de vos propres observations au sein de vos existences personnelles.

Après la perception et la conception (en sanscrit *rupa*, la forme, et *nama*, le nom, ou encore « le monde des *nama rupa* »), vient la qualification : c'est bien ou c'est mal – et toutes les variantes : beau ou laid, rassurant ou menaçant, noble ou indigne, louable ou condamnable, etc. Avec la qualification nous entrons dans le domaine des opinions et des jugements les plus divers, les plus contradictoires, le domaine où chacun vit dans son monde et non plus dans le monde. Pour prendre un exemple dans les sources de débats contemporains, la perception va enregistrer un médecin intervenant sur une patiente, la conception précisera qu'il s'agit d'un avortement (je nomme, *nama*, ce que je vois, *rupa*) et la qualification sera totalement contraire selon que l'observateur est un athée progressiste ou un catholique convaincu, sans parler même de la différence des sensibilités suivant que le témoin serait un homme ou une femme.

C'est de la qualification que naît la propension à l'action, à l'intervention sur les circonstances, avec toutes les variétés possibles et contradictoires selon l'arrière-plan émotionnel des uns et des autres. Cette propension ou cette intention (*sankalpa*) est ou non concrétisée suivant les conditions extérieures favorables ou défavorables et selon le degré d'unification ou de division intérieures du sujet – c'est-à-dire

vous.

Ce mécanisme perception, conception, qualification, propension et action (ou non-action, ce qui est la forme passive de l'action) est sans cesse à l'œuvre, à chaque instant, à des degrés divers, pour chacun de nous, chacun de vous. C'est à travers lui que nous sommes heureux ou malheureux. Simplement il est vécu plus ou moins consciemment et lucidement, il est plus ou moins éclairé par la vigilance, la présence en soi-même et à soi-même, ici et maintenant – et tous les termes similaires utilisés à cet égard.

Pour récapituler ce dont il s'agit – et qui, j'insiste, vous concerne tous tout le temps – je prendrai un exemple particulier connu dans le monde de la psychologie et des psychothérapies : celui du petit enfant qui surprend ses parents en train de faire l'amour. Sa perception est celle du cameraman d'un film érotique : papa et maman sont enlacés, papa est sur maman et remue beaucoup, maman pousse des gémissements puis un cri prolongé. Sa conception, par contre, ne sera certes pas : mes parents ont la chance d'avoir une très bonne entente sexuelle mais : papa fait souffrir maman, il est brutal avec elle. La qualification sera évidente : c'est mal. La qualification d'un psychothérapeute, voyant la scène à la place de l'enfant et dont le pain quotidien est la frustration sexuelle des couples, serait au contraire d'y voir le bien absolu !

Naît alors chez l'enfant la propension à l'action : « je vais protéger maman contre papa » et, probablement, une inhibition au passage à l'acte, ne serait-ce que par la peur. L'action finale sera donc peut-être la fuite. Savoir exactement l'importance du traumatisme pour l'enfant et quelle thérapie pourra l'en guérir n'est pas notre propos en ce moment. Mais vous avez là une illustration éloquentes du mode de fonctionnement qui règne sur nos existences et une clé pour mieux comprendre la différence essentielle que faisait Swâmi Prajnânpad entre la réaction mécanique et l'action délibérée, la

réponse appropriée à la demande de la situation.

Mais aussi célèbre que soit cet exemple d'interprétation erronée, il a l'inconvénient d'abord de vous mettre peut-être mal à l'aise par sa crudité mais surtout de paraître à cent lieues des réalités de votre existence quotidienne. Or cette erreur de conception et de qualification joue dans notre histoire personnelle un rôle beaucoup plus grave que nous ne sommes prêts à l'admettre. Il n'y a que des situations, le mental en fait des problèmes. D'un bien découle un mal, d'un mal résulte un bien mais nous avons trop vite conclu, nous nous sommes trop vite inquiétés ou réjouis. Seule une observation objective et persévérante de vos fonctionnements les plus subjectifs peut vous permettre d'arriver à vos propres certitudes à cet égard et de donner, pour vous, un contenu convaincant à la formule choc de Swâmi Prajnânpad : « Personne ne vit dans le monde, chacun vit dans son monde. »

Je vous ai cité bien souvent la formule hindoue : « Je peux douter de tout sauf de celui qui doute. » Elle m'a très concrètement aidé autrefois. Il se trouve qu'elle se rapproche étonnamment d'un des propos les plus célèbres de la culture occidentale, le « *cogito ergo sum* » de Descartes : « Je pense donc je suis. » Descartes écrit qu'il peut douter de l'existence de tout ce qui l'entoure et qu'il voit autour de lui mais qu'il ne peut pas douter du fait qu'il pense qu'il doute. Pour penser qu'il peut douter de tout, il faut qu'il y ait un penseur. C'est parce que je pense que je sais que je suis. Or, la formulation hindoue s'exprime par « celui (ou celle) qui doute » et non « qui pense qu'il doute ». C'est la traduction française, mais il serait encore plus conforme à l'esprit du vedanta d'utiliser le neutre : de cela qui doute.

Ces précisions ne sont pas vaines car elles pointent vers un thème essentiel à la connaissance de soi : la relation entre le penseur et les pensées. Il n'y a un penseur que quand il pense

et les pensées sont un flux, une succession, un changement incessant. Le penseur proprement dit n'est donc en rien un « Je suis » permanent. Mais ce courant, cet engrenage, est sous-tendu par une Conscience immuable. Et, à cet égard, nous butons sur la difficulté, pour le lecteur français, de s'y retrouver entre les différents sens donnés au terme « conscience ». Celui-ci n'est pas le même dans les traductions de la littérature bouddhiste ou védantique accessibles aujourd'hui dans notre langue, sans parler même du vocabulaire de la philosophie et de la psychologie. Je m'en tiens au terme sanscrit *chit* désignant cette réalité fondamentale (à ne pas confondre avec *chitta*, le psychisme incluant la mémoire et l'inconscient). En soi, *chit* n'est impliqué ni dans le temps, ni dans l'espace, ni dans le jeu des causes et des effets, ni dans la mesure (quelle que soit l'unité de mesure), ni dans l'attraction et la répulsion. C'est cette Conscience supra-individuelle qui se laisse entrevoir dans l'« intervalle entre deux pensées » sur lequel aussi bien le yoga que le vedanta ont tant insisté. Dans cette perspective, « je pense » implique « je ne suis que changement, impermanence, pas la moindre entité fixe ». La vérité devient alors « Je pense donc je ne suis pas ». C'est *asat*, le non-réel. *Asato ma sat gamaya*, « de l'irréel conduis-moi au réel », fais-moi découvrir l'atman immuable et inaltérable. Bien sûr, ces considérations peuvent paraître spécieuses et bien éloignées de vos soucis, de vos difficultés, de vos « problèmes » et de vos espoirs. Et pourtant, elles sont les fondements de ce que vous appelez la « voie » ou le « chemin » vers la cessation de la souffrance. Une fois encore, si vous ne savez pas très précisément ce que vous donnez comme contenu aux termes conscience, âme, esprit, pensée, mental, « moi », « Je », ego, sensations, émotions et sentiments, vous êtes, en matière de pratique quotidienne et de progression, dans la situation d'un électricien qui ne donnerait que des sens imprécis, plus ou moins vagues ou

floos, aux mots watt, ampère, volt, tension, etc.

Mais vous pouvez déjà poursuivre plus loin votre investigation quant au véritable contenu du terme « conscience ». Si vous – *c'est-à-dire votre corps physique* – êtes, par exemple, en gare de Valence, la ville de Paris est déjà une réalité simultanée : depuis un satellite, les deux villes sont perçues ensemble sans que le temps ne les sépare. Pour ce corps physique, la distance en kilomètres sera un vécu en durée de trajet (certes plus courte en train qu'à cheval, mais plus courte, autrefois, à cheval qu'à pied). Vous montez dans la voiture où vous avez réservé une place, le TGV démarre et vous voyez le paysage défiler par la fenêtre quatre fois plus rapidement que le paysage vu des trains à vapeur de ma jeunesse.

La perception du déplacement du TGV, de même que celle du déplacement de votre corps jusqu'à la voiture bar pour y boire un café, se présente en succession dans le champ de votre conscience. Mais pouvez-vous dire que la « Conscience », en elle-même et par elle-même, est située dans l'espace ou dans le temps ? Elle est, c'est tout, *sat* (l'être) et *chit* (la Conscience), infinie et éternelle. Tout le voyage se déroule à l'intérieur de la Conscience, dans le champ de la Conscience. La Conscience ne se déplace pas. Certes, le corps physique est toujours situé en un point de l'espace et en un point du temps mais le temps et l'espace apparaissent dans l'infini de la Conscience. Ce n'est pas « vous », au sens ultime de « Je » ou « Je suis », qui accomplissez le voyage, c'est en vous que le voyage s'accomplit. Il ne s'agit pas de jonglerie intellectuelle mais d'une réalisation possible, accessible à l'ascète, au yogi – et, pourquoi pas, à vous – et dont nous avons des témoignages remontant à quelque trois mille ans ou plus avant le TGV. *Mais ne confondez jamais « la Conscience » avec « le conscient » par rapport à l'inconscient.*

Et n'oubliez pas que, quand Einstein a publié en 1905 ses

découvertes qui ont changé la face du monde, il ne travaillait pas dans un laboratoire équipé d'instruments ultrasophistiqués et entouré de collaborateurs presti-gieux : il était tout simplement employé de bureau, n'ayant à sa disposition que le cerveau d'un génie. Ne pouvons-nous pas admettre qu'il y a trois ou quatre mille ans, d'autres cerveaux de génie, des rishis comme on dit en Inde, aient découvert et transmis des vérités étonnantes pour le mental ordinaire ?

Cette Conscience infinie a été évoquée de diverses manières dans des langues différentes mais toutes pointent vers l'ultime profondeur en nous-mêmes, vers la Source divine ou métaphysique de notre conscience d'être individuelle soumise à la souffrance et la peur. C'est l'ignorance de cette vérité sur vous-mêmes, ou quant à vous-mêmes, qui est la cause de toutes les frustrations et de toutes les angoisses. Éradiquer la cause pour éradiquer de nos cœurs la souffrance, c'est se délivrer de la conscience limitée à l'ego et par l'ego.

## Asservissement et liberté

LA QUESTION DU LIBRE ARBITRE a été discutée à travers les siècles par tous les philosophes sans qu'aucune conclusion ne fasse l'unanimité. Et les plus grands sages de l'Inde paraissent se contredire, affirmant que tout est l'œuvre de la seule *shakti* (énergie divine) mais proposant une pratique personnelle qui met en jeu l'initiative individuelle.

Il y a une approche relative : est-ce que je peux gagner en liberté intime ? Et il y a une approche radicale, plus délicate à comprendre car cette question du libre arbitre, nous la posons à partir de la conviction de l'ego individualisé – le moi et le non-moi – qui est une forme d'erreur fondamentale. Arthur Osborne, un disciple anglais de Ramana Maharshi qui a passé dix ans dans son ashram du vivant de celui-ci et qui a écrit plusieurs livres, a utilisé une image du temps de la T.S.F. où les postes de radio étaient volumineux, avec de grosses lampes à l'intérieur. Imaginons, dit-il, qu'un indigène d'une tribu du fin fond de la forêt vierge, qui n'a jamais eu la moindre notion d'électricité ni la moindre idée de ce qu'est un poste de radio, entende une voix de femme qui sort de cette énorme boîte. Cette personne demande : « La dame qui est dans la boîte, est-ce qu'elle décide des chansons qu'elle veut chanter » – auquel cas elle aurait un libre arbitre – « ... ou est-ce qu'elles lui sont imposées ? » La réponse se situe à un autre niveau : « Il n'y a pas de dame dans la boîte. » Vous n'êtes pas beaucoup plus avancés, mais c'est un point de départ de réflexion : toute cette question du libre arbitre se pose à partir

de la conviction de l'ego – moi, tout ce que je suis, tout ce que je ne suis pas, mon passé, mon futur, mes relations avec les autres – et cette identification à l'ego est une illusion dont on peut s'éveiller. Telle est la réponse ultime.

Il est vrai qu'à mesure que nous nous transformons, nous ne voyons plus ni nous-mêmes ni la réalité autour de nous comme autrefois. Nous acquérons la conviction que tout change constamment et parfois profondément : moi, l'autre, ce que je veux, ce que je refuse, ce qui m'est bénéfique, ce qui m'est défavorable, ma manière de percevoir le monde autour de moi, le courant de l'existence. Avec ce commencement d'éveil, la question du déterminisme ou du libre arbitre n'apparaît plus de la même manière mais on ne peut pas se représenter vraiment ce changement à l'avance. Il s'accomplit peu à peu, de découverte en découverte. Bien entendu, un sage – qu'il soit tibétain, bouddhiste ou hindou – vous dira encore : « Aujourd'hui, il fait un peu froid et le temps est pluvieux. » Quand j'affirme que la vision est complètement changée, ce n'est pas que vous verrez le soleil quand il pleut ou le contraire. Un sage considéré presque à l'unanimité comme éveillé au plus haut niveau, Ramana Maharshi, reconnaissait très bien les gens, les appelait par leur nom et pouvait demander : « Est-ce que votre fils a été reçu à son examen ? » ou « Le rhume du petit est-il terminé ? » Cet aspect humain tout simple de Ramana Maharshi n'apparaît pas dans les *Talks* de Bhagavan ni dans beaucoup de ce qu'on a pu écrire sur lui, mais plusieurs de ceux et celles qui ont vécu auprès de lui, tels Arthur Osborne ou son épouse, m'en ont souvent parlé. Vous connaissez probablement cette parole célèbre du zen : avant l'illumination, les montagnes sont des montagnes et les rivières sont des rivières ; au moment de l'illumination, les montagnes ne sont plus des montagnes et les rivières ne sont plus des rivières ; après l'illumination, les montagnes sont des montagnes et les rivières sont des rivières. Que pouvez-vous

en comprendre, si vous n'avez pas vécu l'illumination en question ? Et pourtant, vous ressentez qu'elle a un sens. *L'unité n'est pas l'uniformité* et la conscience du « Un-sans-un-second » n'oblitére pas la différence entre une femme de dix-huit ans et un homme de soixante-dix ans mais notre vision générale de la réalité relative, changeante, multiple, s'est radicalement transformée. Et avec cette transformation, la question du libre arbitre ne peut plus se poser de la même manière.

L'important, pour l'instant, est de revenir à votre situation actuelle : où est ma liberté ? Par rapport à ce thème, Gurdjieff disait : « L'homme est une machine actionnée par les circonstances extérieures », comme une poulie faisant tourner une roue, et Swâmiji parlait d'« une marionnette dont l'existence tire les fils ». Avant d'envisager immédiatement la perspective ultime, la question du libre arbitre se pose à partir de l'ego. Lire et relire que l'ego est une illusion ne vous transforme pas miraculeusement mais, par contre, ce qui devient intéressant et possible, c'est de vous ouvrir à cette idée exprimée par Gurdjieff ou par Swâmiji (et bien d'autres) : *en quoi est-ce que, moi, je suis aujourd'hui non pas libre comme je crois l'être mais une marionnette ou une machine à réagir ?* Ou cette affirmation est véridique ou elle ne l'est pas. Cela devient très concret : vous pouvez immédiatement commencer à multiplier des observations qui font partie de la célèbre connaissance de soi. Pour connaître quoi que ce soit, il faut l'étudier. On étudie la civilisation de l'Égypte des pharaons et on étudie la biologie moléculaire, et vous pouvez vous étudier vous-mêmes pour savoir un peu qui vous êtes vraiment : qu'est-ce que j'appelle moi du matin au soir, où est ma marge de liberté et en quoi consiste ma non-liberté ? Swâmiji affirmait : « *It is the status of a slave* – c'est un statut d'esclave. » En quoi mon statut est-il celui d'un esclave ? Je l'ai souvent dit, on ne propose pas la Libération comme but ultime à des êtres déjà libres. Or le but

de la voie, du chemin, avec les efforts que nous aurons à accomplir, les étapes que nous aurons à franchir, c'est la Libération.

Le Sage, en Inde, est dit *jivan mukta*, ce qui signifie *libéré dans cette vie*. À qui propose-t-on la libération ? À des prisonniers de guerre dans un camp militaire, à des détenus dans un pénitencier ou, autrefois, à des esclaves qui pouvaient être émancipés. En quoi, et de qui ou de quoi suis-je intimement l'esclave ? À quoi est-ce que j'obéis ? En quoi êtes-vous asservis, auquel cas effectivement le mot libération aurait un sens pour vous. Ces questions qui doivent être prises au sérieux sont évidemment liées à ce thème fondamental de la liberté ou du déterminisme. Pratiquement toutes les personnes qui ont un intérêt pour la spiritualité sous ses formes orientales sont touchées par ce mot « Libération ». On nous propose la Libération et nous ne sommes pas clairs en ce qui concerne l'asservissement ou l'emprisonnement dont il s'agit de nous émanciper. En revanche, aspirer à la liberté intime et se demander en quoi consiste ma liberté et ma non-liberté, cela devient tout de suite concret. De même, quel sens donnons-nous au mot « Éveil », donc au mot « sommeil » ? Je me conduis normalement, j'éleve une famille, je fais bien mon travail. En quoi, de quelle manière, votre existence se déroule-t-elle dans une condition d'être, un niveau de conscience, que nous sommes justifiés de désigner comme étant un sommeil ?

Dans l'Évangile, il est écrit : « Vous connaîtrez la vérité et la vérité vous rendra libres. » Un chrétien pourrait comprendre seulement : la vérité, c'est que Dieu est trinitaire, aucun mystique ou saint musulman refusant le dogme de la Trinité ne peut être libre. Non, la Vérité, c'est la Vérité, c'est tout, et non pas un dogme auquel vous devez adhérer.

Au passage, il est très intéressant de noter que ce mot « vérité », celle qui va nous rendre libres à en croire l'Évangile, est la traduction du grec *aletheia*. *Lethe*, c'est le sommeil et

l'oubli, la léthargie (souvenez-vous du fleuve du *Lethe* dont la traversée fait oublier aux âmes des défunts leur existence précédente). Quelle que soit la mythologie, le mot grec *lethe* implique une idée de sommeil et d'oubli. Et la lettre *a* est un privatif. Le mot traduit par « vérité » implique donc étymologiquement « non-sommeil et non-oubli ». « Dieu est Esprit : il faut que ceux qui l'adorent, l'adorent en Esprit et en Vérité », c'est-à-dire en non-sommeil et en non-oubli, dit Jésus à la Samaritaine. Voilà qui prend pour vous un sens tout à fait concret – et assez proche de ce que peut proposer un maître hindou ou un rinpoché tibétain.

Pendant longtemps, dans ma jeunesse, ma pratique a été centrée sur les idées de Gurdjieff, au moins celles que j'étais en mesure de vérifier et cette vérification renforçait ma confiance. Gurdjieff enseignait : « On ne fait rien, tout arrive. » Je ne peux pas dire « je veux » mais « en moi, ça veut ». Je ne peux pas dire « je parle » mais « en moi, ça parle ». À cet égard, j'ai reçu plus tard une lettre de Swâmiji qui m'écrivait que « le *it speaks* de Gurdjieff – ça parle – *is a very happy expression* », est une expression très heureuse, pourvu que vous ne fassiez pas de ce *it* une « entité stable et fixe », simplement un mécanisme. Avez-vous des indices qui vous font prendre au sérieux de telles affirmations ? Et prendrez-vous au sérieux un enseignement qui vous parle de libération si vous n'avez pas d'abord la conviction que vos actions sont complètement mécaniques et sans liberté ? « C'est librement que j'ai téléphoné » – « C'est librement que j'ai décidé de faire la cour à cette femme plutôt qu'à cette autre ». Oui – ou non ?

« Vous connaîtrez la vérité et la vérité vous rendra libres » implique que, pour l'instant, je ne suis pas libre. Mais nous avons une illusion de liberté : je décide, je fais, tantôt je réussis, tantôt j'échoue, mais c'est moi qui agis comme je l'entends. Pour voir en pleine évidence votre non-liberté, il faut revenir à

un thème fondamental, *c'est-à-dire la réaction émotionnelle et mentale qu'un fait extérieur a le pouvoir de produire en vous, que vous le vouliez ou non*. À cet égard, nous sommes obligés de nous incliner : ce n'est pas moi qui décide. Si c'était moi, je déciderais une fois pour toutes de m'établir dans la paix, l'absence de peur, la sérénité et la joie, l'ouverture du cœur et l'amour. Je décide d'être heureux, je suis heureux. J'ai envie d'avoir le cœur complètement en paix, j'ai le cœur complètement en paix. Je n'ai pas envie d'avoir peur, je m'installe dans la non-peur et je n'en bouge plus. Nous sommes obligés de reconnaître le pouvoir sur nous du courant de l'existence et des événements qui se produisent au cœur de l'interdépendance de tous les phénomènes, comme fruits de séries de causes et d'effets. Un événement impose en vous une réaction émotionnelle : vous voici inquiets. Un autre produit une réaction sous la forme d'un désir : vous n'avez pas décidé d'avoir ce désir, l'existence vous l'ordonne. Si vous n'aviez pas vu cette robe dans cette vitrine, vous n'auriez pas le désir de l'acheter, bien qu'elle soit assez coûteuse. Qu'est-ce qui fait qu'une pensée plutôt qu'une autre apparaît dans votre cerveau ? C'est toujours le produit d'un ensemble de conditions et de circonstances. Combien de pensées concernant les ordinateurs sont apparues dans les cerveaux des hommes au XVII<sup>e</sup> siècle ? Pas une ! Inversement, combien de pensées apparaissent dans les cerveaux des hommes aujourd'hui concernant les relais pour les chevaux, les réserves d'avoine et les maréchaux-ferrants ?

Vous ne choisissez pas la pensée qui va se présenter dans votre cerveau, l'existence vous l'impose, associée à une certaine coloration émotionnelle. Un fait déclenche en vous une réaction. Et là est votre porte de sortie. Quand Swâmiji dit : *it is the status of a slave*, c'est d'abord parce que je ne choisis ni mes émotions ni les pensées qui se présentent dans mon cerveau. Quelque chose fait lever en vous un désir qui ne fera pas lever de désir chez quelqu'un d'autre. Est-ce librement que vous ne

vous arrêtez pas devant une vitrine et librement que vous vous arrêtez devant une autre ? C'est uniquement le jeu d'un enchaînement de causes et d'effets. Vous pouvez considérer que vous faites ce que vous voulez mais vous ne pouvez pas vouloir ce que vous voulez. Le plus évident, le moins discutable est que l'existence nous impose nos états d'âme et nos humeurs. Aujourd'hui, je n'ai pas de liberté. L'existence m'ordonne : sois fou de joie, et je suis obligé d'être fou de joie. L'existence m'ordonne : sois désespéré, et je suis obligé d'être désespéré. L'existence vous ordonne votre état d'âme ainsi que l'état d'esprit associé et vous ordonne d'orienter vos pensées dans une certaine direction. Au début du chemin, nous ne pouvons pas intervenir. Nous sommes identifiés à notre réaction, nous sommes submergés par elle, emportés par elle. Nous pouvons nous désespérer d'être à ce point angoissés, mais nous le sommes – ce qui amène certains à boire parce qu'au sixième pastis nous souffrons moins.

Il faut poser la question non pas en terme de libre arbitre mais en terme d'asservissement. Qu'est-ce qui vous montre qu'à ce niveau émotionnel et mental, vous n'avez pas de liberté ? Vous désirez mais vous n'avez pas décidé de désirer. Tout se produit par le jeu de l'action et de la réaction. Plus nous sommes conscients, attentifs, plus nous observons combien – j'insiste à dessein – le courant de l'existence, des situations, des rencontres, impose des changements de notre état intérieur. Où est alors notre vraie liberté à ce niveau ? Peu à peu, vous allez vous rendre compte : je n'ai pas décidé, ça s'est fait comme ça parce que j'ai vu, ou parce qu'on m'a dit, quelque chose qui touche certaines prédispositions en moi. Une parole qui va inquiéter beaucoup quelqu'un ne va pas perturber quelqu'un d'autre et inversement. Une chose qui va faire très envie à l'un ne fera pas envie à l'autre. Une information qui apparaîtra à quelqu'un comme une très bonne nouvelle apparaîtra comme presque anodine à quelqu'un

d'autre.

Vous ne serez pas tout de suite vraiment convaincus que vos actions ne sont pas libres. En quoi est-ce que ce n'est pas librement que j'ai décidé d'aller voir ce film plutôt que tel autre ? *Mais il suffit de quelques jours d'observation honnête pour reconnaître que vos états intérieurs vous sont imposés.* Vous décidez d'être de bonne humeur, vous ne pouvez pas le demeurer. Vous décidez que vous ne vous énerverez plus contre votre grand fils et vous vous énervez. Vous décidez que quelque chose ne vous fera plus envie et le désir revient à la charge. Les pensées apparaissent dans votre cerveau sans vous demander votre avis préalable.

S'il n'intervient pas un élément particulier bien précis de présence à soi-même et de vigilance dans le courant de l'existence, vous pouvez arriver à cette conclusion, qui est une totale illusion : moi je fais, moi j'ai décidé, moi je suis le maître, l'auteur, le créateur de mon existence. Ce sont l'observation lucide et la réflexion honnête qui vous amèneront à vous incliner devant votre non-liberté. En revanche, vous avez en vous une possibilité de changer cette situation, une possibilité d'entreprendre une démarche de libération qui va passer par votre transformation intérieure. Savoir si vos actions sont libres ou non se révélera peu à peu. Observez d'abord les changements de vos états intérieurs, vos peurs, vos désirs, vos refus, vos propres mécanismes d'attraction et de répulsion et où se trouve ou non votre liberté dans ce domaine. Si nous ne nous observons pas, si nous ne sommes pas présents en nous-mêmes et à nous-mêmes dans le courant de la journée, comme à certains moments d'intériorisation selon une forme ou une autre de méditation, toute notre existence n'aura été qu'un jeu de réactions mécaniques. Avec une extrême vigilance, vous allez pouvoir vous rapprocher de la liberté, première étape vers la Libération.

Il y a aussi une question à laquelle les réponses ont varié

selon les écoles : qu'est-ce qui fait que certains s'engagent sur le chemin de la Libération et que d'autres ne s'y intéressent pas ? Est-ce librement ou est-ce une prédisposition ? Pourquoi certains deviennent-ils des saints et d'autres des criminels ? La doctrine soutenue par Calvin, l'un des fondateurs de la Réforme avec Luther, était celle de la prédestination. Autrement dit, on naît déjà sauvé ou on naît déjà damné. Tout le monde aujourd'hui a plus ou moins entendu parler de Jésus, du Bouddha ou des sages de l'Inde ou de la Grèce antique. Qu'est-ce qui fait que l'intention de s'engager sur le chemin de la Libération ou de l'Éveil naît chez quelqu'un tout d'un coup ?

Qu'ils réussissent ou qu'ils échouent plus ou moins, prétendre que les hommes fonctionnent comme des machines, des marionnettes, est pour le moins une idée choquante ! Cela signifie donc que Napoléon était une marionnette dont l'existence a tiré les fils. Il n'a pas remporté de célèbres victoires qui ont fait périr beaucoup de soldats dans son armée et chez ses ennemis. Cela s'est produit par le seul jeu de l'interdépendance et de la causalité générale. Son histoire est certes assez prodigieuse : un petit Corse qui devient Empereur et qui règne pendant quelques années sur l'Europe entière. Napoléon n'a-t-il été qu'une machine à réagir ? *Mais ce n'est pas mécaniquement que quelqu'un devient un saint ou un sage.* Des forces d'un autre niveau interviennent. La libération ou la liberté ou au moins une certaine liberté se gagnent par notre pratique. Peu à peu, si un certain effort précis pour entrer en relation avec cet autre niveau en vous, plus conscient et plus subtil, de la réalité est accompli, vous pouvez gagner une liberté fondamentale par rapport à vos vécus intimes. Quel est le mécanisme qui vous contraint à souffrir sitôt qu'un désir qui s'impose à vous ne peut être accompli ? À l'inverse, comment se fait-il qu'une perspective inévitable qui vous apparaît comme effrayante ait le pouvoir de vous tourmenter ? Nous projetons sur le futur : dans ce cas-là, ce sera terrible, dans ce

cas-là, ça va être merveilleux. C'est au niveau intérieur des émotions et de tout le jeu appelé désir/aversion, attraction/répulsion – la grande dualité fondamentale – qu'il est question d'être libre, libre de ne plus être manœuvré par l'extérieur. Le bout de fer qui est attiré par l'aimant n'est pas libre, alors il s'illusionne : « Ah, je suis tombé amoureux de l'aimant ! » Comment, vous êtes tombé amoureux de l'aimant ? L'aimant était le plus fort, et l'aiguille est venue se coller sur l'aimant. Tout le jeu des désirs est un asservissement. C'est parfaitement vérifiable. Un désir s'impose à vous mais vous ne décidez pas librement de désirer quelque chose que vous ne désiriez pas un instant auparavant.

*Votre liberté sera donc d'abord une liberté par rapport aux émotions que les péripéties de vos existences ont le pouvoir de faire lever en vous, autrement dit vous ordonnent de ressentir.* Vous êtes bien d'accord pour devenir libres des émotions douloureuses et pour que vos angoisses disparaissent. Seulement, si vous voulez être libres des émotions douloureuses qui vous torturent et vous détruisent, il faut que vous soyez libres de l'autre aspect, de l'émotion heureuse : une critique cessera de vous blesser seulement si un compliment n'a plus le pouvoir de vous transporter. Si un mot flatteur vous fait à ce point plaisir, inévitablement une parole blessante vous fera mal. Un compliment créera en vous un état intérieur que vous n'aurez pas décidé mais à partir duquel vos pensées s'orienteront dans une certaine direction et qui déterminera votre réaction. Par conséquent, si vous êtes bien d'accord pour devenir libres de vos émotions douloureuses – tristesse, inquiétude, souci ou simplement contrariétés et malaises –, il faut que vous soyez également libres des émotions heureuses momentanées qui n'ont rien à voir avec le bonheur définitif promis par les enseignements spirituels. Il ne faut plus que l'existence vous change intérieurement comme un kaléidoscope : une petite secousse et l'image est complètement modifiée.

\*\*\*

Maintenant, faisons un pas de plus en lien avec le thème de la liberté et du déterminisme. Essayez de comprendre le mécanisme de l'attraction et de la répulsion. Il joue physiquement dans ce qu'on appelle le magnétisme. Le morceau de fer n'a aucune possibilité d'échapper au magnétisme de l'aimant. C'est un esclavage. Pouvez-vous commencer à envisager le thème des désirs et des refus comme un esclavage ? Admettez-vous l'idée d'être libres de ce qu'on appelle attraction et répulsion ou désir et aversion, mécanismes par lesquels vous n'avez d'abord pas plus de liberté que la limaille de fer ? Vous pouvez gagner cette liberté. Mais comprenez que tout se tient et que, si vous voulez vraiment la liberté, il faut que vous soyez libres autant du désir que du refus, autant de l'attraction que de la répulsion et que l'extérieur n'ait plus le pouvoir de vous obliger à désirer sans que vous l'ayez décidé... De quoi vous reconnaissez-vous aujourd'hui esclaves ? Il y a des méthodes connues, éprouvées, vérifiées de siècle en siècle, qui vous permettraient d'être vraiment libres. Un changement va se produire en vous. Le sens du moi individualisé, incomplet, frustré, va se dissiper. Les désirs vont jouer un rôle de moins en moins contraignant dans vos existences. De plus en plus libres du désir, c'est aussi de plus en plus libres de son contraire qui est le refus, la colère, la peur, toutes les formes de non-amour. Vous sentez que l'égoïsme, qui est notre niveau de conscience habituel, commence à être mis en cause. Et, peu à peu, vous allez peut-être arriver à comprendre cette étrange réponse : est-ce que la dame est libre ? Réponse : il n'y a pas de dame dans la boîte.

J'ai commencé en disant que nous posons la question du libre arbitre à partir d'un niveau de conscience appelé communément l'ego – c'est-à-dire le sens de la séparation qui

engendre l'attraction et la répulsion par rapport au non-moi – et non pas à partir d'une conscience d'un tout autre ordre. Nous partons d'un constat à faire et à confirmer de non-liberté, d'asservissement. Nous aspirons à la libération ou à la liberté. Nous découvrons que tant que c'est moi qui veux être libre, moi qui veux être libre par rapport aux événements, aux situations, aux circonstances, je bute sur une dualité : moi et l'autre, favorable ou défavorable, rassurant ou menaçant. Et si ce mécanisme qui règne sur nos existences pouvait se dissoudre progressivement, cette conscience du moi se dissoudrait en même temps. Alors, nous percevrions la réalité telle qu'elle est et ce ne seraient plus nos manques, nos frustrations, nos fascinations mécaniques qui nous dirigeraient, mais l'ensemble de la situation et la réponse appropriée à l'ensemble de la situation.

Qu'est-ce qui en nous prend l'initiative de nos actions ? Nos désirs, nos refus – moi j'ai envie, moi je n'ai pas envie, moi je veux éviter ça, moi je veux obtenir ça. Si l'ego se dissout, ce n'est plus moi qui veux ou qui ne veux pas. *Notre existence devient une participation beaucoup plus vaste à la totalité, comme un musicien dans un orchestre qui joue la note appropriée au moment voulu. Alors, mais à un tout autre niveau, nous n'avons plus d'autre liberté que de donner la réponse juste, qui n'est plus celle de l'ego, à la demande de la situation. D'où l'étonnante formule de Swâmi Prajnânpad : « Complete slavery is perfect freedom, l'esclavage complet, c'est la liberté parfaite. »* C'est la liberté intime, instant après instant, de l'acteur en scène qui est totalement esclave du texte et de la mise en scène. Quel repos si je sens : voilà ce qui doit être fait, la réponse à la situation, *the justice of the situation*, disait Swâmi Prajnânpad, la volonté de Dieu, dirait un chrétien ou un musulman.

Au début du chemin, nous sommes l'esclave de nos attirances et de nos répulsions personnelles, de nos envies et

de nos refus. Au cours du chemin, nous gagnons en liberté. L'existence ne vous ordonne plus : sois malheureux, sois furieux ou, du moins, si vous êtes furieux, vous n'êtes pas emportés par la fureur et vous accomplissez le travail de vigilance nécessaire grâce auquel la fureur se dissipe. À force de vous exercer, des changements se produisent dans vos circuits cérébraux et les mêmes types de situations ne produisent plus les mêmes types de réactions. Peu à peu, à mesure que le sens de l'ego se dissipe, vous êtes de plus en plus libres par rapport aux peurs et aux désirs, et vos actions émanent d'un autre niveau en vous, simple, unifié, paisible, spontané. De ce point de vue, la liberté, la vraie liberté ultime, c'est la parfaite harmonie avec la totalité de la réalité, instant après instant.

C'est ce que les hindous appellent dans un sens très précis : *spontaneity* ou *spontaneous action*. L'évidence dans le relatif. Dans le relatif, une action s'impose à nous : c'est ce qu'il est juste de faire. L'action juste ne suscite jamais de regrets, quelles que soient les conséquences. Par ailleurs, l'existence suit son cours et l'ego ne sera jamais le maître des événements. Comme dit la *Bhagavad Gita* : « Vous avez droit à l'action mais pas aux fruits de l'action. » Vous pouvez toujours écrire une lettre, mais il n'est pas prouvé que la personne qui la recevra fera ce que vous lui demandez de faire. Un médecin a la qualification qui lui donne le droit de soigner mais il ne peut exiger la guérison de son malade.

Le mot *das* en sanscrit se traduit soit par serviteur, soit par esclave. Le beau du beau, c'est de s'appeler Ramdas : esclave de Ram, esclave de Dieu. En termes dits dualistes ou religieux, la Libération, c'est être esclave de Dieu. *Abd* en arabe signifie aussi serviteur ou esclave d'un des quatre-vingt-dix-neuf noms prononçables de Dieu, le centième transcendant toute parole. Abd-el-kader veut dire serviteur du Tout-Puissant. La libération, c'est être esclave de Dieu et c'est cet esclave que

l'Inde appelle *jivan mukta*, un « libéré vivant ». *Complete slavery is perfect freedom*, au-delà de « j'ai envie, je n'ai pas envie, je me suis trompé, j'aurais dû, je n'aurais pas dû, ou ça ne se passe pas comme je voulais ». Au-delà de notre illusion de liberté, au-delà des problèmes, des frustrations, des insatisfactions, du bonheur toujours pour demain, je serai heureux quand..., je serais heureuse si..., la plénitude ici et maintenant. L'autre rive a été atteinte, le voyage est achevé. L'égoïsme s'est effacé, et avec lui son monde d'attraction et de répulsion, de désirs et d'aversion. C'est cette liberté profonde, intime, qui se stabilise quand ce ne sont plus nos peurs et nos désirs qui mènent le jeu mais la participation à l'ensemble de la réalité, comme un musicien. Un musicien qui joue dans un orchestre interprétant la *Neuvième Symphonie* de Ludwig van Beethoven ne peut pas décider de jouer quelque chose de plus gai durant tout le concert – des valse de Strauss par exemple. Il va se rendre la vie difficile et conclure que tout le reste de l'orchestre se trompe. Aussi caricaturale que soit cette image, elle n'en exprime pas moins : moi, je ne m'occupe pas de savoir ce que joue l'orchestre, je ne fais pas partie d'un ensemble. Or la sagesse, c'est faire partie d'un ensemble, la libération, c'est faire partie de la totalité. Je n'ai plus spécialement envie de jouer des valse de Strauss, j'ai envie de jouer ce qu'il y a à jouer. Le musicien peut être un virtuose sublime, il n'en est pas moins asservi à la partition et au chef d'orchestre.

L'existence n'est pas un orchestre qui joue à ma baguette une partition que j'aurais moi-même composée. Nous sommes insérés dans un ensemble et les événements suivent leur cours. Nous pouvons être très actifs mais sur un fond permanent de lâcher prise. Souvenez-vous de la formule de Swâmi Prajnânpad : « Intérieurement, activement passif. Extérieurement, passivement actif. » Osez entrevoir l'immense changement qui pourrait se produire pour vous – plus qu'un changement : une transformation, une

métamorphose.

En ce qui concerne le déterminisme et le libre arbitre, nous partons donc d'une forme d'esclavage à nos conditionnements propres, qui font que tel aspect de la réalité produit en nous telle pulsion d'attraction ou de répulsion, de désir ou de refus, et nous gagnons en liberté par rapport à nos réactions intimes et nos sautes d'humeur. Peu à peu s'opère ce que l'Inde appelle la « destruction du mental », cette manière erronée de percevoir la réalité toujours colorée par nos projections et, en fin de parcours, nous nous retrouvons dans un certain statut qu'on peut aussi présenter comme un esclavage – la soumission à la demande de la situation dans laquelle je suis inséré – paradoxalement considéré comme l'ultime Libération. En vérité, ce n'est ni contradictoire ni compliqué. Comment pouvez-vous être vraiment en paix si vous avez à choisir, à prendre des décisions avec l'idée d'une erreur possible, si vous êtes, comme disait Jean-Paul Sartre, « condamnés à la liberté » ? La « Libération », c'est la fin de cette malédiction. La plus belle liberté, c'est que l'apparence d'un choix diminue, mais à l'inverse de l'esclavage habituel : le geste évident qui ne passe plus par l'ego individuel.

Ces considérations ne sont pas les idées intéressantes de Swâmi Prajnânpad exprimées dans les termes et avec les images d'Arnaud Desjardins, comme on dirait les idées de Kant, de Heidegger ou de Kierkegaard, les idées de tous les grands philosophes occidentaux. C'est le cœur de l'enseignement que vous retrouverez dans toutes les Traditions. Ce que Swâmiji, dont la position était l'*advâita vedanta* strict, appelait *complete slavery is perfect freedom*, vous pouvez l'entendre comme la soumission à la volonté de Dieu, un Dieu qui n'a rien à voir avec le Dieu tant invoqué au cours de l'Histoire pour justifier les pires aberrations.

Vous découvrirez peu à peu que, derrière les mots, il y a une réalité à laquelle nous pouvons tous, si nous le voulons, avoir

accès. Il y a cette rive-ci, c'est un esclavage. La traversée, c'est un processus de gain en liberté. Et l'autre rive, c'est une autre forme d'esclavage – la seule véritable Libération. Ce n'est plus l'esclavage à la mécanicité des réactions individuelles d'un être fait de désirs et de peurs. C'est l'action émanant de la paix sereine et de l'amour, ici et maintenant, une harmonie avec l'ordre des choses qui est en effet un asservissement à la vérité ou à la nécessité juste. Mais l'ego ne peut pas connaître la justice de la situation car il est aveuglé par son arrière-plan de désirs frustrés, son arrière-plan de peurs non rassurées. L'esclavage ordinaire, c'est l'ego et c'est le mental qui rend l'ego incapable de comprendre en quoi consiste son esclavage, un esclavage dont il pourrait se libérer pour être enfin heureux, heureux en tous temps. C'est possible, mais il faut que change complètement notre manière de voir les choses et de fonctionner. Il s'agit bien d'une mort à un certain niveau d'être et de conscience pour re-naître à un tout autre niveau.

## L'indestructible

IL EST INDISPENSABLE d'avoir des idées claires mais cela ne veut pas dire qu'il est nécessaire d'être agrégé ou docteur en philosophie pour progresser sur la voie. Des personnes qui n'ont pas fait des études poussées ont beaucoup de bon sens et de lucidité et des gens supposément très intelligents n'arrivent pas à comprendre ce qui concerne leur transformation intime.

Dans notre condition habituelle – que les doctrines traditionnelles qualifient de sommeil, d'esclavage, d'illusion et qui inclut la peur – nous avons à notre disposition un petit pouvoir : notre intellect. Je parle de l'intellect dans le sens d'une capacité à voir que trois et deux font cinq, c'est-à-dire la pure intelligence impersonnelle. Mais, en même temps, l'important est de comprendre que tout le « mal » vient du cerveau, du mental et des pensées. Le « bien » viendra aussi du cerveau et des pensées mais pas du fonctionnement mental habituel, ce fatras de cogitations déformant la réalité, interprétant, ressassant inutilement le passé, projetant sans aucune certitude sur le futur, extrapolant à partir d'un fait et en tirant une fausse loi tout à fait injustifiée.

Notre « centre intellectuel » comporte donc deux aspects. Il y a d'abord le « mental », que nous avons à voir objectivement dans toute son illusion et ses erreurs. Et nous avons également tous, dès le départ, une certaine intelligence, celle qui donne accès, plus tard, à la recherche scientifique mais qui existe déjà chez l'enfant. Il est donc capital de voir lucidement les faits tels qu'ils sont. Notre démarche part de là. Le Bouddha a beaucoup

enseigné mais il a dit aussi : « N'acceptez rien par respect pour moi, réfléchissez, vérifiez, trouvez vos propres exemples jusqu'à ce que vous soyez convaincus. » Certaines idées très inhabituelles ne seront peut-être pas évidentes pour vous tout de suite.

*Ce qui domine chez l'homme ce n'est pas le désir, c'est la peur.* On nous explique qu'au point de vue neurologique, la peur existe à l'état brut chez les animaux, ce qui les fait s'enfuir à la vue d'un prédateur. C'est la peur d'être attaqué, de mourir, l'instinct de survie. Mais pour nous, êtres humains, le thème de la peur devient beaucoup plus complexe et, du fait même, beaucoup plus intéressant à étudier.

Swâmi Prajnânpad a dit et répété une étonnante parole : « *Fear is negative attraction*, la peur, c'est le négatif de l'attraction. » Plusieurs la comprennent à un niveau qui n'est pas faux, mais qui n'est pas le niveau le plus important : si j'ai peur de quelque chose je vais finir par l'attirer. Si j'ai tellement peur d'un accident de voiture, je l'aurai tôt ou tard parce que je me conditionne intérieurement à faire exactement l'action maladroite – pas délibérément mais inconsciemment – qui prouvera que ma peur était fondée. Mais l'idée proposée par Swâmiji est différente : si nous avons peur de quelque chose, c'est que, d'une certaine manière, elle nous attire et que nous refusons cette attirance (ou cette attraction ou ce magnétisme). L'aimant attire le fer, pas le bois. Pourquoi avons-nous une affinité spéciale avec certains aspects de la réalité qui nous fascinent subtilement ? Il faut bien comprendre cette vérité de l'attirance ou de l'attraction. Il y a celle que nous reconnaissons mais à laquelle nous résistons consciemment : par exemple, un jeune prêtre sincèrement engagé dans le célibat et qui se découvre troublé par une paroissienne reconnaît : « Je suis très attiré, mais je ne céderai pas à cette fascination », ou, autre exemple simple : « Je reconnais que je suis très attiré par cette voiture de grand luxe

dans la vitrine du concessionnaire mais elle est complètement au-delà de mes moyens et je ne l'achèterai pas. »

En revanche, il y a des attirances que nous n'assumons pas et qui n'en sont pas moins actives. L'aimant attire le fer sans demander son avis au fer. Quand une attraction s'exerce, nous avons l'impression que c'est nous qui le voulons : « Moi, c'est librement que je m'intéresse aux jolies voitures » – « Moi, c'est librement que je m'intéresse aux vêtements de tel couturier ». Mais il y a des attractions qui sont à l'œuvre et qu'en même temps nous refusons. Prenons cet exemple très simple : celui qui tombe maladroitement du grand plongeur est irrésistiblement attiré physiquement par la pesanteur. Mais lui ne veut pas de cette attraction. Il est implacablement attiré et il refuse de l'être, comme le jeune prêtre émerveillé par une femme mais douloureusement divisé car cela le perturbe dans sa vocation. Certaines attirances s'exercent sur nous, que nous ne sommes pas d'accord pour ressentir. Nous ne voulons pas les reconnaître : si je reconnais cette attirance, que vais-je devenir ? On peut concevoir que, pour des raisons génétiques ou autres, un père soit sexuellement attiré par sa fille devenue adolescente. Il peut être d'accord pour se sentir attiré par les voitures de luxe qu'il n'a pas les moyens d'acheter mais censure et refoule le fait d'être attiré par sa propre fille. Je parle ici d'un père se considérant et considéré comme tout à fait normal. Cet homme ne peut pas assumer ce qu'il ressent, il ne peut pas le reconnaître. Le thème de l'inceste est quelque chose d'effrayant pour lui. Il ne peut pas le regarder d'une manière objective. *Regarder d'une manière neutre ne veut certes pas dire approuver et devenir l'esclave de sa pulsion* mais nous pouvons essayer de comprendre – et pas uniquement condamner – un être humain qui fonctionne sous l'emprise d'une dynamique sexuelle orientée dans cette direction.

Ce sont des exemples qui ne vous concernent sans doute pas mais l'expérience montre que, dans ce domaine, on entend

mieux les exemples qui ne nous concernent pas. Parmi tous les aspects de la réalité, quels sont ceux qui exercent sur vous une attraction que vous refusez ? Et pourquoi certaines personnes ressentent-elles une peur particulière ? Une femme que je connais depuis des années ressent la peur d'être torturée. Or, en France, en Suisse, en Belgique ou au Québec, nous ne vivons pas dans un État policier où la torture est une possibilité immédiate et réelle mais dans un pays où sa probabilité est infime. Pourquoi éprouve-t-elle une sorte de fascination pour ce thème alors que personne ne souhaite être torturé ? Ce n'est pas « si j'ai peur de quelque chose, je vais l'attirer » mais « j'ai peur parce que je suis attiré par ce thème et je refuse cette attraction ».

Bien entendu, lorsque nous ressentons des symptômes physiologiques pathologiques, le thème de la maladie vient, au moins par moments, au premier plan de nos pensées. Nous nous sentons donc comme aimantés par un statut de malade qu'en même temps nous refusons. En vérité, ce n'est pas la peur qui nous évitera la maladie et, si la maladie se déclenche, ce n'est pas la peur qui nous aidera à la surmonter. De nos jours, tout le monde est d'accord pour admettre que notre attitude mentale a un grand rôle à jouer à côté des antibiotiques et des différents médicaments. Osez reconnaître : « Oui il y a une peur. De quoi ai-je peur ? Par quoi est-ce que je me sens attiré malgré moi ? » Certaines aimantations s'exercent sur nous et nous n'y pouvons rien. Nous sommes attirés, un point c'est tout.

Vous constatez une frayeur et vous reconnaissez : Oui, aujourd'hui, je suis encore soumis à la peur. C'est la condition normale, ordinaire, habituelle. S'il y a des symptômes de maladie, vous êtes attirés, tout en le craignant plus que tout, par le statut de malade qui pourrait devenir le vôtre. Vous ressentez cette attraction et vous n'êtes pas d'accord, comme un petit morceau de fer qui ne serait pas du tout d'accord pour

être attiré et venir se coller contre l'aimant.

La peur est notre statut ordinaire. Est-ce qu'à cet égard des changements sont possibles ? Oui, des changements presque incroyables, sur lesquels on a pourtant bien des témoignages. Mais ne partez pas du point de vue que ces changements devraient s'être déjà accomplis. La peur de la maladie est tout à fait compréhensible. Tout le monde préfère être en bonne santé – sauf celui qui ressentirait que la maladie est ce qui va le plus l'aider à progresser spirituellement, ce qui va le plus le rapprocher de Dieu. La crainte d'être torturée, ressentie par la dame que j'évoquais précédemment, est plus surprenante. Voyez les différences. Certaines peurs demandent une recherche qui relève de la psychologie : pourquoi cette femme est-elle fascinée par l'horreur de la torture ou cet autre obsédé par l'idée d'un accident de voiture ? Ce que nous pouvons comprendre, c'est que la peur est purement une émotion, une émotion fondamentale qui se manifeste plus ou moins souvent. Quel est l'intérêt de la peur ? Aucun. En quoi la peur vous aide-t-elle à éviter la maladie ? En rien ! En quoi la peur vous aide-t-elle à éviter un accident de voiture ? En rien ! Admettez-vous l'idée toute simple que la peur, en tant qu'émotion, vous gâche l'existence à l'instant même à propos d'un futur qui n'est pas encore là, ici et maintenant ? Et surtout admettez-vous l'idée que la peur elle-même est une maladie dont vous pourriez guérir ?

\*\*\*

On a beaucoup dit que toutes les peurs se ramènent à la peur de mourir. Il est vrai que c'est une peur que la Nature a inscrite en nous. Si nous n'avions aucune peur de mourir, nous ne prendrions aucune précaution et cela ne correspondrait pas aux intérêts de la nature elle-même qui veut que l'humanité se reproduise à la surface de la planète. Mais, à part la survie

proprement dite et le désir de ne pas décéder maintenant ou demain, le plus intéressant à observer dans la peur, c'est la peur d'être détruit. Il s'agit de la peur d'être détruit mais non pas tué, *détruit dans un aspect de nous-mêmes en effet destructible, relatif, inséré dans le temps et la causalité, et auquel nous nous identifions.* Je peux être détruit physiquement par la mort, c'est vrai, mais il n'y a pas que cela. Prenons l'exemple d'un coureur ayant une chance de gagner une médaille olympique, à qui arrive un accident grave et qui s'en tire avec une infirmité ; il est toujours en vie mais sa carrière de champion est finie. L'homme n'est pas mort mais le champion est mort. L'approche courante est de ressentir, par exemple, si c'est le cas, « Moi, j'ai de la chance, j'ai beaucoup d'argent, j'ai ce qu'on peut appeler une grosse fortune ». C'est le verbe *avoir*. Mais la vérité c'est « Je *suis* un homme très riche ». Si je perds ma fortune à cause d'un désastre en bourse ou de quoi que ce soit d'autre, ce n'est pas : « Moi je n'ai plus d'argent » – ça ne me ferait pas mal – mais « Je suis détruit en tant qu'homme riche ». Lors de la crise boursière américaine de 1932, de nombreux capitalistes « ruinés » se sont suicidés, alors que les débris qui subsistaient de leur avoir auraient paru un pactole pour un salarié moyen. N'est-ce pas tragique ? Swâmiji m'avait dit une parole que j'ai d'abord eu du mal à entendre : si une mère n'a qu'un enfant et que cet enfant meurt, c'est la mère qui est détruite en tant que mère. Elle ne peut plus être une mère. J'ai un enfant, donc je suis une mère. Ce qui rend une femme heureuse, c'est d'être une mère, ce n'est pas d'avoir un enfant. Or, tous ces aspects de nous sont permanents et fragiles et c'est cette peur qui est en arrière-plan de nos existences.

Dans ce même ordre d'idée, Swâmiji m'a dit un jour : « *You know shooting films because you have the being of a cameraman* – vous savez filmer parce que vous avez l'être d'un cameraman. » En

tant que réalisateur de films, je peux dire que c'était vrai : j'ai été bien servi par le cameraman Arnaud Desjardins, donc je comprends bien Swâmiji. Mais, une fois rentré dans ma petite chambre et notant mon entretien, je me suis demandé : « Pourquoi m'a-t-il dit cela ? Qu'est-ce que cette formulation qui mélange les verbes avoir et être ? » C'est qu'en effet « l'être d'un cameraman » est périssable et mourra si j'ai une maladie évolutive aux yeux qui fait que je vois de moins en moins bien. La cécité détruit les cameramen et les coureurs automobiles, pas les ténors. Et elle ne détruit pas les pères ou les mères.

Si une femme pianiste virtuose et mère perd son enfant, la mère est brisée mais pas la pianiste. On peut même imaginer que sa souffrance de mère, si elle arrive à la surmonter, puisse enrichir sa sensibilité pour interpréter certaines œuvres. Mais un accident aux mains, même léger, et la pianiste est détruite. Elle peut encore jouer une petite mélodie pour apprendre des chansons à ses enfants mais la virtuose a été tuée. Tous ces aspects de nous-mêmes pour lesquels nous nous prenons sont destructibles – tous ne seront pas détruits mais la plupart le seront par le vieillissement : on n'a plus les mêmes performances physiques, la même mémoire, le même magnétisme sexuel.

Réfléchissez à cette idée. J'ai des enfants, donc c'est moi en tant que père qui suis plus ou moins comblé, déçu ou détruit. Mes enfants sont charmants et bons élèves, je suis un père heureux. Un de mes fils tombe sous la coupe d'une bande de jeunes révoltés et il en arrive au petit banditisme : je suis détruit en tant que père heureux. J'étais et je ne suis plus.

Si nous remplaçons la peur de mourir par la peur d'être détruit dans un aspect ou un autre de ce à quoi nous nous identifions et qui est changeant, nous comprenons que la voie spirituelle, c'est la recherche de l'Indestructible en nous, ce que le Bouddha avait appelé le Non-Né, ce que l'Évangile

appelle le Royaume des Cieux ou le Royaume de Dieu, ce que le vedanta appelle l'atman. Il s'agit d'une recherche menée en soi-même. Ceci est destructible, cela est destructible. Le reconnaître n'est pas pessimiste mais réaliste. La beauté est fragile : un accident au visage que la chirurgie esthétique ne peut pas complètement réparer et une actrice n'est plus une star. Ayez le courage de reconnaître : « En quoi suis-je destructible – ou, plutôt, quels aspects de “moi” le sont-ils ? » Croyez-le ou non, pour certains hommes, la destruction de leurs cheveux par la calvitie est une souffrance cruelle ! Qu'est-ce qui est détruit ? L'homme qui avait une belle chevelure.

En dépit de grandes victoires de la médecine, une peur répandue aujourd'hui est associée aux indices pathologiques sur le plan médical. Avoir mal au genou ou à l'épaule est pénible mais lorsque les symptômes affectent par exemple la respiration et le rythme cardiaque, c'est d'un autre ordre car on se sent compromis, menacé dans des fonctions vitales. On ne meurt pas d'un rhumatisme au genou alors qu'on peut mourir d'une faiblesse cardiaque grave. Si, tout d'un coup, vous ressentez une gêne respiratoire ou si le pouls ne bat plus normalement, il n'est pas facile de se dire : « La peur est une émotion comme toutes les émotions et l'émotion n'est jamais justifiée » mais c'est une stimulation de plus pour chercher l'Immuable en vous. Vous reconnaissez : oui, je peux être détruit physiquement par la maladie et, de toute façon je le serai un jour. Il n'y a jamais de naissance sans mort. En accouchant, la mère « donne la vie » et elle donne aussi la mort. Par conséquent, il est évident que si vous éprouvez une crainte raisonnable en ce qui concerne votre santé, vous faites ce qui doit être fait : passer des examens sanguins, cardiologiques..., mais pas en imaginant que vous allez devenir invulnérables, même avec une hygiène stricte, vous imposant de ne plus manger les plats que vous préférez et absorbant

vitamines, oligoéléments et Omega 3. Ni l'argent en banque, ni les polices d'assurance, ni les relations influentes ne sont des garanties... Bien des promesses mensongères tentent de nous faire croire aujourd'hui que nous allons vers cette indestructibilité. Prenons le cas d'un homme dont l'essentiel de l'existence était sa profession : professeur agrégé de médecine et chef du service de gastro-entérologie dans un grand hôpital. Il l'est, mais quand il est mis à la retraite, il ne l'est plus. La place de parking réservée au chef de service n'est plus pour lui mais pour son successeur. C'est ce qu'on appelle cruellement un *has been*. Il est fini. Certains aspects de nous auxquels nous sommes plus ou moins identifiés ne résisteront pas à la fuite du temps, c'est certain. Vous pouvez seulement évaluer le degré de probabilité. Nous sommes éphémères dans tous les aspects de nous-mêmes et nous voulons essayer de ne pas le voir, comme si c'était la solution. La mentalité qui inspire le monde moderne voudrait nous faire croire qu'avec des assurances, des relations, une diététique particulière, nous deviendrons inaltérables, invulnérables et tout-puissants.

La question, la grande question, au singulier est donc : Est-ce que je suis quoi que ce soit d'immortel ? La véritable espérance, ce n'est pas de vivre intelligemment pour se protéger dans une certaine mesure des destructibilités possibles – c'est ce que tout le monde tente de faire plus ou moins habilement, tel un violoniste célèbre qui n'avait jamais porté sa valise afin d'éviter la crispation de ses doigts sur les poignées. Il faut passer de l'auxiliaire avoir à l'auxiliaire être. La vérité n'est pas « j'ai une grande fortune » mais « je suis un homme riche et je pourrais ne plus l'être ». Qu'est-ce qui demeure ? Osez regarder en face tous les aspects menacés de vous-mêmes. C'est la seule issue réelle. Et si vous l'entendez vraiment, vous allez voir se lever en vous l'inévitable réaction de force égale et opposée : « Non ! Je serai éternellement jeune, éternellement riche, éternellement en bonne santé. »

Vous ne serez même pas éternellement chef d'un service à l'hôpital. Vous serez mis à la retraite et nous savons que, pour certains hommes – ou femmes parfois –, la retraite, c'est l'effondrement. Ils sont tellement détruits psychologiquement que, malgré tous leurs rêves d'aller pêcher à la ligne, le psychique agissant sur le somatique, ils en viennent à mourir.

Tous les enseignements spirituels osent affirmer l'immortalité et la vie éternelle. La prière la plus célèbre des Upanishads se termine par « *ma amritam gamayo* – de la mort conduis-moi à l'immortalité (ou à la non-mort) ». Traduisons : de tout ce qui est destructible, conduis-moi à ce que je suis d'indestructible – que vous l'appeliez l'atman, le Non-Né, la Vie Éternelle, l'Absolu ou que vous l'appeliez Dieu en vous.

Vous pouvez déjà en découvrir l'aube : le soleil n'est pas encore levé mais, à l'est, l'horizon est plus clair. Le soleil intérieur ne va peut-être pas se lever tout de suite mais vous sentez, vous pressentez en vous une profondeur d'un autre ordre, vous entrevoyez cet « éternel présent ». Et, à ce moment-là, il n'y a plus de peur. Comment l'écran pourrait-il avoir peur du film ? Aucun film de guerre ne peut abîmer l'écran. Rien ne peut détruire cet Indestructible ultime : c'est le témoignage de tous les sages à travers les siècles. Seulement vous vous apercevez que les désirs et les attachements en tous genres n'ont pas disparu, ni la peur du futur quant à tel ou tel aspect de vous-mêmes avec lequel vous vous confondez.

\*\*\*

Vous aurez à travailler sur votre peur particulière. Une fois que vous aurez reconnu intellectuellement « la peur ne change rien aux choses, c'est un jeu du mental, elle n'a rien à voir avec l'ici et maintenant », vous ne serez toujours pas convaincus. Il faut donc que vous soyez convaincus *par quelque chose de positif* : je peux découvrir ce que je suis d'absolument non dépendant. Ce qui vous

motivera pour tous les aspects de votre ascèse, c'est cette idée claire : aujourd'hui je m'identifie à mon statut relatif. Voilà pourquoi l'humanité vit avant tout dans la peur, comme tous les animaux. Il n'y a pas d'autre solution réelle que de chercher cet Indestructible en reconnaissant : « Oui, ceci est destructible, je m'incline, je le sais. » Seule la parfaite reconnaissance de l'implacable impermanence libère la conscience de l'Éternel et dissipe la peur de mourir. Une crainte intelligente est utile : la route est verglacée, je roule avec les pneus d'hiver. Mais la peur ne nous épargne rien et elle peut nous amener à des comportements totalement contraires à ce que nous prétendons vouloir. Je peux seulement vous dire que, quand j'ai remplacé l'expression « la peur de la mort » par « la peur de la destruction d'un aspect ou d'un autre de moi auquel je m'identifie » il y a eu pour moi – simplement par ce changement de termes – un avant et un après.

Distinguons donc clairement la peur inutile et la crainte justifiée : les routes sont verglacées, je vais conduire lentement et peut-être même que je ne conduirai pas aujourd'hui et ferai mes courses un autre jour. La météo annonce une tempête, je ne sors pas avec mon petit voilier, je ne suis pas un navigateur suffisamment expérimenté. Mais la peur, aussi oppressante soit-elle, relève de cette formule choc si souvent mal comprise : « L'émotion n'est jamais justifiée. » Si elle était justifiée, elle ne disparaîtrait pas, elle aurait sa raison d'être. Or l'émotion peut disparaître de nos existences et elle a disparu de l'existence d'un sage ou d'un saint. Cette affirmation ne met pas en cause les célèbres colères de certains maîtres, qu'ils soient zen, tibétains ou soufis, Swâmi Ramdas ou Mâ Anandamayî, et Swâmi Prajnânpad m'a accordé la grâce de deux colères inspirées par une immense compassion. Un peu de lucidité nous permet aisément de faire la différence avec le jeu habituel des réactions. Cela dit, plus de

trente ans consacrés à transmettre ce que j'avais reçu et à partager ce que j'avais compris m'ont montré combien l'affirmation de Swâmi Prajnânpad « *Emotion is never justified* » peut faire lever d'incompréhensions. L'émotion n'est jamais justifiée, il n'y a pas à nuancer ou assouplir ce jamais. Or, nous passons notre temps à justifier l'émotion. « C'est tout à fait normal, qu'après le coup qu'il m'a fait je sois furieuse ! Ça ne peut pas être autrement. » Faux ! Vous ne le pouvez pas aujourd'hui mais vous pouvez, en tant qu'être humain, ne plus être asservis aux sautes d'humeurs. La condition humaine vous donne la possibilité de ne plus éprouver d'émotions ordinaires et de remplacer celles-ci par la finesse des sentiments qui font l'intelligence du cœur. C'est capital, c'est le cœur de la voie et c'est avant tout une question de vocabulaire. Qu'entendons-nous par émotion, qu'entendons-nous par sentiment ? L'émotion heureuse n'est que le contraire de l'émotion douloureuse. Le sentiment, lui, n'a pas de contraire, c'est la communion avec la réalité quelle qu'elle soit, la perception de la réalité telle qu'elle est. Bien entendu, l'intellect a son rôle à jouer mais, pour comprendre, pour connaître, le cœur a un rôle essentiel et c'est ce que vous allez découvrir de plus en plus à mesure que vos réactions émotionnelles vont diminuer. Certes, la disparition des émotions n'est pas en soi la preuve de la Sagesse. Swâmi Prajnânpad me répétant un jour : « Le sage n'a plus d'émotions » a ajouté tranquillement : « Une brique n'en a pas non plus. » Certaines formes de débilité profonde s'accompagnent de l'absence d'émotions et certaines substances (médicaments licites ou drogues prohibées) peuvent anesthésier celles-ci. Par contre la présence d'émotions proprement dites est la preuve irrécusable que l'ego n'a pas complètement disparu, que la non-dualité n'a pas été atteinte. À cet égard, l'unanimité de tous les enseignements spirituels, dans toutes les traditions, et les

réponses de tous les maîtres que j'ai pu interroger s'imposent à nos doutes éventuels.

Il existe un amour qui est une émotion. Si la femme de votre vie vous contredit, vous êtes furieux, pourtant vous prétendez que vous êtes très amoureux d'elle. L'amour se change facilement en son opposé mais il y a aussi un amour qui n'a pas de contraire. Si le cœur participe intelligemment à la perception, vous pouvez arriver à comprendre même celui qui vous attaque devant les tribunaux et vous intente un procès injuste. Moins vous avez d'émotions, plus vous voyez clair. Et plus vous voyez clair au niveau du monde relatif, multiple, changeant, plus vous vous approchez du monde évoqué par les doctrines ésotériques : le Un, l'Unité, l'Unicité, l'Éternel, l'Infini.

Cette mise en cause radicale des émotions n'est en rien propre à Swâmi Prajnânpad. Depuis plus de deux mille ans, la littérature spirituelle – aussi bien la littérature chrétienne des premiers siècles, que la *Baghavad Gita* ou les Écritures bouddhistes – nous répète que le sage ou le saint est établi dans la paix, l'amour immuable et l'équanimité, d'humeur égale dans la richesse et la pauvreté, dans la louange et le blâme, dans le succès et l'adversité. Réfléchissez à cette affirmation de Swâmiji mais n'essayez pas, si vous voulez progresser, de l'adoucir, de l'assouplir, de la nuancer. Essayez de comprendre ce qu'est vraiment l'émotion : un mécanisme totalement egocentré. « Ah ! Oui ! C'est heureux pour moi. » « Ah ! Non ! C'est douloureux pour moi. » Il n'y a pas que moi au monde. La disparition progressive des émotions est capitale sur la Voie. Ce n'est pas une petite affaire mais il faut être clair : je veux y arriver, je veux être établi (*to dwell*, résider, demeurer) dans la paix et l'amour, établi dans la sérénité et la compassion.

L'émotion est foncièrement inutile. À part nous rendre malheureux, inquiets, troublés, perturbés ou momentanément

euphoriques, elle ne change rien à la situation et elle ne prépare en aucun cas à des actions intelligentes. Si les émotions disparaissent, un tout autre fonctionnement du cœur va se mettre en place qui participera à votre possibilité de percevoir la réalité d'une manière complètement différente. L'émotion nous coupe, nous sépare de la totalité dont nous faisons partie. Par contre, le sentiment est intelligent. Il est parfaitement compatible avec le souvenir de votre engagement sur le chemin ou le souvenir de Dieu, la non-identification et la présence à soi-même. L'émotion ne peut pas subsister si, en même temps, vous vous rappelez la pratique de vigilance qui vous est proposée, si vous vous en souvenez vraiment. Le sentiment, lui, n'est pas menacé par la présence à soi-même : au contraire, il s'approfondit. L'émotion est égoïste, totalement, et si vous vous tournez vers le Royaume des cieux au-dedans de vous, une émotion heureuse qui vous rend fous de joie, euphoriques et surexcités perd son pouvoir.

Il y a certes une addiction aux émotions heureuses. Le malheur, c'est qu'aucune n'a jamais duré, jamais. « Je suis folle de joie parce que..., mais je viens d'apprendre que... » et, du coup, toute votre journée est gâchée. Êtes-vous convaincus, premièrement, que vous pouvez être libres des émotions, deuxièmement que vous voulez être libres des émotions ? Bien sûr, l'émotion a aussi un aspect physiologique, biologique (nerveux, cardiaque, respiratoire, endocrinien) et un aspect mental : elle oriente les pensées dans une certaine direction. Elle vous coupe, vous sépare de la réalité et vous emprisonne dans son monde étriqué. Vous ne voyez plus la réalité telle qu'elle est. Demandez-vous ce que vous voulez vraiment. Être heureux durablement ? Être libérés de la peur, de la souffrance, du trouble, de l'inquiétude, du désespoir ? Si vous ruminez une émotion douloureuse, est-ce que cela rend heureux ? Non. Que voulez-vous : être malheureux ou

heureux ?

On entend souvent dire que « l'émotion, c'est le sel de la vie ! ». Pour ressentir des émotions, on lit des romans, on voit des films, on « s'éclate ». C'est le piège. Vous ne perdez rien en perdant les émotions. Vous ne perdez que les empêchements à ce à quoi vous aspirez le plus : la disparition de la peur, de la souffrance et une capacité tout à fait nouvelle à intervenir selon vos moyens pour diminuer celle des autres autour de vous. C'est le contraire de l'égoïsme. Ne vous engagez pas dans des subtilités du genre : « Il y a quand même différents types d'émotions. » Vous vous apercevrez que ce que Swâmiji appelle *emotion* est très précis – on le cerne de mieux en mieux – et que ce que Swâmiji appelle *feeling* (sentiment) est très précis aussi. Il s'agit de toutes les émotions, sans exceptions. Nous ne pouvons pas être fous de joie et être à la fois solidaires de toute la souffrance qui existe dans le monde. Les émotions vous coupent de vous-mêmes et de la vraie communion avec la réalité et avec les autres. Elles vous emprisonnent et vous limitent. Si vous êtes identifiés à une émotion heureuse vous ne pouvez pas être en relation réelle avec qui que ce soit. Vous voyez tout en rose. Vous n'êtes même pas capables de voir que votre petit garçon a l'air terriblement triste parce qu'on s'est moqué de lui en classe. Les émotions sont complètement égotistes. Par contre, ce que nous appelons sentiment va dans le sens de la communion, de l'amour qui n'a pas de contraire.

Cela dit, je sais par expérience combien cette mise en cause des émotions peut faire lever la crainte d'un appauvrissement, d'une perte. N'entendez pas le mot perdre, entendez le mot trouver. Vous allez trouver en vous quelque chose de tellement plus heureux que tout ce que les émotions ont pu vous apporter comme intensité dans l'existence. Oui, il y a à perdre mais perdre pour découvrir, pour que se révèle en vous ce à quoi vous aspirez véritablement : être en paix avec vous-mêmes, détendus, unifiés, sans peur, pleinement

disponibles pour l'instant présent. *Le dépassement des émotions et la découverte de l'Indestructible en vous sont totalement liés.* Les émotions empêchent catégoriquement que se révèle en nous l'Éternel Présent. Toutes les émotions sont le jeu qui nous fait osciller de la peur de la destruction au déni rassurant de cette destruction. Vous pouvez être détruit en tant que pianiste virtuose par un accident au bras mais vous pouvez l'être aussi – même si votre talent demeure – par l'arrivée sur le marché de la musique de cinq ou six jeunes rivaux éblouissants : vos engagements s'espacent, la presse ne parle plus de vous, votre notoriété décline et finalement, alors qu'à vingt-cinq ans vous étiez célèbre, votre carrière est terminée. Vous savez que cela peut se produire mais l'émotion de peur est-elle inévitable ? Si le critique d'un journal américain mondialement connu a écrit que vous étiez le plus grand pianiste de votre génération, il y a émotion heureuse parce que cela vous protège contre l'idée qu'en tant que virtuose célèbre, vous pourriez être anéanti.

Si vous approfondissez par vous-mêmes tout ce que vous avez lu ou entendu, vous verrez en toute clarté le lien entre la recherche de l'Indestructible et les émotions. Ce que vous perdez en quittant le monde des émotions est sans intérêt par rapport à ce que vous allez découvrir. L'existence vous dupe, vous fascine, vous terrifie, produit en vous toutes sortes de réactions et elle vous fait passer à côté de l'essentiel, manquer la cible, le but suprême d'une existence humaine : découvrir l'Infini, découvrir l'Éternel. C'est plus qu'un changement : une métamorphose. Et ce n'est pas anodin de se transformer. La chenille meurt en tant que chenille pour vivre en tant que papillon et le papillon accède à une dimension nouvelle. La chenille ne peut que circuler à plat. Le papillon peut, lui, s'élever à la verticale. La métamorphose ajoute à l'expérience une dimension ignorée jusque-là, une quatrième dimension.

Du point de vue ordinaire, c'est déroutant. Nous ne

fonctionnons plus comme autrefois, nous ne voyons plus les choses comme auparavant mais d'une manière beaucoup plus riche, avec une compréhension des êtres que nous n'avions certes pas. Changer prend du temps parce que les circuits neuronaux et la force d'inertie des habitudes sont bien enracinés en nous. Il faudra accomplir un travail habile pour vous reprogrammer. Il ne s'agit pas simplement de ne plus se mettre en colère de la même manière. La transformation sur le chemin va infiniment plus loin. En vérité, vous ne pouvez pas avoir tout de suite la pleine compréhension de ce qu'est la disparition des émotions et la stabilité du sentiment qui n'a pas de contraire, qui ne dépend plus des circonstances.

Et la disparition de la peur est liée à un autre thème, lui aussi délicat à comprendre : la non-séparation. Qu'est-ce qu'être « un avec » un phénomène extérieur ou intérieur, « être un avec mon émotion » et non pas « être emporté par mon émotion » ? Il y a deux vagues dans l'océan. Je les vois séparées alors qu'elles sont unies par l'océan. Mais quelle pourrait être votre non-séparation par rapport au policier qui vous arrête sur la route pour excès de vitesse ? Il ne vous est pas possible de connaître tout de suite la plénitude de cette expérience mais vous pouvez sentir vibrer en vous le mot communion : je peux comprendre, inclure en moi par l'accueil. Vous êtes d'accord pour que ce qui est soit, simplement parce que cela est, seconde après seconde et vous essayez d'être vraiment en communion avec l'autre au moment où il vous en veut, vous insulte et vous apparaît comme un adversaire. Il émane la négativité à votre égard et vous dit des paroles extrêmement dures, menaçantes même. Être alors complètement en communion avec lui n'est pas du tout la manière habituelle de fonctionner. Et vous verrez que tout est lié. Mais si vous vous débattez toujours dans vos peurs, vos désirs, vos frustrations, vos demandes, les pensées qui vous harcèlent, il y a un travail indispensable à accomplir, intime,

propre à chacun ; car chacun est différent. Nous n'avons pas exactement les mêmes peurs, les mêmes circuits gravés en nous et nous faisant réagir.

\*\*\*

Il existe un certain niveau de la réalité, dit « supérieur » ou encore « au-delà du temps, de l'espace et de la causalité », qui correspond en nous à un niveau de conscience et à un niveau d'être libres de toutes les limitations. Toutes les écritures sacrées en témoignent, des *Upanishads* aux Évangiles, ainsi que certaines œuvres d'art, et nous pouvons le ressentir intensément en présence de sages parmi les plus exceptionnels comme Mâ Anandamayî ou Dilgo Khyentse Rinpoché.

Toutefois, pour que nous ayons, nous, accès à ce niveau, nous avons besoin qu'il soit d'abord représenté extérieurement par un autre être humain qui y soit lui-même établi. Cela dit, le sage ou le maître spirituel est avant tout le serviteur de cette Réalité. Si vous regardez une émission de qualité, vous ne remerciez pas le téléviseur, bien que vous lui deviez d'avoir pu voir ce programme. Ce n'est pas le téléviseur qui fait l'émission et ce n'est pas un être humain qui régit ce monde supérieur plus profond, depuis si longtemps comparé au Ciel par rapport à la Terre.

Vous le savez, le thème de la relation maître-élève ou maître-disciple est un aspect très important de notre démarche – le mot « disciple » vient du mot latin *discipulus* qui veut dire élève. Il y a celui qui reçoit, à qui on montre un chemin possible, et il y a celui ou celle qui transmet cet enseignement, qui montre ce chemin. Mais le pouvoir « subtil » du sage, aussi grand que soit celui-ci, est limité. Tous les êtres ayant approché Mâ Anandamayî ou fait de longs séjours auprès de Ramana Maharshi n'ont pas été transformés, n'ont pas atteint la paix et la sérénité.

N'attendons pas du maître l'impossible.

Outre le dialogue, la relation avec le maître inclut des échanges de regards, des moments de silence ensemble. Certaines influences inhabituelles peuvent nous parvenir à travers un être humain. Si vous utilisez tout ce qui est à votre disposition pour chercher vraiment dans la profondeur, votre profondeur, vous pouvez recevoir une aide. *Mais vous ne pouvez rien produire par vos propres efforts et rien ne peut vous être donné du dehors. Vous pouvez seulement découvrir ce qui est voilé par le jeu habituel des désirs et des peurs.* Aujourd'hui, quel est l'essentiel ? C'est de chercher, au cœur de vous-mêmes, un niveau de conscience libre, non dépendant, que nous pouvons dénommer, entre autres appellations, l'Immuable, l'Inaltérable, l'Indestructible. Il s'agit de voir et de revoir clairement que tous les aspects déterminés de notre existence (je suis ceci, je suis cela, donc je ne suis pas ceci, je ne suis pas cela) sont éphémères. Je suis en bonne santé donc je ne suis pas malade ou, inversement, j'ai très peu d'argent donc je suis pauvre. Le pur Je suis supra-individuel devient je suis ceci ou cela, un réseau de limitations.

L'âge peut plus ou moins affecter notre acuité intellectuelle. La mémoire est altérable. Et, nous l'avons vu, nos performances physiques peuvent être détruites par un accident – un sauteur à la perche peut se retrouver en fauteuil roulant. Qu'y a-t-il en vous – ou qu'êtes-vous – de plus profond que rien ne pourrait affecter ? Soyez simplement attentifs au processus : qu'est-ce qui est détruit, qu'est-ce qui ne l'est pas ? Un athlète peut être détruit au niveau physique mais quand le corps est paralysé, chacun admet que la conscience ne l'est pas. Or, nous faisons d'abord tous l'erreur de confondre la conscience avec les pensées. Si nous ne pouvons plus bouger physiquement, nous considérons néanmoins que la conscience est intacte. Mais nous croyons que, si notre pensée ne répondait plus à notre demande, nous serions atteints dans notre conscience même. Or, tous les

grands témoignages spirituels affirment que l'atman, la nature de Bouddha ou Dieu en nous, sont indépendants de notre condition physique et de notre condition intellectuelle. Car il s'agit d'une réalité d'un autre ordre, absolue et non plus relative. Rappelez-vous : l'écran n'est jamais affecté par le film. Et l'écran évoque une plénitude, une confiance, une paix définitives, la « paix qui dépasse toute compréhension », comme dit saint Paul.

Vient un moment où vous pouvez changer d'approche et vous centrer sur l'essentiel. Il ne s'agit plus de constater : « Je suis moins anxieux, j'améliore la qualité de mes relations, j'ai moins d'émotions, elles durent moins longtemps. » C'est là une phase préparatoire et tout à fait importante mais vient le jour où vous savez : « Maintenant, je veux l'Essentiel. » Et cet Essentiel est non seulement plus profond que les performances physiques mais beaucoup plus profond que les pensées. Nos capacités physiques peuvent être dégradées plus ou moins gravement et elles le seront de toute façon par le vieillissement. Notre fonction intellectuelle peut, elle aussi, être diminuée. Mais si vous avez désengagé votre cœur du fatras des émotions et que vous êtes établis dans la paix, la compassion et cette confiance que certains expriment en termes religieux – on se sent porté dans les bras de Dieu –, la fonction du cœur ne peut pas être affectée. Rien ne peut plus l'atteindre. C'est ce dont témoignent tous les sages. Cherchez ce que Jésus appelle « les trésors que les mites ne peuvent pas dévorer, que la rouille ne peut pas détruire et que les voleurs ne peuvent pas dérober ». C'est le Cœur, le plus profond de vous-mêmes. Même si vos fonctions physiques se détériorent, même si votre fonction cérébrale s'amointrit, la fonction du cœur demeure parfaite lorsque nous avons libéré celui-ci des émotions habituelles – ce qui n'est pas une petite affaire, nous le savons bien.

Le chemin de la Sagesse ne vous garantit donc pas contre la

détérioration de la fonction cérébrale. Si celle-ci se produit, deux modes de réaction apparaissent. Le premier est : « Je compte sur les autres. » Si vous êtes immobilisé, vous pouvez demander à quelqu'un de vous apporter un verre d'eau. Mais si votre mémoire vous fait défaut, que vous demandez à l'autre « Quand sommes-nous allés dîner chez untel ? » et qu'il vous réponde « Ah ! Je ne sais plus ! » il y a une forme de souffrance. « Non ! Toi, tu pourrais m'aider ! Si toi tu ne m'aides pas, je suis perdu » et ce ressenti nourrit une émotion inutile. Quand l'autre trahit notre attente, nous en voulons à la personne concernée. Et, lorsque la personne sur qui vous comptez pour vous aider, non pas physiquement mais cérébralement, ne répond pas à votre attente, vous voyez se lever en vous une réaction négative : « Méchant ! Tu ne viens pas à mon aide ! » Ce genre de réaction est inévitable chez des êtres humains qui n'ont pas découvert le secret de la vie spirituelle – ce qui ne serait pas le cas d'un moine ayant remis entièrement son destin entre les mains de Dieu : « Si Dieu veut que je perde la mémoire, loué soit Dieu. » Il est évident que quand votre fonction cérébrale vous trahit – vous allez au téléphone mais, au moment de composer le numéro, vous ne savez plus à qui vous vouliez téléphoner – il faut oser le Oui, le Oui absolu. Si vous vous fâchez contre vous-mêmes, si vous vous inquiétez, si vous rajoutez au fait un refus inutile, vous allez aggraver votre état.

Entraînez-vous donc dès maintenant à la folie du Oui. Nous sommes tous concernés. Un danseur célèbre qui a un accident handicapant est détruit mais souvenez-vous que si cet homme est aussi un très grand joueur d'échecs, il demeure intact en tant que joueur d'échecs. Cherchez en vous l'Éternel, plus profond que vos performances physiques et que vos performances cérébrales. Le but de la voie n'est pas seulement d'avoir moins d'émotions négatives et moins de peurs, d'être moins emportés par les fascinations amoureuses ou moins

bouleversés parce que la bourse a chuté. Vous ne cherchez pas uniquement une liberté relative mais, peu à peu, vous devenez beaucoup moins dépendants des situations et des événements, jusqu'à la liberté métaphysique. Cela nous concerne tous. Cherchez ce « Je suis » fondamental que la rouille ne peut pas détruire et que les voleurs ne peuvent pas dérober.

Cherchez, cherchez ! Jésus vous le promet dans l'Évangile : « Cherchez et vous trouverez, frappez et l'on vous ouvrira. » Frappez à la porte de votre propre cœur. Mais on ne vous ouvrira pas tout de suite. Il y a à cet égard deux paraboles dans l'Évangile. D'abord celle du « juge inique ». Une femme lésée demande sans cesse au juge de lui rendre justice. Finalement le juge décide de lui accorder ce qu'elle demande parce qu'il n'en peut plus qu'elle lui casse les pieds tous les jours. Jésus est très réaliste : il ose nous dire de harceler Dieu afin qu'Il finisse par répondre. L'autre parabole est celle du dormeur dérangé à trois heures du matin par un ami lui demandant de l'aide : « S'il te plaît, s'il te plaît » et qui décide de se lever et de lui rendre ce service pour pouvoir ensuite se recoucher en paix et retrouver le sommeil. Frappez donc inlassablement à la porte de votre propre cœur. La persévérance est demandée en toutes lettres dans l'Évangile.

L'idée que nous pouvons être détruits dans un aspect de nous auquel nous nous identifions est donc capitale. Passer du verbe avoir au verbe être est une grande clef de compréhension. Vous pouvez parfaitement supporter que ce que vous avez soit détruit si vous n'êtes pas affectés dans votre être. J'avais quelque chose et je ne l'ai plus : pourquoi est-ce que cela me fait si mal ? J'avais un superbe tapis et on me l'a volé : je souffre parce que je suis atteint en tant que propriétaire de ce tapis. Je ne peux plus l'être. Et, quant au futur, si ceci ou cela vous fait peur, c'est parce que vous risquez d'être affectés dans un aspect de vous-mêmes avec lequel vous vous confondez aujourd'hui et dont vous savez, à

l'arrière-plan, qu'il est fragile. Rien n'est garanti. Si j'insiste tant sur le fait que nous ne sommes pas atteints dans ce que nous n'avons plus mais dans ce que nous ne sommes plus, c'est parce qu'il y a là une idée essentielle. Toute la voie est une question d'être, toute la voie tourne autour de « Je suis » et de la recherche « Qui suis-je ? ».

Souvenez-vous que Swâmiji m'a dit un jour : « *You know shooting films because you have the being of a cameraman – vous savez filmer parce que vous avez l'être d'un cameraman.* » Pourquoi n'a-t-il pas dit : « Vous savez filmer parce que vous êtes un cameraman » ? Le vrai « je suis » est immuable. « Je suis un cameraman », d'accord, mais si j'ai un accident aux yeux ? « Avoir l'être de », c'est provisoire, l'être d'un chirurgien, l'être d'une pianiste. Mais l'atman, le « Soi suprême », le Divin, n'est pas provisoire.

La fonction cérébrale elle-même peut donc se dégrader. Mais la fonction du cœur, la paix, la compassion, la sérénité sont indestructibles lorsque le cœur est dégagé des émotions, des désirs dont le non-accomplissement est souffrance et des peurs projetées sur le futur. Tout le sens de votre démarche est de permettre que cet Indestructible se révèle en vous ou, dans une autre manière de l'exprimer, que vous soyez établis dans ce « Réel » absolument non dépendant. C'est cet Indestructible que le Bouddha, dans une formule célèbre, a appelé le : « Non-Né » – il n'y a pas eu de commencement –, « Non-Fait » – non produit par d'autres causes –, « Non-Devenu » – pas d'histoire alors qu'en surface, tout se déroule dans le temps –, « Non-Composé » – alors que tout est composé, le cerveau de neurones et de synapses, le corps de cellules, de molécules, d'atomes, d'électrons...

Le vedanta utilise la formule *nitya-anitya*. *Nitya* signifie éternel mais éternel ne signifie pas mille milliards de millions d'années. Cela veut dire non impliqué dans le temps, l'Éternel Présent. *Anitya* signifie non éternel. Vous ne constatez pour commencer

que du non éternel. Et *atman-anatman*. On traduit *atman* par le Soi. Nous pouvons nous illusionner et penser que l'expression « le Soi » désigne « moi spécialement calme ». Non. *Atman veut dire « qui n'existe que par soi-même » et non pas en fonction de quoi que ce soit d'autre*. Ce châle existe en fonction du fait qu'il existe aussi des plantations de coton, que des gens cultivent du coton, le ramassent, le filent, le tissent, etc. Ce châle n'existe pas par lui-même, il est *anatman*. Les enseignements spirituels pointent vers une découverte spirituelle étonnante. Est-ce une vérité ou seulement une idée discutable ?

Génération après génération des êtres humains, hommes ou femmes, ont affirmé avoir vérifié la véracité des paroles du Bouddha ou avoir découvert les trésors indestructibles évoqués par l'Évangile. Ce corps physique est destructible. Ne suis-je rien d'autre que ce corps physique ? Cette acuité intellectuelle est destructible. Ne suis-je rien d'autre que mon acuité intellectuelle ? Même si vous n'entrevoiez pas trop ce que peut être ce Non-Né vous pouvez par contre entrevoir dès maintenant ce qui relève du sentiment : la paix, la sérénité et la joie inaltérables, la compassion et la bienveillance immuables. Cherchez l'absolu. Vous le trouverez non pas au niveau physique ou au niveau intellectuel, mais au niveau du cœur.

L'identification, c'est vous prendre pour quelque chose que vous n'êtes pas vraiment. Mais ce que vous êtes absolument, vous ne pouvez pas ne pas l'être, vous ne pouvez pas ne plus l'être. « Je suis » (*aham brahmasmi, shivoham*) est éternel. Seul ce qui se surajoute à « je suis » est périssable. Je vous en prie, ne remettez pas à plus tard la recherche fondamentale. Le But suprême n'est pas une chasse gardée des grands yogis de l'Himalaya ou des mystiques justement célèbres comme Thérèse d'Avila et saint Jean de la Croix. Ne remettez pas toujours à demain la Quête ultime. Et c'est cette Réalité

Ultime de l'être et de la conscience que désigne, depuis des millénaires et dans des langues différentes, un vocabulaire riche et, à l'origine (sanskrit, hébreu, arabe, grec ancien, chinois) extrêmement précis. C'est avec l'aléatoire des traductions (conscience, âme, esprit, raison, mental, psyché, etc.) que naissent les incompréhensions. Cependant, pour évoquer le vécu intime du sage ou du saint, une grande unité de termes apparaît : il s'agit toujours de paix, de joie et d'amour – ou de leurs synonymes. Un état heureux non dépendant des circonstances extérieures, libre des opposés joie-peine, paix-trouble, amour-haine. Cette constante transcende les approches distinctes, théologique ou métaphysique, dualiste ou non dualiste.

Qu'est-ce qui, aujourd'hui, vous exile de, ou vous arrache à, la plénitude infinie et immuable à laquelle, en vérité, au plus profond de vos cœurs, malgré les désirs et les peurs de la surface, vous aspirez tous ?

## La paix toujours présente

PUISQU'UN DES ASPECTS DE LA VOIE est de nous promettre un état heureux non dépendant des circonstances, un état heureux qui n'a pas de contraire, pourquoi toujours projeter celui-ci dans le futur ? Un certain ressenti d'urgence est justifié et même précieux car votre pratique en sera d'autant plus déterminée et intense. Il est vrai aussi que vouloir aller trop vite est inévitablement une erreur. On s'essouffle, puis on abandonne... L'habileté, l'efficacité, c'est d'éviter une précipitation infantile qui ne dure pas.

Des images et des souvenirs nous reviennent à l'esprit qui sont liés à un certain nombre de thèmes communs à tous, regrets, rancœurs, inquiétudes, associés au passé. Pourquoi ce qui n'est plus vous trouble-t-il aujourd'hui ? Je ne dis pas que cela ne devrait pas vous troubler. Cela vous trouble et c'est très courant. Mais ce sont des pensées inutiles : ce que j'aurais pu faire, ce que je n'ai pas fait, ce que j'aurais dû faire... Il s'agit d'images, autrement dit de représentations. Ce ne sont pas des idées abstraites ou philosophiques mais des souvenirs de situations anciennes accompagnés d'une certaine coloration émotionnelle, des « formes » qui se succèdent en vous, dans votre propre esprit ou votre propre mental. Il s'agit de revenir à cette idée fondamentale aussi bien védantique que tantrique : à l'arrière-plan, dès maintenant, de ces agitations qui peuvent même être parfois des tempêtes de peur, de désespoir, de fureur, il y a *the bliss of the Self*, la béatitude du Soi. Seulement des associations se sont mises en place et, quand

intervient un facteur déclenchant, nous repensons dans la même ligne, selon le même mode d'engrenage des pensées : « On ne m'a jamais compris, je n'ai jamais été aimé » ; « J'ai été maladroit, j'ai été trop bête » ; « Je me suis mal conduit, je suis coupable » ; « J'ai laissé passer toutes les opportunités » ; « Mon frère a eu toutes les chances et je n'en ai eu aucune ». En vérité, nous ne sommes pas obligés d'écouter jusqu'au bout ces inutiles discours intérieurs. Il est important de reconnaître le plus vite possible : ce ne sont que des pensées ou des images se succédant dans le champ de la conscience. « On ne m'a jamais compris » est une pensée momentanée. Le souvenir d'une situation avec le cadre, le décor, un visage est un ensemble d'images, accompagné d'une coloration affective. Et, à l'arrière-plan, dès maintenant, la matière première de toutes ces pensées, la Conscience comparée à l'océan sans vagues, est déjà présente en nous et cela, nous l'oublions.

Oui, notre existence se déroule jour après jour avec ce que nous réussissons et les domaines où nous échouons, les désirs que cette existence comble et ceux qu'elle s'obstine à frustrer, les mauvaises nouvelles, les épreuves. Ces événements se réfléchissent en nous sous forme d'émotions, de pensées et de ressentis physiques. Or l'Inde a toujours insisté sur la question suivante : que se passe-t-il dans le sommeil profond, le sommeil qui nous fait dire : « Ah ! Que j'ai bien dormi ! » ? Il subsiste une certaine conscience. S'il n'y avait plus aucune conscience dans le sommeil sans rêves, nous aurions peur de nous endormir, peur de tomber dans un trou noir. Nous pouvons craindre d'avoir un malaise : « Qu'est-ce qui m'arrive ? Mon esprit se brouille, je vais m'évanouir... » mais nous n'avons jamais peur de nous endormir – sauf les enfants qui, dans leurs premiers cauchemars, se réveillent et ne comprennent pas qu'ils ont seulement rêvé d'un tigre qui n'existe pas réellement. On se souhaite « bonne nuit », « dors bien ». Éventuellement, on absorbe un somnifère. Ce n'est pas

la conscience pleinement éveillée, mais c'est la conscience à l'état pur. Dans le sommeil, nous ne sommes plus ni vieux ni jeune, ni homme ni femme, ni célèbre ni inconnu, ni aimé ni trahi, ni riche ni ruiné. Le sommeil profond est toujours un état de paix qui nous fait envie – notamment si nous sommes particulièrement malheureux. Chez certaines personnes qui tentent de se suicider avec des barbituriques, l'idée n'est pas de mourir mais celle de fuir dans la paix du sommeil. Si un comprimé me fait dormir, la boîte entière me procurera un sommeil absolu.

Or, cette paix que vous contactez dans le sommeil est toujours là, en vous, à l'arrière-plan, même quand vous êtes réveillés. Certes, il y a bien les vicissitudes de l'existence mais en ce moment même, qu'est-ce qui vous fait mal ? C'est votre représentation de la situation, votre inquiétude à son sujet, les souvenirs du passé, les craintes pour le futur. Or c'est en vous que tout cela se succède. L'aventure apparente d'une existence se déroule entre nous et les événements, nous et les agissements des autres, amis ou ennemis, elle est une affaire entre nous et l'autre : ma maison, ma femme, mes enfants, mon travail, ma voiture, mon bateau, mon violon. Mais, l'autre est aussi intérieur : moi et tous les ressentis physiques – malaises, tensions, douleurs diverses – et psychiques – peurs, découragements, désespoirs, angoisses – avec lesquels je suis en conflit, ou, inversement, les euphories momentanées. L'aventure spirituelle est une affaire entre moi et moi, entre moi, disciple engagé sur la voie, et ce qui se passe dans mon propre cerveau et mon propre cœur. Une bonne nouvelle, c'est l'extérieur, une mauvaise nouvelle, c'est l'extérieur, mais c'est en vous, dans les neurones de votre cerveau, que se succèdent les perceptions et les conceptions – y compris la manière dont vous interprétez vos propres ressentis intimes.

Je vous propose une image familière au bouddhisme tibétain

et japonais. Un maître tibétain m'a posé cette question archiconnue, mais que j'ignorais. « Un drapeau claque dans le vent : qu'est-ce qui bouge ? Le vent ou le drapeau ? » Euh ! C'est le drapeau qui bouge mais s'il n'y avait pas de vent, le drapeau ne bougerait pas. Donc la bonne réponse n'est pas : c'est le drapeau qui bouge. Et je réponds triomphalement : « C'est le vent qui bouge. » Et le maître rétorque : « Non, non ! C'est dans votre tête que ça bouge. » C'est une grande réponse. Dans la tête, il se produit quelque chose : la perception d'un drapeau de prière, c'est l'image, le claquement, c'est le son. C'est donc toujours en vous, dans le champ de votre conscience, que tout se manifeste. Tout ce que vous vivez se déroule dans votre cerveau, dans votre mental, dans votre psyché, dans votre esprit – ce n'est qu'une question de vocabulaire plus ou moins précis. En ce moment, toujours, même à l'arrière-plan d'une angoisse atroce avec ses pensées de terreur, la paix des profondeurs est là, *the bliss of the Self*, la béatitude du Soi, disent les maîtres hindous.

Dans le sommeil sans rêves, nous ne sommes donc ni ceci ni cela, ni pas ceci ni pas cela, seulement conscience. Mais je n'ai jamais entendu un prêtre ou un pasteur protestant annoncer comme sujet de son sermon : « Nous allons parler aujourd'hui du sommeil profond » au lieu de commenter une parole de Jésus dans l'Évangile. Cela m'a donc d'abord surpris de constater, dans l'ensemble de la sagesse hindoue transmise depuis tant de siècles, cette insistance sur le sommeil avec rêves et le sommeil sans rêves.

D'accord ! La situation est ce qu'elle est. Vous ne la niez pas. Vous ne la voyez pas vraiment telle qu'elle est à cause de votre émotion, vous vous inquiétez peut-être à tort, vous vous réjouissez peut-être à tort, mais il y a une situation. Et si cette situation provoque en vous des pensées douloureuses d'inquiétude, d'angoisse, ces pensées et ces émotions si cruelles vous paraissent complètement normales et naturelles

puisque la situation vous apparaît comme cruelle, menaçante, blessante. Par conséquent, je le répète : *l'existence habituelle est une affaire entre vous et l'extérieur : les amis, les ennemis, les réussites et les échecs – et la voie est une affaire entre vous et vous-mêmes.* Il faut inlassablement revenir à cette idée, parce que tout vous ramène à considérer que la partie se joue entre vous et l'extérieur – mon mari qui m'a abandonnée, mon fils qui se drogue, mon affaire qui périclité, si bien que je vais faire faillite et déposer mon bilan –, toute la gamme des souffrances dont l'autre aspect serait le visage heureux si les circonstances étaient différentes. Je ne dis pas que la situation ressentie comme extérieure n'est pas importante ni qu'il n'y a pas une valeur dans un travail de psychothérapie qui vous permet de modifier la manière dont vous entrez en relation avec les circonstances existentielles. Pourquoi se fait-il que vous soyez si convaincus que vous n'aurez jamais droit à l'amour ou que quelqu'un qui vous dit quelque chose d'amical ne peut pas être sincère ? Vous pouvez accomplir un travail psychologique qui va améliorer, purifier et simplifier votre relation avec cet « autre que moi ». Mais le cœur de la voie, c'est votre relation avec votre vécu intime, ce n'est pas une affaire entre vous et la situation concrète. Non ! C'est une affaire entre vous et vos pensées et votre émotion ici et maintenant. Ces pensées d'inquiétude peut-être si douloureuses, qui vous apparaissent complètement justifiées et inévitables – c'est évident que si ça va très mal au-dehors, je suis forcément très malheureux –, s'enchaînent dans votre cerveau. C'est en vous que votre existence se déroule, ce n'est pas au-dehors. *C'est en vous que réside la cause, au singulier, de toutes les souffrances.* Et cette souffrance disparaît dans le sommeil profond de la nuit. Ne l'oubliez jamais.

Nous avons l'habitude de nous identifier aux changements mécaniques de nos états intérieurs. Mais la condition humaine nous donne droit à la paix dès maintenant et pas seulement

quand la situation se sera dénouée. Ce sont deux niveaux de réalité différents. Peut-être, en effet, les banques vont-elles vous refuser un crédit, votre clientèle va-t-elle diminuer et vos rentrées chuter. Peut-être serez-vous acculé à déposer votre bilan, il n'empêche que vous avez droit à la sérénité. Il faut que vous réussissiez à entendre cela alors que toute votre expérience dit le contraire. Et si vous entendez cela et que vous vous en souvenez, vous avez entendu l'essentiel.

\*\*\*

Non seulement vous ne niez pas les situations mais vous les accueillez et les assumez. Une lettre de votre amie vous dit : « Je ne veux plus te voir, je pars avec Jean-Michel et n'essaie pas de me retenir. » Si vous me mettez cette lettre sous les yeux, je ne puis que vous dire : « Oui ! Je suis d'accord que ces mots sont bel et bien écrits. » Votre compagne vous a quitté et, en outre, agressé par une lettre blessante et humiliante, oui. Vous pouvez aussi me montrer le rapport de votre comptable montrant que la situation est un désastre. Il n'empêche, je le répète, que vous avez droit à la joie non dépendante ici et maintenant. Oui ou non, est-ce que je déraisonne en parlant ainsi ? Ce qui est sûr en ce cas, c'est que nous avons été très nombreux, dans l'histoire de l'humanité, à partager cette folie. Les rinpochés tibétains, les sages hindous, les saints chrétiens sont tous aussi fous. Ils affirment la même vérité, expression de la même expérience personnelle. Sachez reconnaître : voilà les pensées qui se présentent *dans le champ de la conscience* comme des nuages plus ou moins opaques dans le ciel ou à *la surface de la conscience* comme des vagues différentes : amples, saccadées, déferlantes, à la surface de l'océan. La condition humaine ne vous donne pas droit à vous envoler comme un oiseau. Mais elle vous donne droit à la joie ici et maintenant, même dans les pires circonstances. C'est le cœur

de la voie. L'existence courante est une affaire entre vous et l'extérieur. La voie est une affaire entre vous et l'intérieur, ce qui ne se voit pas du dehors. Du dehors, on peut voir que vous avez l'air triste ou, au contraire, joyeux. Mais personne ne peut vraiment ressentir ce que vous ressentez ni connaître exactement les pensées qui se succèdent dans votre cerveau. Il ne s'agit plus de la situation, il s'agit d'agitation et de remous intimes. Un drapeau claque dans le vent : qu'est-ce qui bouge, le vent ou le drapeau ? C'est à l'intérieur de nous que ça bouge.

S'il n'y a ni drapeau ni vent et que vous êtes seul dans une chambre, avec des murs sans décor particulier, que se passera-t-il ? Ça va « bouger » d'une autre manière. D'autres pensées vont monter de la profondeur de votre psychisme : « Je n'ai pas fait ce que j'avais à faire, je n'ai pas connu ce que je voulais connaître, je n'ai pas vécu le grand amour dont je rêve... Ça va bien se passer... J'ai peur que ça se passe mal... » Emportés par les états d'âme changeants, identifiés aux pensées successives, vous oubliez qu'à l'arrière-plan, à la source, il y a ce que le bouddhisme dénomme « la vraie nature de l'esprit », complètement libre. Pourquoi n'y auriez-vous pas accès ? Il est peut-être long et complexe de mener à bien une psychothérapie pour que les émotions perturbantes et les difficultés relationnelles disparaissent, mais il s'agit de se souvenir : « Non, ce n'est pas quand j'aurai achevé ma thérapie, c'est maintenant. Je vais tenter de reconnaître ces pensées simplement en tant que phénomènes momentanés, comme le sont une démangeaison, une petite constipation, une légère envie de vomir, un mal à la tête. » Comme vous constateriez des phénomènes physiques qui vont et viennent en vous, vous observez : « Voilà un certain genre de pensées, voilà la coloration émotionnelle de ces pensées, voilà les images qui se présentent sur l'écran de la conscience. C'est la surface, je peux me désengager de cette surface et j'ai droit à la paix sous-jacente ici et maintenant. » C'est toujours vrai. Je ne

vous promets pas que vous réussirez infailliblement, mais osez chercher dans cette direction.

Quand nous sommes inquiets, nos commentaires peuvent être de deux sortes : Qu'est-ce que je peux faire pour améliorer la situation ? Qu'est-ce qu'il faut tenter pour redresser ma condition financière, ou aider un de mes enfants en difficulté ? En tant que père ou mère, qu'est-ce qu'il m'incombe de tenter ? Et, d'autre part : est-ce que j'aurais moins d'émotions si je m'engageais dans une psychothérapie ? C'est un aspect de votre démarche qui, en effet, prendra du temps pour dénouer ce qui est noué, redresser ce qui est distordu, débloquer ce qui est bloqué comme un tuyau bouché dans lequel l'eau ne peut plus circuler. Je parle d'une autre approche, mais qui n'est pas incompatible : cette nuit, quelle que soit la situation, vous serez immergés dans la paix profonde du sommeil sans rêves. Maintenant, quelle que soit la situation, vous avez la possibilité de chercher à rejoindre cette sérénité parfaite à l'état éveillé...

Je me souviens d'avoir lu quand j'étais jeune, avant que l'hindouisme et le bouddhisme ne soient à la mode, un livre de Paul Brunton, connu pour son *Search in Secret India (L'Inde secrète)*, qui a révélé Ramana Maharshi au monde occidental en 1935. Il a écrit un autre ouvrage qui s'appelle *The Secret Path (Le sentier caché)*. Il y évoque la tragédie de 14-18 avec les combats à la baïonnette et à la grenade, les massacres mutuels absurdes, sans aucun résultat décisif, entre Allemands et Français. Il y avait, avant qu'on ne renvoie les blessés à l'arrière, les hôpitaux des premières lignes, du front. Paul Brunton cite le rapport d'un médecin qui raconte qu'après une offensive, un grand nombre de blessés se trouvaient regroupés dans une église abandonnée. Nous pouvons d'abord nous représenter un enfer : les gémissements, la terreur de celui qui a peur de se faire amputer d'un membre, ceux qui étaient blessés au visage et qui se demandaient s'ils seraient défigurés pour le reste de

leur vie (les « gueules cassées »), des hommes qui réclamaient : « Achevez-moi, j'ai trop mal. » Mais le manque de sommeil et l'épuisement étaient tels qu'à trois heures du matin, tout le monde dormait. Et le médecin témoigne : « Une paix parfaite régnait dans l'église ! » De tous ces êtres torturés d'inquiétude et de douleur physique, de tous ces corps endormis, à trois heures du matin, émanait la paix totale. Je n'entrevois pas alors ce dont je témoigne aujourd'hui mais cette idée d'une paix qui régnait ainsi m'avait frappé d'une manière inoubliable. Évidemment, on retrouve au réveil la perception du corps physique et le monde de la souffrance. Mais puisque nous pouvons contacter cette béatitude dans le sommeil, pourquoi ne pourrions-nous pas, quels que soient le contexte et la situation, la contacter maintenant, réveillé ? C'est le fondement même de la pratique par rapport à nos agitations et à nos troubles.

Certes, le plus souvent, les pensées correspondent à une situation concrète, qu'elle soit financière, sociale ou familiale. On vous dit : « Oui, c'est cancéreux. Il va falloir opérer. » Vous êtes torturés d'inquiétude. Les enseignements spirituels unanimes vous affirment qu'en ce moment même, votre vraie nature, c'est la pure conscience, l'infini non impliqué, l'écran immaculé qui sert de support au film des apparences. Il y a l'existence extérieure, celle qu'un biographe peut décrire, celle dont vous pouvez parler aux autres : « Tu ne sais pas ce qui m'arrive ? », et il y a votre histoire psychique intime. Deux personnes emmenées en déportation ont la même histoire extérieure. Elles ont toutes les deux un numéro tatoué sur le bras. Elles sont enfermées dans un wagon à bestiaux qui roule vers Auschwitz. L'une peut être immergée dans la paix – c'est arrivé, il y a plusieurs témoignages convaincants – et l'autre est torturée de désespoir, de révolte, d'indignation et d'accablement. Si vous pouvez admettre cette idée, demandez-vous : qu'est-ce qui se passerait si au lieu que ce

soit moi qui sois dans ma situation actuelle, c'était Swâmi Ramdas ou Kangyur Rinpoché ou tout autre sage authentique ?

Au départ du chemin, il ne s'agit pas de croyance mais de confiance : tous les maîtres, dans toutes les traditions, n'ont pas pu tous se tromper siècle après siècle. Or ils vous redisent tous la même vérité : des situations se produisent ; elles se réfléchissent en vous sous forme de pensées, d'émotions et d'un certain ressenti physique ; la partie se joue entre vous et ce vécu de l'instant et, en ce moment même, déjà, à l'arrière-plan de votre souffrance, Dieu est en vous, la béatitude du Soi est en vous, indemne.

La situation extérieure est là et il y a sûrement certaines choses à faire, des lettres à écrire, des démarches à tenter, mais je vous parle de votre relation avec votre propre vécu intime du moment. C'est là que la partie se joue et qu'elle se gagne ou se perd, immédiatement, pas quand vous aurez résolu votre problème ou redressé votre situation financière. Nous projetons dans le futur : quand j'aurai purifié mon inconscient, quand j'aurai achevé ma thérapie... C'est un aspect de la démarche *mais l'essentiel est la tentative de rejoindre maintenant cette conscience non affectée*. Comment vous situez-vous par rapport à vos propres pensées ? Plus vous les reconnaissez pour ce qu'elles sont et reconnaissez aussi que vous ne pouvez pas voir l'extérieur tel qu'il est du fait même que vous le percevez à travers votre émotion, plus vous vous rapprochez de cette paix et plus vous êtes en mesure de voir que la situation extérieure était beaucoup moins grave que vous ne le pensiez. À cet égard aussi, les enseignements spirituels sont tous d'accord : occupez-vous de maintenant, demain prendra soin de lui-même. L'Évangile est affirmatif : « Ne vous souciez pas de ce que vous aurez à manger ni de comment vous serez vêtus ; même Salomon dans toute sa splendeur n'a pas été vêtu comme le lys des champs. »

Pour le dire simplement mais nettement : tant que vous vous inquiétez, vous ne voyez pas clair. Votre perception est inévitablement déformée. Vous ne souffrez jamais que d'une émotion cruelle et de pensées douloureuses provoquées par une situation *que vous ne voyez pas telle qu'elle est, justement parce qu'elle est déformée par votre condamnation, par le jugement ou la peur, en un mot la qualification*. Si vous pouviez appréhender la situation sans aucune émotion, elle ne vous apparaîtrait plus du tout aussi inquiétante. Et, surtout, vous vous apercevriez que cette situation n'a plus aucun pouvoir de vous empêcher d'entrer en contact avec la profondeur non affectée en vous.

Le compliqué est simple. À quoi aspirons-nous tous ? À être à jamais établis dans la sérénité, la joie, l'absence de peur. Mieux vaut la sérénité en ayant fait faillite que le souci et l'inquiétude avec une affaire prospère. Ce que nous cherchons est déjà là, nous le sommes déjà. C'est l'idée fondatrice de tout enseignement ésotérique. Si vous cherchez quoi que ce soit qui sera produit par des causes, fussent des efforts sincères, le résultat pourra être altéré ou oblitéré par d'autres causes. Ce qui a un commencement a une fin. La Voie vous propose donc de chercher une réalité préalable à votre quête et qui n'est pas située dans le temps. Les pensées se situent dans le temps : hier, il s'est passé ceci, maintenant il y a cela, que va-t-il arriver demain si ça continue ainsi ? Or il y a en nous une Réalité qui n'est pas située dans le temps mais dans l'Éternel Présent. La comparaison de Ramana Maharshi avec l'écran de cinéma est éloquente : le film se déroule dans le temps, la séquence de la poursuite dure trois minutes vingt secondes, mais quelle est la durée de l'écran ?

Quelles que soient les circonstances, vous pouvez vous exercer à voir et à reconnaître objectivement ce qu'il y a de plus subjectif en vous. Ce sont souvent des images d'un certain type qui ne correspondent pas particulièrement dans ce cas à une situation concrète actuelle mais à des traces du passé

encore vivantes, comme des disques entreposés en vous et que de simples déclencheurs mettent en marche. Il y a le disque : « Personne ne m'a jamais compris. » Il y a le disque : « Je n'y arrive jamais, tout est pour les autres », il y a celui des reproches et de la culpabilité. Voyez et reconnaissez chacun des disques auxquels vous vous identifiez et par lesquels vous êtes emportés, engloutis, absorbés. De temps en temps, l'existence met en route un autre disque complètement différent : « Beaucoup de gens m'admirent, j'ai toujours eu du succès auprès des hommes (ou des femmes) », et celui de l'optimisme momentané : « C'est superbe, tout va bien. » Certains sont communs à toute l'humanité, d'autres sont plus individuels. Depuis toujours, des milliards de disques joyeux ou désespérés ont tourné dans des cerveaux humains et depuis deux mille cinq cents ans les bouddhistes enseignent : « Il y a bien un Non-né, Non-fait, Non-devenu, Non-composé. » C'est vrai. Mais si ce nirvâna se manifestait directement presque malgré nous, il n'y aurait ni Voie, ni maîtres, ni disciples.

Il faut donc faire confiance – que ce soit au Bouddha, à Swâmi Prajnânpad, à Mâ Anandamayî, à Al-Hallaj, à Jésus de Nazareth. « Tout va mal » mais vous avez droit à la joie sans contraire.

\*\*\*

Cela dit, cette insistance sur le maintenant n'exclut pas que vous ayez à modifier délibérément certaines attitudes et habitudes. Un souvenir de jeunesse me revient à l'esprit : le judo a été découvert en Occident peu avant la guerre de 39. En 1938, le « collège des ceintures noires » ne groupait pas beaucoup d'adeptes et il était prestigieux. On y pratiquait un judo enseigné par le maître japonais Kawashi. Puis on s'est aperçu après la guerre que ce judo n'était pas orthodoxe, le judo orthodoxe étant celui du Kodokan de Tokyo. Pour faire

valider leurs *dans* par le Kodokan de Tokyo, certaines ceintures noires ont dû se rééduquer après dix ans ou plus d'entraînement selon la méthode Kawashi et elles y sont parvenues. C'est donc faisable mais cela demande patience et persévérance. Vous pouvez vous rééduquer émotionnellement et mentalement. Vous ne fonctionnerez plus de la même manière. Vous pouvez modifier certains circuits neuronaux, certains engrammes, et cela prendra du temps. Mais je veux plaider aujourd'hui une cause précise : les images, les pensées qui vous troublent ou vous angoissent ne sont que des formes, des agitations à la surface de la conscience ou de l'esprit si vous préférez ce terme. Faites attention quand vous lisez des traductions car les mêmes mots n'ont pas le même sens. Dans la littérature bouddhiste, le mot conscience signifie l'ensemble des pensées et des émotions et non la Conscience au sens de *chit* en sanscrit. Sachez clairement ce que vous, vous allez dénommer conscience, esprit, psychisme ou mental.

Il y a la surface de l'esprit, la surface de la conscience, mais la paix des profondeurs est là, en vous, inconditionnelle, quelle que soit l'horreur de votre situation. Il s'agit donc d'une réalité d'un autre niveau que toute votre expérience habituelle. Souvenez-vous de la belle parole soufie : « J'ai erré assoiffé sur les routes du monde et la cruche pleine d'eau m'attendait dans ma propre maison. » Dans toute l'Asie, j'ai retrouvé l'image du trésor caché dans le sous-sol de la maison et d'un pauvre hère ignorant sa propre richesse. Mais le trésor ne crie pas : « Je suis un trésor ! » Il faut qu'il y ait quelqu'un d'extérieur, un maître spirituel soufi ou tibétain ou un mystique chrétien, qui nous dise à tous : « Cherchez, c'est déjà là. » J'ai entendu bien des fois aussi l'histoire du fils du roi qui a été perdu petit enfant lors d'une chasse en forêt. Depuis trente ans, les émissaires de son père le cherchent partout pour lui redonner sa place d'héritier du trône. Lui ne sait pas qu'il est le prince héritier. Il mendie dans les rues du royaume. Nous sommes

tous comparables à ce prince héritier. Et dans « héritier du Royaume », vous reconnaissez le langage religieux chrétien. Nous sommes tous et toutes héritiers du Royaume des Cieux. Ces images convergent vers une réalisation qui n'est pas aisée mais que vous pouvez prendre en compte et ne plus oublier. Osez vous en souvenir au moment où vous êtes perdus dans les pensées et l'émotion que la situation semble devoir inexorablement vous imposer : en ce moment même, ma vraie nature est cette sérénité qui se lisait sur les visages des blessés immergés dans la paix, même s'ils retrouveront leurs cauchemars au réveil (c'est ce que l'Inde appelle *se résorber dans le corps causal*, la Source elle-même). Pourquoi ne pourriez-vous pas y avoir accès, puisque vous le vivez déjà chaque nuit ? Cette sérénité inconditionnelle du sommeil paisible, pourquoi ne pourriez-vous pas la retrouver à l'état éveillé ?

Il faut s'y exercer, il faut essayer. Et, pour cela, il faut que vous soyez convaincus que c'est possible pour vous et non uniquement pour un rinpoché tibétain qui a fait trois retraites de trois ans puis médité dix ans seul dans une grotte au Sikkim ou au Bouthan. Qu'est-ce qui va se dérouler dans le temps ? Une psychothérapie prend du temps. Il faut du temps pour redresser des habitudes mentales distordues et créer de nouvelles connexions entre les neurones. Mais vous pouvez revenir inlassablement à cette idée du maintenant : quelle est ma vraie nature fondamentale autonome ? Je souffre, c'est la surface. Les pires tempêtes n'affectent que la surface de l'océan.

Le mental et le cœur gémissent : « Mais la situation est terrible ! » Laissez de côté la situation elle-même. Si votre maison a pris feu, appelez les pompiers mais, s'il n'y a pas de nécessité immédiate, laissez de côté la situation et intéressez-vous à la manière dont celle-ci se réfléchit en vous dans l'espace de la conscience. « C'est horrible ! » : c'est une pensée. « Mais qu'est-ce que je vais devenir ? » : c'est une pensée.

« Vraiment, je n'ai pas mérité ça... Mais pourquoi ? » : ce ne sont que des pensées. L'émotion la plus cruelle est momentanée. Elle n'était pas là il y a huit jours alors que vous étiez heureux et joyeux. Inévitablement, elle ne sera plus là dans deux mois ou deux heures. Il y aura autre chose. C'est un cinéma intérieur qui n'arrête pas de changer, une rivière qui n'arrête pas de couler. Une pensée en entraîne une autre, puis une autre. Un disque s'arrête, un autre se met en marche. Un état d'âme fait place à un autre mais à l'arrière-plan demeure : « Cela qui ne change pas. » Les vagues à la surface changent sans cesse suivant que le vent souffle du nord ou de l'est, en rafales ou en brise légère, l'océan demeure. *Le pire n'exclut pas que vous puissiez être en communion avec Dieu en vous. Le pire n'est jamais une raison pour que vous vous sentiez séparés de Dieu en vous.* Et alors, vous ne ressentez plus le pire comme étant le pire car se révèle en vous un état inconditionnel de paix, de sérénité, de non-inquiétude. Et du coup, la terrible situation, le rapport de votre comptable ou la lettre tellement cruelle de votre mari parti pour vivre avec une autre, vous ne les voyez plus du tout avec les mêmes yeux. Vous ne les ressentez plus du tout de la même manière. C'est le fait, mais il ne peut plus vous torturer. Cette Paix « qui dépasse toute compréhension » est indépendante des situations. Ensuite vient naturellement : « Qu'est-ce que je fais ? » *Tout le domaine de l'action va changer complètement* : vous n'allez plus réagir, écrire, vous plaindre, entamer un procès, aggraver les « problèmes », vous mettre à boire ou même vous suicider à partir de votre trouble intérieur – et je peux vous promettre que ce que je partage avec vous est possible et réel.

Je me souviens du moment où ce changement de niveau s'est accompli en moi. Je tentais déjà de modifier des habitudes émotionnelles et mentales et, comme disait Swâmiji : *it may take time*, ça peut prendre du temps. Mais, un

jour, le ici et maintenant s'est définitivement imposé : « De même que je suis nu sous mes vêtements, simplement recouvert, en ce moment même cette paix est là, qui m'attend au cœur de moi-même, la grande paix inconditionnelle quelle que soit la situation extérieure et quelle que soit ma tempête intérieure. » Décidez maintenant, pas plus tard : il est là, il m'attend, ce trésor enterré dans ma propre maison. Cherchez en vous-mêmes le Trésor caché. Il n'y a qu'un seul écran, mais il y a beaucoup de films, un documentaire sur les aciéries, un western, une comédie musicale, un film pornographique. Des films, il y en a indéfiniment. Il y a ceux qui nous sont propres – nos scénarios favoris, plaisants ou déplaisants – et ceux que tout le monde a vus. Et je peux dire qu'un des films que tout le monde a vus, c'est : « Personne ne me comprend »...

Nous faisons cette découverte : en voyant la même situation à partir de cette paix des profondeurs, elle ne nous paraît plus du tout grave comme elle nous le paraissait au niveau habituel. Elle n'est plus du tout effrayante, puisqu'elle n'a plus pouvoir de nous faire souffrir, puisqu'elle n'a plus pouvoir de nous séparer de Dieu en nous, de l'Infini en nous. Dès que nous sommes émus, nous ne voyons tout simplement plus la réalité. Nous voyons quelque chose de menaçant, donc il apparaît normal et inévitable que nous soyons ravagés d'inquiétude puisque la situation est si terrible. Mais, si nous retrouvons cette liberté possible, nous nous apercevons que ça n'est pas « terrible ». Cela nous apparaissait comme tel parce que nous avions réagi par un refus. Un monde d'inquiétude s'est alors levé qui a complètement voilé notre vision d'ensemble. Nous avons vu une seule chose en oubliant tout le reste, en tirant comme certaines des conclusions qui ne l'étaient pas du tout, en ne voyant pas les à-côtés qui auraient équilibré notre perception ni une possibilité d'agir qui aurait résolu ou en tout cas amélioré la situation.

Vous connaissez l'expression familière : « perdu dans ses pensées ». Il s'agit de revenir à soi-même, à la présence à soi-même ou, selon l'expression de la tradition ascétique et mystique chrétienne, la présence à soi-même et à Dieu. Je me souviens de Dieu. Ce que je vis maintenant, je le vis sous le regard de Dieu. C'est donc un élément inhabituel qui interfère avec notre réaction mécanique : je me souviens de Dieu, avec tout ce que ce mot Dieu, Allah ou Ram peut représenter pour un mystique. Je reviens à moi-même, c'est l'essentiel. C'est le pivot de la parabole célèbre de l'enfant prodigue : le fils aîné demande à son père sa part d'héritage à l'avance, il s'en va au loin, dépense tout et se retrouve finalement très malheureux dans un autre pays. Il en est réduit à garder les cochons alors qu'il est né dans une religion qui refuse le porc. Et il se souvient : « Dans la maison de mon père... » Le texte est très clair. Beaucoup d'auteurs ont commenté ce passage : « Étant revenu à lui-même, il se souvint », alors qu'il s'était perdu dans les choses extérieures.

La première pratique est donc d'apprendre à revenir à soi-même, au cœur du vagabondage des pensées habituelles. Si vous êtes complices de ces pensées, vous n'aurez aucun pouvoir sur les pensées torturantes. Il y a des rêveries en tous genres, des pensées qui ne sont ni véridiques ni nécessaires, mais au moins, nous n'y croyons pas trop. Mais quand les rêveries deviennent : « Personne ne me comprend » ou « ce qui m'arrive est injuste », alors on y croit.

Chaque fois que vous le pouvez, réveillez-vous. Et vous pouvez mettre en place un mécanisme qui fait que *c'est justement ce qui vous a engloutis, absorbés, qui va être au contraire ce qui vous fait vous souvenir et revenir à vous-mêmes*. Il y a une émotion ? De cela, vous vous rendez compte. Si vous le voulez – cela ne se fera pas en une minute – vous pouvez créer cette relation : dès que l'émotion se lève, c'est elle le facteur de rappel. Je reviens à moi-même et je me souviens que je suis engagé sur la voie. Je

me souviens et tout l'enseignement est là, à ma disposition. Mais si vous êtes trop complices de pensées inoffensives qui ne vous torturent pas, vous perdez une occasion de vous exercer et vous entretenez le mécanisme. Vous demeurez emportés par les pensées, vous n'êtes rien d'autre que les pensées et, quand les pensées seront déchirantes parce que la situation vous apparaîtra comme spécialement cruelle, vous serez impuissants. Exercez-vous. Cette liberté des profondeurs est à l'arrière-plan des pires tempêtes, des plus grandes souffrances intimes. Elle est aussi à l'arrière-plan des pensées banales plus ou moins heureuses, mais dérisoires par rapport à l'Essentiel, à l'Infini et à l'Éternel en vous. Vous demeurez à la surface de la conscience, perdant votre temps en rêveries. On ne peut « être » que maintenant. C'est ici et maintenant que vous pouvez ne plus refuser l'inévitable et ne plus discuter l'indiscutable. C'est maintenant que vous pouvez mettre fin vous-mêmes au conflit intérieur et retrouver la paix qui est votre véritable nature.

## Demeurer dans l'amour

POUR TENTER DE DIRE quelque chose de l'Indicible, la doctrine hindoue utilise l'approche apophatique (ni ceci, ni cela) et celle des contradictions (« plus grand que le plus grand et plus petit que le plus petit », « plus proche que le plus proche et plus lointain que le plus lointain »). Mais la formulation la plus connue tient en un mot sanscrit *satchidananda*, composé de *sat*, être, *chit*, conscience et *ananda*, béatitude. Familier, depuis mon enfance, de l'expression « Dieu est amour », j'ai exprimé un jour à un des swâmis les plus convaincants de l'ashram de Mâ Anandamayî mon étonnement que ce terme ne figure pas dans l'évocation védantique de l'Absolu. Il m'a répondu par une autre question : « Ah ! Parce que vous pouvez concevoir la béatitude sans l'amour ? » L'un ne va pas sans l'autre et, à bien des égards, les deux termes sont des synonymes. Mais quel contenu donnons-nous au mot amour ?

Dans la langue française, ce terme recouvre des réalités bien différentes, depuis « aimer Dieu et son prochain » jusqu'à « aimer le chocolat au lait et aux noisettes ». On peut tuer par amour : c'est le crime passionnel. Il y a ce que chacun aime ; il y a ce que chacun n'aime pas. Et très souvent, lors d'une déclaration d'amour d'un homme à une femme, « Je t'aime » veut dire, en vérité : « C'est par toi, plutôt que par une autre, que je veux être aimé. » C'est un amour qui paraît être offert mais, si nous sommes lucides et sincères, nous verrons que c'est un amour qui est beaucoup plus demandé qu'offert.

Il faut que vous observiez et compreniez comment vous

fonctionnez à ce niveau. « J'aime ce que j'aime, et j'en attends quelque chose. » Et inversement : « Je n'aime pas ce que je n'aime pas. » Peu à peu va se produire une transformation. Ouvrez-vous à l'idée d'un amour devenu un état d'être permanent. Une sentence bien connue nous dit : « Le sage aime comme le feu chauffe et éclaire. » Le feu n'éclaire pas spécialement quelqu'un ou quelque chose, pas plus qu'il ne chauffe spécialement quelqu'un ou quelque chose ; c'est sa nature de réchauffer et d'éclairer. Il faut dire que cette image célèbre est moins frappante pour nous que pour les Anciens, tout simplement parce qu'autrefois il n'y avait pas d'autre moyen de s'éclairer que le feu des torches, des flambeaux, des chandelles, et c'était aussi la seule possibilité de chauffer ou de se réchauffer. Aujourd'hui, nous bénéficions du chauffage et de l'éclairage électriques, le feu tient donc un bien moins grand rôle dans nos existences et cette image, qu'on retrouve dans tous les enseignements traditionnels, demande que nous soyons un peu plus attentifs pour bien en ressentir le message. Mais la vraie réponse à toute question sur l'amour, c'est que vous, vous vous ouvriez à cette idée : le sage aime comme le feu chauffe et éclaire. Il s'agit donc d'un amour inconditionnel qui ne s'adresse pas spécialement à quelqu'un et que, pourtant, chacun ressent personnellement. Cet amour peut être de plus en plus stable, sans oscillation, sans contraire. Or, regardez à quel point nous pouvons détester quelqu'un que nous avons aimé parce que cette personne a été cause de souffrance pour nous.

Un dénominateur commun de tous les enseignements spirituels est qu'ils nous demandent de renoncer au droit que nous nous sommes octroyé de ne pas aimer ce que nous n'aimons pas. Si vous voulez l'éveil, si vous voulez la sagesse, si vous voulez la béatitude, il faut renoncer à ne pas aimer ce que vous n'aimez pas et demeurer établis dans l'amour, indépendamment des personnes et des circonstances que vous

rencontrez jour après jour. Si le pire criminel s'approche du feu, cela ne change rien au feu. Si quelqu'un injurie le feu, lui dit les paroles les plus insultantes qu'on puisse imaginer, le feu continue à chauffer et à éclairer. Autrement dit, l'état d'amour implique l'amour des ennemis, l'amour de tout ce et de tous ceux que nous n'aimons pas, non parce que nous allons spécialement aimer quelqu'un qui ne nous paraît pas du tout aimable et que nous avons tendance à critiquer, mais parce que nous sommes établis dans l'amour. « Celui qui demeure dans l'amour demeure en Dieu et Dieu demeure en lui », dit l'Épître de Jean dans le Nouveau Testament. Le Dalaï-Lama demeure donc en Dieu, même sans croire en Lui.

Aimer ne veut pas dire approuver : « Comment ? Vous n'allez pas me demander d'aimer les nazis qui ont persécuté les juifs !? » Mais si. La réponse de tous les sages depuis toujours est nette et claire : l'amour des ennemis. Histoire superbe et véridique, un rinpoché tibétain, qui avait été déporté en Chine et torturé, a été libéré quand la politique est devenue un peu plus libérale. Le Dalaï-Lama l'a accueilli et lui a demandé : « Est-ce que vous avez eu peur parfois ? » Il a répondu sans hésiter : « Ma plus grande peur, ça a été de ne plus aimer les Chinois. » Et, pour un authentique rinpoché tibétain, c'était plus cruel que d'être brutalisé.

À la fin de mon premier séjour en milieu tibétain pour tourner des films, en 1964-65, avant de faire demi-tour pour rentrer en France, j'ai vu une dernière fois le Dalaï-Lama (nous étions beaucoup plus jeunes tous les deux !). Je lui ai demandé : « Je rentre en France pour faire le montage de ces films. Est-ce que Votre Sainteté a une dernière instruction à me donner ou une demande à formuler ? » Nous étions juste tous les deux : il ne parlait ni pour la télévision ni pour les journaux. Il m'a répondu : « Oui, une demande : quels que soient votre amour pour le peuple tibétain et votre vénération pour les maîtres que vous avez rencontrés, ne dites jamais du

mal des Chinois. » Et il a cité une parole du Bouddha : « Le feu de la haine ne s'éteint que par l'amour ; et si le feu de la haine ne s'éteint pas, c'est que l'amour n'est pas encore assez fort. » Le Dalaï-Lama commençait à parler anglais avec les gens en qui il avait confiance et lorsque ses propos n'engageaient pas l'avenir du Tibet. Il n'y avait donc pas d'interprète. J'ai été surpris qu'il ait prononcé le mot *love*, amour, plutôt que le mot *compassion*. Je me suis demandé s'il avait compris que, pour les Occidentaux, le mot *love* – à l'époque en tout cas – était plus courant, plus explicite que le mot *compassion*. L'histoire de ce rinpoché tibétain, dont la plus grande souffrance était la crainte de voir par moments faiblir son amour pour les Chinois, est une histoire vraie comme la réponse du Dalaï-Lama. *La progression sur le chemin nous dénie le droit de ne pas aimer ce que nous considérons comme non aimable*. Il n'y a pas de nuances à ce niveau.

Pour l'instant, nous sommes loin d'être établis dans l'amour ; nous avons des réactions émotionnelles de rejet, de mépris, de rancœur même : « Je lui en veux. » Mais ce qui nous est proposé, dans notre propre intérêt – pas seulement dans l'intérêt de ceux que nous allons aimer –, c'est de nous stabiliser peu à peu dans la bienveillance inconditionnelle. Or toute notre expérience depuis l'enfance, c'est d'aimer ou de ne pas aimer quelqu'un ou quelque chose. Je le redis, l'amour véritable est un état d'être stable vers lequel la pratique nous conduit peu à peu. Ensuite, vient la mise en œuvre de cet amour. Vous allez consacrer plus de temps et d'énergie à vos propres enfants qu'aux enfants que vous ne connaissez pas et que vous ne rencontrerez jamais. Vous pouvez sentir un sentiment particulier pour une femme ou pour un homme, car il y a des nuances à l'intérieur de cet état d'amour. Dans l'expérience ordinaire, quand nous prétendons aimer quelqu'un et que cette personne ne répond pas à notre

attente – que ce soit l'homme dont vous êtes amoureuse ou que ce soient vos enfants – la réaction est : « Tu me fais souffrir, je t'en veux. » Les enfants sont cause de souffrance pour les parents, au moins à certains moments, et parfois de manière alarmante : un adolescent asocial et délinquant, c'est un calvaire pour son père et sa mère. Le mécanisme, tellement compréhensible, c'est : « Je t'en veux, donc je ne peux plus t'aimer. » C'est la même réaction chez un adulte que chez un enfant : « Vilain, tu me fais mal ! » Voyez cette mécanique à l'œuvre en vous et décidez si vous voulez ou non la dépasser. Plus vous êtes établis dans l'amour, plus vous êtes heureux : l'un ne va pas sans l'autre. Tous les enseignements spirituels vous promettent un état heureux – tous, avec des mots différents suivant les langues –, un état heureux non dépendant des événements. Vous ne pouvez pas aspirer à cet état sans comprendre clairement que toute émotion de non-amour vous en exile forcément. À l'inverse, nous avons l'expérience partielle que chaque fois que notre cœur est plein d'amour, fût-ce pour nos petits-enfants, nous sommes heureux. Chaque fois que nous sommes en état d'amour, nous sommes heureux.

Le fonctionnement mental habituel est de conclure : « Je suis empêché d'être heureux parce que cette personne est cause de souffrance pour moi. » Puis : « Je ne peux pas ressentir d'amour pour une personne qui est cause de souffrance pour moi. » Si vous voulez que le comportement de cette personne ne puisse plus compromettre votre état de béatitude, il faut, voyez-le sans réserves, que votre état d'amour pour elle ne soit pas affecté. Vous ne pouvez pas à la fois être établis dans cet état de béatitude auquel vous aspirez et en même temps conserver une émotion de non-amour pour qui que ce soit. C'est impossible. La voie remet en cause le fonctionnement habituel : « Ça j'aime, ça je n'aime pas. » C'est très simple, très clair, mais totalement inhabituel pour le

fonctionnement ordinaire.

Je vais vous poser une question en relation avec un comportement humain cruellement traumatisant pour d'autres, pour des enfants : la pédophilie. « Vous aimez les pédophiles ? – Bien sûr que non ! » Vous vous trompez. Il nous faut arriver à avoir le même amour pour le bourreau que pour la victime. (Je ne vous ai pas dit, et j'insiste, qu'aimer veuille dire approuver.) C'est une des vérités à la fois les plus nettement affirmées dans tous les enseignements spirituels et les plus difficiles à entendre. Pour beaucoup de personnes, l'idée d'avoir de l'amour pour les bourreaux, les « monstres », est insupportable. Et pourtant, cela ne peut pas être autrement : être établi dans la béatitude signifie être établi dans l'amour, et être établi dans l'amour signifie être établi dans la béatitude.

Essayez avec l'intention d'y arriver. N'en faites pas quelque chose d'impossible. Si votre compréhension et votre conviction sont claires, si vous avez répondu à tous les « oui mais », les objections, les doutes, si vous ne sentez plus : « C'est le Bouddha qui l'a dit » ou « C'est Jésus qui l'a dit », mais « C'est ma certitude personnelle, aujourd'hui, c'est à cela que j'aspire », vous y arriverez beaucoup plus vite que vous ne le croyez.

J'insiste : c'est dans votre propre intérêt. Ce n'est pas : « Il faut que je me sacrifie pour les autres » ; parfois oui, nous sacrifions notre égoïsme au bonheur de l'autre. Il y a des personnes qui ne se disent pas du tout engagées sur un chemin spirituel et qui sont beaucoup moins égoïstes que des personnes qui méditent une heure tous les jours. Mais l'amour parfait est encore au-delà de cet aspect de non-égoïsme et de générosité : c'est un état intérieur stable.

Vous allez observer, sans vous juger immédiatement, tout ce qui vient compromettre cet état, c'est-à-dire toutes les manifestations de non-amour, de rejet, de rancune, de

condamnation, de mépris. Vous voyez et vous reconnaissez : « Elle me fait mal et je lui en veux, mais je veux réussir à m'établir et à demeurer dans l'amour. » Des paroles célèbres de Jésus : « Pardonnez à ceux qui vous ont offensés, aimez vos ennemis, priez pour ceux qui vous persécutent, bénissez ceux qui vous maudissent », rappellent, presque mot pour mot, des paroles du Bouddha. Certes, le pardon et la bénédiction ne vous empêcheront pas d'essayer de protéger les enfants contre les pédophiles, mais toujours sur la base de la compassion.

Notre société actuelle tourne radicalement le dos à cet idéal d'amour des ennemis. Les médias condamnent impitoyablement tout ce que l'opinion actuelle rejette ou ce que le journaliste personnellement n'apprécie pas. C'est le non-amour qui règne dans l'humanité, et tout le monde en souffre, ceux qui condamnent et ceux qui sont condamnés. Mais ne vous demandez pas plus que vous ne pouvez aujourd'hui sinon vous allez échouer, vous vous en voudrez et votre manque d'amour va commencer par un manque d'amour pour vous-mêmes. Car intervient aussi le terrible non-amour pour soi-même : « Je viens d'être complètement ridicule » ou « je manque totalement de cœur » et, à ce moment-là, nous nous détestons momentanément. Car, en me conduisant ainsi, j'ai été moi-même l'ennemi de mon propre ego orgueilleux. C'est être en paix que d'être établis dans la compassion, y compris vis-à-vis de nous-mêmes, avec toutes nos faiblesses, nos infantilismes, nos pensées malsaines : nous voyons, nous reconnaissons, nous n'approuvons pas, mais nous demeurons stables dans l'amour, ce qui est exactement synonyme d'être établis dans la béatitude.

Regardez ce qui aujourd'hui, à longueur de journée, vous arrache à cet état, vous ramène dans le jeu des dualités et des oppositions : « J'aime cette catégorie de personnes, je n'aime pas cette catégorie de personnes. J'aime cette personne quand

elle se conduit d'une certaine manière, je n'aime pas cette personne quand elle se conduit d'une autre manière. » Voyez vos empêchements à cette stabilité dans l'amour. Celle-ci est possible, mais elle nous demande de rééduquer certaines habitudes de réactions émotionnelles compulsives. Certainement, ceux à qui nous enverrons des pensées de bienveillance plutôt que des pensées d'hostilité en bénéficieront. Certainement, ceux avec qui nous nous conduirons inspirés par l'amour plutôt que par la colère en bénéficieront. Mais les plus grands bénéficiaires, c'est d'abord nous. Réfléchissez à ces idées combien anciennes et cherchez si vous voyez des objections. Celles-ci sont normales, même si certaines vérités sont unanimement reconnues depuis des millénaires par les enseignements de sagesse. Il se trouve que Swâmiji a toujours réussi à me convaincre en m'aidant à regarder par moi-même, à voir par moi-même.

\*\*\*

Les plus grandes vérités sont donc communes à l'Évangile et au bouddhisme, notamment « Pardonnez à ceux qui vous ont offensés », « Bénissez ceux qui vous maudissent ». Or c'est à longueur de journée que nous avons l'occasion d'appliquer un enseignement comme celui-ci. Il y a autour de nous des gens qui nous en veulent, des gens qui nous nuisent : on peut se sentir persécuté par son beau-frère, son voisin ou même son conjoint. Revenez inlassablement à cette vérité de base : la division de l'existence en deux aspects, amical et inamical. Un sourire fait partie de l'aspect amical, c'est-à-dire rassurant, gratifiant. Mais, pour peu qu'un jour la pile soit usée et que le réveil ne sonne pas quand vous vouliez être réveillés, l'existence devient franchement inamicale : le réveil m'a trahi. Je devais me lever à sept heures pour prendre l'avion et je me réveille à huit heures et quart. Qu'est-ce que je vais devenir ?

De chaque incident, demandez-vous : quel effet ça me fait ? Je le ressens comme plutôt amical ou plutôt inamical ?

« Aimez vos ennemis » implique : changez complètement votre attitude par rapport à l'aspect inamical de l'existence. Toujours, même si ce n'est pas très grave. Quelqu'un a dit ou a fait quelque chose qui vous contrarie, c'est l'aspect hostile de l'existence. Comme ces contrariétés sont banales et fréquentes, nous ne voyons pas le rapport entre cet aspect ingrat de nos journées et les grandes paroles de pardon et d'amour prônées par l'Évangile ou le Bouddha. Pourtant, elles concernent aussi ces cas si courants et, si vous ne parvenez pas à les appliquer dans des circonstances relativement anodines, comment pouvez-vous espérer les mettre en œuvre dans des circonstances vraiment graves où l'aspect cruel de l'existence, peut-être à travers un être humain, va vous faire très mal ? Soyez très attentifs à cette absence de neutralité et à cette qualification : bonne nouvelle, mauvaise nouvelle, comportement d'un autre qui me convient, comportement d'un autre, qui que ce soit, qui ne me convient pas. *Tout ce qui représente tant soit peu l'aspect inamical de l'existence, même sans que cela vous déchire ou vous bouleverse, c'est « l'ennemi ».* « L'ennemi », c'est tout ce que je n'aime pas sur le moment : j'aurais mieux aimé que ce soit autrement. Et c'est dans ces moments qu'il ne faut pas laisser échapper l'occasion de pratiquer. Vous essayez d'avoir des pensées d'amour pour la situation ou la personne qui vous contrarie. Ce retournement, cette conversion est tout le temps à votre disposition.

Vous en voulez à quelqu'un. Vous décidez – et c'est déjà une attitude de disciple – « J'essaie de comprendre son comportement », mais vous ne pouvez pas comprendre son comportement sans cette attitude de retournement. Ceci, il faut que vous le vérifiiez par vous-mêmes, que vous soyez d'accord, que vous le tentiez. Sinon, au bout de vingt ans, vous serez déçus de n'avoir pas assez progressé. Dans cette ligne se

situe l'exercice de « *tonglen* » enseigné par les maîtres tibétains qui consiste à inspirer une lumière noire représentant toute la souffrance ou toute la folie du monde, à laquelle je m'ouvre, et à expirer une lumière blanche qui représente la bénédiction, l'amour, tout l'aspect lumineux de la réalité. Très concrètement, est-ce que vous pouvez inverser de la même manière votre attitude par rapport à ce qui est « l'ennemi », l'aspect inamical de l'existence ? Pratiquement, c'est exactement là que la partie se joue. Quelqu'un s'est mal conduit ou est en train de mal se conduire avec vous. Il se conduit mal avec vous parce qu'il cherche à échapper à sa propre souffrance. Il se conduit mal avec vous et vous lui en voulez, mais vous essayez de retourner la situation. Le bouddhisme nous l'enseigne : l'antidote est le souhait que tous les êtres soient heureux. Cela paraît d'abord assez théorique et on ne voit pas comment on va le mettre en œuvre. Et pourtant vous pouvez vous rééduquer si la décision d'y arriver se lève en vous.

Quelqu'un a fait quelque chose qui vous contrarie, c'est tout. Mais le mental commence à « penser » : « Pourquoi a-t-il fait ça, pourquoi a-t-il dit ça ? Ah ! Je n'avais vraiment pas besoin de ça alors que tout est déjà si difficile. Ne viendra-t-il jamais un moment où il n'y aurait plus que des situations favorables, que des nouvelles réjouissantes ? » Ce moment ne viendra jamais. Ce qui viendra, c'est votre transformation. Alors souvenez-vous : simplement parce que j'en veux à cette personne, je suis dans l'erreur. En tant que disciple engagé sur la voie, je ne peux plus justifier d'en vouloir à quelqu'un, je sais maintenant que je me trompe. Cette personne m'est hostile ou, simplement, elle est mon « ennemie » parce que, sans m'en vouloir, elle a agi maladroitement : « Pourquoi a-t-elle donné ce coup de téléphone ? Maintenant, il faut que j'écrive pour dissiper le malentendu. » C'est là où il ne faut pas laisser échapper l'occasion d'effectuer le retournement de votre

attitude à vous, de vous souvenir : « Aimez vos ennemis », aimez l'aspect inamical de l'existence. « Aimez ce que vous n'aimez pas », comme le préconisait Gurdjieff. Aimez la pluie le jour où vous vouliez qu'il fasse beau. C'est très simple, mais il faut s'en souvenir et accomplir ce geste intérieur qui va avoir une immense efficacité. Vous allez vous transformer et votre perception de l'existence va se transformer. Le mot « ennemi » disparaîtra de votre vocabulaire.

Trouvez vos exemples quotidiens concrets. Au premier abord, « Aimez vos ennemis » ne paraît concerner que des circonstances rares et particulièrement graves : les Israéliens pourraient éventuellement envoyer des pensées d'amour aux Palestiniens et les Palestiniens faire de même envers les Israéliens. Mais vous, à qui allez-vous adresser des pensées d'amour ? Qui sont vos ennemis ? Peut-être simplement ceux qui votent à l'inverse de vos opinions politiques car c'est l'aspect inamical de l'existence qu'il y ait des gens qui aillent voter pour le candidat qui, à vous, vous fait horreur. En vérité, nous avons à longueur de journées cette opportunité. Si vous êtes convaincus, vous le ferez. Et tout de suite, « l'autre » aura dans votre esprit priorité sur « moi ».

Quand quelqu'un fait quelque chose qui vous affecte, c'est vous qui êtes affectés. En fin de compte, même si la personne s'est très mal conduite avec vous, c'est vous qui êtes perturbés. Est-ce que vous voulez rester contrariés, soucieux, en un mot malheureux ? Oui ou non ? Si vous ne voulez pas demeurer malheureux, *alors décidez aussi que vous ne voulez plus donner à cette personne le pouvoir que son comportement a aujourd'hui sur vous.* Quelle que soit la situation, même si elle est grave, ça n'est jamais une raison pour que vous soyez coupés du Divin en vous. S'il y a des courants d'air, c'est une raison pour que vous attrapiez froid et que vous soyez enrhumés. S'il pleut, c'est une raison pour que vous soyez mouillés. Mais même le pire n'est jamais une raison pour souffrir. Il s'agit de deux

niveaux de réalité différents. Le pire dans le film n'est jamais une raison pour que l'écran soit abîmé. Puissiez-vous en être convaincus et vous en souvenir. Est-ce qu'en ce moment je me sens en communion avec la paix parfaite en moi, la confiance, la joie, la compassion ? Non ? Alors je suis dans l'erreur. Mais ne vous faites pas de reproches. Quand je dis : « Je suis dans l'erreur », c'est une parole heureuse puisque le fait d'être malheureux tient à vous. Voilà qui vous donne une immense espérance : il s'agit de bien comprendre mon erreur et je serai libre de ma souffrance. Ne l'entendez que positivement, comme une clef pour changer.

Il y a l'événement et il y a la personne : nous pouvons en vouloir à quelqu'un, pas seulement à son action. Et quand nous en voulons à quelqu'un, nous sommes dans l'erreur à notre détriment. *Je ne plaide pas la cause de la personne à qui vous allez pardonner, je plaide la cause de votre propre paix du cœur.* Vient un moment où la conviction peut être telle que vous n'allez plus perdre une seconde à maudire cette personne, donc à vous faire du tort à vous-mêmes. Si vous voulez, vous, maintenant, être heureux, il faut que vous renonciez à lui en vouloir. Et si vous pouvez retourner la situation – l'antidote, comme disent les bouddhistes – et adresser des pensées d'amour à cette personne, la bénir, c'est entièrement à votre avantage. Les contrariétés, les ennuis, les déceptions sont notre pain quotidien ; nous sommes à la merci d'une personne qui nous a fait du tort, mais en fin de compte, c'est nous qui sommes affectés.

Il y a donc quelque chose de capital à comprendre : c'est ce retournement, cette conversion (en grec : *metanoïa*) de notre attitude au moment où une situation représente l'aspect défavorable de l'existence. S'il s'agit simplement de la pluie – j'en veux à la pluie le jour où avait été prévu un grand pique-nique au soleil –, ce n'est pas le même mécanisme qu'envers un être humain parce que, par rapport à l'être

humain, il y a cet arrière-plan : il (ou elle) n'aurait pas dû, il aurait pu ne pas le faire. Essayer de comprendre le pourquoi du comportement des autres est déjà important, mais ce n'est pas toujours possible. Par contre, si la vraie liberté n'est pas accessible maintenant, elle ne sera pas plus accessible demain. Si je décide que je ne peux pas retourner mon attitude maintenant, pourquoi serait-ce davantage possible d'opérer cette conversion dans un an ? C'est maintenant que tout se joue, dans votre propre intérêt, pour être libres du pouvoir que vous avez donné à l'autre de vous gâcher la vie, en tout cas de gâcher votre journée. Votre seule chance d'être libres, c'est cet amour de vos « ennemis ».

« Mais quand est-ce que ça va s'arrêter ? » Ça s'arrêtera quand vous, vous changerez. Le monde suivra son cours mais il aura perdu son pouvoir de vous perturber. Ces affirmations paraissent vraiment étonnantes : « Mais je ne peux pas changer une émotion négative à l'égard de quelqu'un en amour pour cette personne ! » Si, en modifiant certains circuits intérieurs, inspirés par les paroles du Bouddha, de l'Évangile, de Swâmiji Prajnânpad. Et si *une* situation perd son pouvoir de vous contrarier, la voie est grande ouverte pour qu'un jour aucune situation ne puisse plus vous perturber intérieurement. Quoi qu'il vous arrive, ça n'est jamais une raison pour que vous vous sentiez séparés de cette paix des profondeurs dont il est tellement question. Si j'ai perdu ma paix, cela tient à moi. Qu'est-ce que je peux rectifier ? Je l'ai assez répété : la condition humaine nous donne droit à cette paix. Mais celle-ci est tout le temps compromise par quelque chose qui vient la gâcher. Trouvez vos propres exemples, vous en avez à longueur de journée. Si vous ne laissez pas échapper les opportunités, vous allez constater d'immenses progrès, plus qu'en quinze ans de pratique malhabile. En quelques semaines, vous découvrirez que vous avez le pouvoir de changer complètement votre vision des choses. La première

pensée qui vous viendra à l'esprit sera : « Demeurer dans l'amour » et non plus « Quel con » ou même « Quel salaud ! ». Intellectuellement, vous découvrirez que c'est irréfutable, que c'est votre seule chance de vous libérer, de changer complètement votre vision des faits, de vous élever à un autre niveau d'être. Vous serez pleinement en communion, en « non-dualité », avec la personne qui autrefois aurait été cause, sinon de votre immense souffrance, du moins de votre contrariété. Une des clefs que nous a données Swâmiji était : quelle est sa souffrance à lui – pas la mienne, la sienne ? Car tout geste qui n'est pas inspiré par l'amour et la bonté est inspiré par la souffrance ou par la peur.

Découvrez pour vous-mêmes ce geste intérieur fondamental, si opposé à l'expérience habituelle. L'expérience habituelle, c'est la réaction mécanique : je suis plein de gratitude pour ceux qui sont pour moi causes d'émotions heureuses et j'en veux à ceux qui sont pour moi causes d'une émotion douloureuse, quelle que soit la nature de cette émotion. C'est l'extérieur, c'est « l'autre », qui vous impose à son gré vos états intérieurs.

\*\*\*

Vous allez mesurer la force d'inertie des habitudes et la complaisance par rapport à votre mécanicité, mais qu'est-ce que vous voulez ? Il y a une complaisance mais vous voyez que cela vous fait du tort. La Voie nous demande beaucoup de détermination, de vraies décisions et un peu de courage. Ce n'est pas uniquement au psychothérapeute ou au gourou de faire un miracle. Je vois que je m'enfonce, est-ce que je veux continuer à m'enfoncer ? Non. Bien, alors je décide d'arrêter. Vous n'arrêterez peut-être pas tout de suite tout le temps mais, si vous décidez de mettre fin au processus mécanique, tout d'un coup quelque chose va cristalliser : ça suffit, j'arrête.

Il y aura encore des moments où vous allez chuter sans que cela ne vous fasse rechuter. Mais la décision est essentielle : je ne veux plus continuer à m'enliser, je ne veux plus souffrir. Il y a souffrance ? Qu'est-ce qui se passe en moi ? Qu'est-ce que je peux changer ? Tant que j'en veux à l'autre, je souffre. Et je convertis mon attitude en amour des ennemis, ennemis momentanés mais, pour l'ego, c'est « l'ennemi » tout court. Et si l'ennemi est en vous, aimez cet ennemi, pardonnez à vos faiblesses, ayez de la compassion pour vous. Oui, « l'ennemi » est aussi en nous.

Si l'existence tantôt vous rend heureux, tantôt vous rend malheureux et, fondamentalement, ne vous apporte jamais la sécurité, la paix, la joie parfaites, c'est qu'il y a toujours une peur à l'arrière-plan : qu'est-ce qui pourrait me tomber dessus, qu'est-ce qui pourrait m'arriver ? Le futur n'est pas du tout garanti. Votre situation est frustrante – « ce monde est une vallée de larmes » –, non heureuse. Même s'il y a des moments très joyeux, l'existence est fondamentalement décevante parce que finalement on va vieillir, on va mourir, on ne peut compter sur rien, ce qui nous était si précieux est tout d'un coup détruit. Si votre souffrance tenait vraiment aux autres et aux circonstances, il n'y aurait aucune issue. Jamais vous ne pourrez obliger les autres à être toujours à votre service et le monde entier à tourner comme un ensemble de satellites autour de vous, à satisfaire tous vos désirs et à ne jamais vous contrarier en aucune manière. À ce niveau, c'est l'impasse.

*Par contre, si on nous montre que notre souffrance ne tient pas à l'autre, elle tient à nous, alors se lève une immense espérance. Bien sûr, vous pouvez mal l'entendre : « Et, en plus, c'est de ma faute ! Je suis coupable. » Coupable, non. Mais dans l'erreur, oui. Et c'est votre seule chance de salut ! Si tout est la faute de l'autre, abandonnez toute espérance. Quand ce ne sera pas vos problèmes avec votre fils, ce sera avec votre patron, avec*

votre voisin ou simplement avec quelqu'un que vous aimez bien mais qui a mal compris vos intentions et voilà toute votre journée compromise.

C'est en vous que vous pouvez changer quelque chose et cette révolution intérieure va modifier complètement votre approche de l'existence. Elle va enfin vous permettre d'entrer en contact avec la profondeur inaltérée et de vous y établir. Mais pour cela, il faut comprendre ce mécanisme précis dans les petites contrariétés. Dans telle situation, quelqu'un a joué le rôle de « l'ennemi ». Il vous a volé votre état serein. Qu'allez-vous tenter si vous voulez récupérer votre paix parfaite ? Il faut que vous changiez votre relation intérieure avec la personne qui, pour vous, est la cause de votre malaise, de votre déception, d'une forme ou une autre d'émotion douloureuse. Puisque c'est l'autre et son comportement qui paraissent la cause de votre souffrance, il faut transformer votre relation intime avec lui. C'est le secret que nous proposent tous les sages : retourner la situation pour que vous vous retrouviez unis à l'Inaltérable en vous.

« Pardonnez à ceux qui vous ont offensés », c'est la parole de Jésus la plus connue parce qu'elle se trouve dans la prière *Notre Père*. Si je pardonne vraiment à ceux qui m'ont offensé, maintenant, tout de suite, je retourne la situation. Immédiatement, je me sens en communion avec Dieu, en état de grâce. Cela tient à vous. « Ouvre ton parapluie. – Non. Je ne veux pas être mouillé, mais je n'ouvrirai pas mon parapluie. » Notre erreur est aussi aberrante. Vous ne voulez pas que cette personne soit cause de souffrance pour vous. Voulez-vous un moyen radical ? Ayez de l'amour pour elle. « Quoi ! Ce salaud ! En plus, je vais avoir de l'amour pour lui ? Jamais ! Il ne manquerait plus que ça ! Ah ! Vous me faites rire ! » Je vous transmets pourtant le secret, l'unique secret qui va s'appliquer à toutes les situations.

Donc « c'est en vous », mais ce qui est en vous (émotion,

pensées) est dépendant de l'autre. Nous sommes d'accord que c'est en vous qu'est l'émotion et c'est en vous que vous allez intervenir, mais l'autre vous a fait mal. Vous ne pouvez pas ne pas tenir compte de l'autre. Aussi, pour changer quelque chose en vous, il faut que vous changiez quelque chose dans votre relation avec l'autre. *Ce que vous transformez en vous c'est votre mode de relation avec l'autre.* Au lieu de lui en vouloir, vous avez l'audace de vous souvenir de votre but et du chemin vers ce but suprême. C'est en vous que vous devez changer quelque chose par rapport à votre relation avec l'autre, puisque pour l'instant l'autre est impliqué comme cause apparente de votre souffrance. Il n'y a pas d'autre possibilité de salut pour vous que cette conversion : je m'ouvre à la négativité de l'autre à mon égard. Ou peut-être ce qu'a fait l'autre n'est pas spécialement à votre égard mais crée néanmoins une perturbation pour vous, par exemple en nuisant à quelqu'un que vous aimez ou en interférant dans le courant d'activités qui dépendent de vous.

Depuis la petite enfance nous avons été des machines à réagir. Tous ceux et celles qui se disent engagés sur la Voie sont d'accord : c'est en nous qu'il y a quelque chose à changer, à transformer. Mais je précise que ce quelque chose que nous avons à transformer en nous implique la transformation de votre relation « duelle » avec le non-moi, et, avant tout, avec le terrible « ennemi », en vous souvenant que l'ennemi c'est tout ce qui vous affecte quotidiennement, vous contrarie, vous blesse, vous déçoit, vous gâche l'existence. Ne perdez plus un instant à patauger dans votre propre souffrance. Vous avez le secret, la clef pour sortir de cette souffrance : c'est cette conversion, ce pardon, cette communion.

\*\*\*

Il ne suffit pas, pour progresser vers l'Autre Rive, de

chanter les louanges du mot amour et de citer le texte justement célèbre de saint Paul qui s'achève par « l'amour ne périt jamais ». J'ai toujours été touché, et touché pour toujours, par les manifestations de bonté, de tendresse, de délicatesse et d'aides concrètes venant des Sages que j'ai approchés, quel qu'ait été leur rattachement traditionnel. Or, trop souvent, notre démarche se referme sur l'égoïsme : ma sadhana, ma pratique, mon « état-sans-ego », mes expériences de supra conscience. Sans parler de la position métaphysique qui nie la dualité, donc l'altérité, donc la réalité d'un autre à secourir. À une petite fille qui voulait savoir si Swâmi Prajnânpad avait des « pouvoirs » (plus ou moins miraculeux), celui-ci a répondu : « *Infinite love, infinite patience* » (amour infini, patience infinie). Et avec les témoignages bien concrets de cet amour absolu nous nous engageons au cœur du relatif. Pour être efficace, l'amour exprimé doit être éclairé par l'intelligence et la réflexion.

Dans les traductions de la Bible en français, le terme grec pour « habile » revient souvent sous différentes formes : sage, sensé, prudent, avisé. Jésus lui-même déplore « que les enfants de la lumière ne soient pas aussi habiles que les enfants du siècle ». Aimer et manifester concrètement cet amour demande en vérité beaucoup d'habileté. À cet égard, je voudrais citer une des paroles de Swâmi Prajnânpad au premier abord les plus surprenantes : « *Love is calculation* » (aimer, c'est calculer). « Ah non ! s'il y a un point où on ne doit pas calculer, un domaine qui doit être au-delà de toute mesure, c'est bien l'amour ! » est la première réaction qui s'impose.

Qu'entendait donc Swâmiji par là ? Il ne s'agit pas de faire des additions, des soustractions et d'extraire des racines carrées. Il s'agit d'un amour non plus sentimental mais objectif qui relève de « voir » et non de « penser » subjectivement selon nos goûts et préférences à nous. Ne confondons pas

l'amour authentique et la fascination. L'amour conscient implique une gestion de nos activités – de toutes nos activités – la plus consciente possible. « *Love is calculation* » signifie : qu'est-ce qui sera bénéfique pour cette personne que je dis aimer ? Si je pose ce geste, qu'est-ce qu'il lui apportera comme paix, comme détente, comme confiance en elle ? Notre action prend sa source dans le sentiment de bienveillance : vouloir le bien de l'autre. Et, né de la communion avec lui, cet amour va nous demander d'être beaucoup plus intelligents que nous ne le sommes généralement. Si votre femme aime toutes les fleurs sauf les tulipes et qu'à chaque occasion, vous l'oubliez et lui offrez un bouquet de tulipes, votre calcul est certainement erroné.

Sachez associer l'intellect au sentiment. Dans cette perspective, « *Love is calculation* » devient évident. Choquant ou non, c'est la vérité. Il existe un amour brouillon : « Ah ! J'aime tellement mes enfants ! » Mais quel calcul est-ce que je fais en leur faveur ? Si je fais ceci, quel va être le résultat ? Et si je fais plutôt cela, quel va être le résultat ? Peu à peu, nous apportons beaucoup plus de lucidité dans les manifestations de notre amour – celui que nous portons à nos enfants, à nos vieux parents, à notre épouse ou à notre mari, à celui ou celle dont nous nous sentons le prochain. Or calculer, c'est gérer des quantités mesurables.

À cet égard, nous avons trois budgets à gérer. D'abord, notre budget financier : quelle part l'amour, l'ouverture du cœur, la compassion vont-ils prendre dans la gestion de mes finances ? C'est extrêmement simple. Certains hommes riches en Inde – j'en ai connu – consacrent tous les mois non pas 10 %, mais 40 % de leurs ressources à nourrir les indigents. Mais nous avons aussi deux autres budgets limités, donc mesurables, à gérer : notre temps et notre énergie. Voilà trois quantités qui ne sont pas infinies. L'amour peut être infini, mais le temps ne l'est pas. Même pour un sage, il n'y a

pas plus de vingt-quatre heures par jour. Comment comptabilisez-vous votre temps, votre énergie et, bien sûr, votre argent ? Et tout ceci, c'est du calcul. Un enseignement spirituel n'a pas pour but de vous compliquer l'existence mais de vous la simplifier. Ne l'entendez pas comme : « Ah ! S'il faut tout le temps calculer, c'est épuisant ! » Voyez plutôt : « Si je gagne plus d'argent, je pourrai davantage aider mes enfants, leur payer un voyage... Oui, mais pour gagner plus d'argent, il faut que je travaille davantage, que je trouve un poste mieux payé mais plus prenant, donc j'aurai moins de temps à consacrer à ma famille. » Tout ceci fait partie de « *love is calculation* ». Qu'est-ce qui est le plus précieux pour vos enfants, du temps ou des moyens financiers ? On s'aperçoit que des enfants que leur père a comblés de cadeaux – tu veux une motocyclette, je te l'offre, tu veux une voiture décapotable, je te l'achète – ne se sont jamais sentis comblés alors que des enfants dont les pères n'avaient certes pas ces possibilités mais qui étaient complices de leurs intérêts, écoutaient leurs disques avec eux, s'intéressaient à leur sport favori, ont été beaucoup plus comblés. Les réalités qui nous enrichissent ne sont pas forcément monétaires. Nous nous sentons plus riches d'avoir lu quelque chose d'intéressant, vu quelque chose de beau, compris quelque chose d'important.

La gestion de nos trois budgets inclut les autres mais elle nous inclut aussi nous-mêmes. Comment vais-je m'y prendre, par exemple, pour recevoir ce que je souhaite à titre personnel ? Quelles sont donc vos priorités pour obtenir les nourritures d'impressions qui vous sont nécessaires aujourd'hui ? Un adulte n'a plus besoin d'avoir des petits camions en plastique dans lesquels il met un peu de sable et qui ravissent un enfant. Mais calculez aussi avec ce qui commence à grandir en vous de bonté, de compassion, de bienveillance : comme moi, les autres peuvent souffrir et c'est cruel de souffrir, je le sais. Peu à peu, nous évoluons de « moi

seulement » à « moi et les autres », puis « les autres et moi ». La vie spirituelle, ce sont tous les miracles qui se produisent quand on commence à faire passer l'intérêt des autres avant le sien.

Vous vous apercevrez que, si vous êtes efficaces pour certains calculs – surtout si vous êtes expert comptable – par contre, vous vous y prenez beaucoup moins bien pour ce qui est de la gestion de ces trois budgets mesurables et pas du tout infinis, comme une entreprise mal dirigée faisant entrer les matières premières à des prix beaucoup trop élevés et vendant ses produits à des prix beaucoup trop bas par rapport aux possibilités du marché. Calculez plus attentivement, avec l'amour pour les autres qui commence à grandir en vous, l'utilisation de ces trois ressources. Oui, mettez de plus en plus de calcul dans votre amour, même si « *love is calculation* », au premier abord, apparaît froid et contraire à votre conception.

Que cette parole fasse lever en nous un malaise montre combien, en fait, nous sommes imprégnés de tous les calculs de l'ego qui ne cesse de rechercher : qu'est-ce que cela va me rapporter ? L'ego ne peut pas faire autre chose que de calculer mécaniquement, compulsivement. Si j'y vais, qu'est-ce que j'y gagne et si je n'y vais pas, qu'est-ce que je vais perdre ? J'ai envie, je n'ai pas envie. Qu'est-ce que ça m'apporte de favorable, qu'est-ce que ça m'apporte de fâcheux ? L'ego calcule très égoïstement du matin au soir. Et la Voie commence avec la claire vision de notre égoïsme et de notre égoïsme.

J'ai découvert autrefois que cette parole « *love is calculation* » frappait en plein dans ma vérité, celle de l'ego qui n'est aussi que calcul. Il ne peut pas faire autrement, c'est un pur jeu de réactions. Il peut se tromper et il se trompe beaucoup mais il entend mal les leçons que lui donne l'existence. L'ego demande, demande, demande : ne me faites pas de mal, ne me heurtez pas, flattez-moi. Et il tient une comptabilité falsifiée où

il inscrit bien plus le négatif que le positif, ce qui lui manque que ce qu'il a. Il a beau s'indigner : « J'ai un cœur pur et noble ; l'amour c'est beau, c'est désintéressé, et le mot calcul vient souiller l'amour », la vérité demeure : tu sais très bien que tu ne fais que calculer égoïstement.

Il s'agit donc d'un autre calcul, complètement différent. Certes, « *love* » inclut l'amour de nous-mêmes : il ne faut pas devenir masochiste ni penser que, plus vous allez vous frustrer, vous priver, vous torturer, plus vous allez progresser sur la voie. Souvenez-vous qu'il s'agit de lucidité et de réalisme, pas d'idéalisme. Mais l'amour ultime peut être au-delà de la mesure, c'est un des trois sentiments illimités : la paix, la compassion et la joie infinies. Plus vous ressentez de l'amour, plus il vous importe de savoir ce que celui-ci va apporter aux autres, à telle personne en particulier ou aux autres en général. Autant que vous le pouvez, sentez-vous solidaires de la souffrance et de l'espérance de tous les êtres humains. Tous, comme moi, sont heureux ou malheureux, joyeux ou désespérés, tous, les riches et les pauvres, les puissants et les rejetés, les croyants et les athées, les craintifs et les audacieux, les connus et les obscurs, les Chinois et les Noirs. L'ouverture aux autres et la compassion sont au cœur de la Voie mais nous calculons mal. Notre mental vient interférer et faire de nous de mauvais comptables. Or il s'agit d'évaluer et de prévoir de façon juste.

Mais, si vous décidez que vous voulez calculer juste à partir de votre altruisme personnel vous allez aboutir à une impasse en demeurant dans l'incertitude. Si vous avez une machine à calculer, vous arrivez à un résultat, si quelqu'un vérifie celui-ci, il trouve le même total que vous et vous savez que votre opération est exacte. Mais quand il s'agit d'amour, qu'est-ce qui va vous confirmer que votre calcul est juste ? Nous allons retrouver le doute : « Je ne suis plus certain, j'ai fait ce cadeau à ma fille et déjà je recalculé l'affaire. Et pour la faim dans le

monde ? Ma fille ne manque de rien et, pendant ce temps, il y a des gens qui meurent d'inanition. J'ai mal calculé mon budget de générosité. »

Pour dépasser cette impasse, il y a un critère. Qu'est-ce qui va vous permettre d'arriver à la conclusion que votre calcul est juste ? Vous êtes moins qu'autrefois des enfants effrayés qui mendient : protégez-moi, donnez-moi la sécurité, aimez-moi, ne me rejetez pas, ne me faites pas de mal. Vous devenez de plus en plus adultes, plus libres, plus autonomes, et vous êtes donc en mesure d'agir plus consciemment, plus lucidement, de sortir de votre petit cercle d'intérêts, de tenir beaucoup plus compte des autres, de devenir plus vastes. Mais vous n'êtes pas encore certains de vos décisions, vous hésitez encore.

Il n'y a qu'un seul critère : qu'est-ce qui vous met intimement en paix, la vraie paix ici et maintenant ? C'est ce sentiment, s'il est ferme, qui vous dit si le calcul est juste. Sinon, la pensée peut toujours revenir : ce n'était pas ça que je devais dépenser, c'est une dépense égoïste, je n'aurais pas dû. Ou : j'ai fait une dépense généreuse mais je le fais toujours pour ma famille et je n'ai jamais versé un centime pour les gens mourant de faim en Somalie ou au Soudan, ni à des organisations caritatives qui supplient qu'on leur donne les moyens d'acheter des médicaments. Et là intervient cet étonnant critère qui, au premier abord, paraît complètement égoïste, mais qui seul peut être déterminant : dans le relatif, est-ce que je suis parfaitement en paix ? Avec tellement de demandes autour de vous, vous ne pouvez pas accueillir tous les sans-abri dans votre appartement et nourrir tous ceux qui ont faim à la surface de la planète. Est-ce que je me ressens complètement en paix juste maintenant ? Pas tout à fait ? Donc, le calcul n'est pas tout à fait exact. Vous le rectifiez : un chèque de plus pour Médecins sans frontières ou une autre organisation humanitaire et vous contribuez à ce qu'une mère,

qui voyait son enfant mourir dans ses bras, puisse avoir du lait en poudre pour faire des biberons. Vous n'avez pas sauvé le monde entier, mais vous êtes réunifiés et en paix, la paix que vous promettent toutes les doctrines spirituelles.

Il vous est peut-être uniquement demandé aujourd'hui de vous reposer pendant deux heures, de vous allonger et de vous relaxer. C'est cela qui vous apportera la paix du cœur, parce que cela vous rendra plus disponibles pour faire ensuite ce qui vous incombe. Les calculs de l'amour s'inscrivent dans le relatif, l'interdépendance et il est impossible d'affirmer un résultat identique pour tous comme en mathématiques. Le critère – cherchez et vous découvrirez qu'il n'y en a pas d'autre –, c'est la paix par rapport à votre gestion à vous, celle qui vous est possible. Qu'est-ce qui vous est demandé ? Pas : de quoi ai-je envie ? Même pas : qu'est-ce que je sens qui serait juste ? Parce que, là encore, notre inconscient peut affleurer à la surface et brouiller notre vision. Il n'y a pas d'autre critère que cette paix intime parfaite. Vous sentirez qu'il y a encore un coup de téléphone à donner pour montrer à ce vieil oncle solitaire que vous ne l'oubliez pas. Vous donnez cet appel de tout votre cœur, mais vous n'êtes toujours pas complètement à l'aise. Vous écrivez une lettre à un ami hospitalisé et vous êtes complètement sereins. Ce sentiment est tout à fait réaliste. Ne l'entendez pas comme : « Tant que vous n'aurez pas sauvé le monde entier, vous ne serez jamais en paix. » Il s'agit de votre paix à vous dès aujourd'hui.

Peu à peu, vous vous rendrez compte que, pour que vous demeuriez établis dans cette paix, ce que nous pouvons appeler couramment le non-égoïsme va l'emporter sur l'égoïsme. Peut-être faut-il que vous fassiez, ici et maintenant, quelque chose pour vous en tenant compte de cette machine complexe que nous sommes et qui doit être habilement traitée, même si c'est pour pouvoir être utiles aux autres. Mais votre paix du cœur peut être parfaite dans le relatif *si vous ne*

*consommez plus égoïstement votre énergie en pensées et en émotions inutiles.* Car la gestion des trois budgets n'est pas seulement celle de votre énergie dans les démarches et les activités de l'existence quotidienne. La vraie gestion du budget d'énergie, que nous utilisions celle-ci pour nous ou pour diminuer la souffrance autour de nous, n'est pas avant tout ce que nous consommons extérieurement dans l'action – parler consomme un peu d'énergie, faire un geste consomme un peu d'énergie –, c'est la gestion intérieure, la lutte contre le gaspillage stérile d'énergie en émotions et en pensées inutiles : « Il faut que... », « J'aurais dû », « Pourquoi a-t-il dit ça ? », « Il ne fallait pas » et « Qu'est-ce que j'ai fait ? Je suis trop bête ! » On nous demande d'économiser l'énergie grossière, d'économiser l'eau quand nous nous lavons les dents, de ne pas laisser les lampes inutilement allumées et d'utiliser une voiture qui consomme moins. Mais la plus terrible dilapidation d'énergie à la surface de la planète s'accomplit sous forme de ruminations mentales, de cogitations stériles, de pensées et d'émotions ! Cela fait aussi partie du « calcul ». Et vous allez découvrir qu'il y a en nous un très mauvais comptable.

## Kama, Éros et libido

LE THÈME DE L'ÉNERGIE SEXUELLE est un vaste sujet, un sujet grave et important. Cette force nous anime tous, toujours, tout le temps. Nous la portons en nous dès la naissance. C'est le mouvement même de la vie. Toutes nos cellules cérébrales, nerveuses, sanguines, épithéliales, etc., sont nées de la fusion de deux cellules sexuelles, un ovule et un spermatozoïde. L'énergie sexuelle est l'énergie fondamentale manifestée. Toute la Création, ce que les hindous dénomment la Manifestation, est l'expression de l'énergie sexuelle. Et ce que nous appelons, nous, êtres humains, le sexe ou la pulsion sexuelle n'en est qu'un aspect, un instinct inné qui sert les buts de la nature et, comme pour les plantes et les animaux, la reproduction. Il est inévitable que la sexualité humaine s'exprime dans le cadre d'une vie collective régissant le couple, la famille, la naissance et la protection des enfants. Il y a donc eu dans toutes les sociétés des règles diverses qui ne permettent pas d'exprimer la dynamique sexuelle d'une manière totalement libre et spontanée : un homme et une femme s'attirent et s'accouplent. Ça n'est pas aussi naturel que dans le règne animal, et vous aurez à en tenir compte le mieux possible. Il se trouve que le mental de chacun intervient abondamment dans ce domaine ainsi que l'opinion publique en général, et le simple devient compliqué.

Pour nous, hommes et femmes, chaque fois que nous ressentons une incomplétude ou une frustration et considérons que nous pouvons trouver au-dehors de nous la complétude ou

la plénitude, c'est une manifestation de l'énergie sexuelle. Ne limitez pas celle-ci uniquement à la fonction génitale, bien que c'en soit l'aspect le plus évident. Toute attirance est toujours à base d'énergie sexuelle. Il est intéressant de constater que certaines idées de Sigmund Freud, impitoyablement attaquées de son vivant, ne font que confirmer ce que les enseignements anciens – notamment hindous – avaient très bien décrit. Une grande part de ce que Freud désignait par libido et que, dans le vocabulaire grec de la philosophie, on appelait éros, se retrouve dans le terme sanscrit « *kama* » qui signifie le Désir et qui s'applique à tous les désirs, même si on l'associe avant tout à la sexualité. Le célèbre *Kama sutra*, comprenant un chapitre extrêmement concret sur les différentes positions possibles pour s'accoupler, est en fait un gros traité écrit autrefois par un très grand sage sur le thème général de l'union entre l'homme et la femme.

Si nous ne trouvons pas notre plénitude – il ne me manque rien – en nous-mêmes, nous la cherchons au-dehors dans la rencontre et l'union avec une réalité, quelle qu'elle soit, que nous ressentons comme extérieure à nous, dans la dualité du sujet (moi) et de l'objet (quoi que ce soit d'autre que « moi » avec qui ou avec quoi je puisse entrer en relation). Toute la réalité relative est un équilibre d'attraction (ou d'attirance) et de répulsion. Nous désirons l'union. Celui qui est passionné de navigation et qui part en mer avec son petit voilier dès qu'il a un moment disponible est animé par l'énergie sexuelle. Il s'unit non pas avec une femme mais avec la mer. La passion pour la montagne en est aussi une manifestation : l'alpiniste éprouve le besoin de cette rencontre avec les sommets. L'énergie sexuelle fondamentale en nous peut donc s'exprimer de différentes manières et non pas uniquement dans les contacts et une union physique entre un homme et une femme ou éventuellement entre deux hommes ou deux femmes dans le cas de l'homosexualité. Être vivant, c'est être animé par une

énergie qui cherche à s'exprimer dans la complémentarité. Je ne trouve pas tout en moi-même donc j'ai besoin de la mer, donc j'ai besoin de la montagne, donc j'ai besoin de la musique et éventuellement, donc j'ai besoin d'une femme ou d'un homme. Il s'agit toujours d'une pulsion vers un « autre » extérieur, dans la dualité du sujet et de l'objet. Moi et cette femme. Moi et cette montagne dont je veux faire l'ascension. Moi et cette région dans laquelle je veux naviguer, les Caraïbes ou l'océan Indien.

Cette force cherche à s'exprimer dans des activités particulières qui nous sont personnelles. En ce qui concerne l'attirance sexuelle proprement dite, tout homme n'est pas attiré de la même manière par toute femme ou inversement. Swâmiji, qui était d'un réalisme parfois déconcertant, m'a fait remarquer que lorsqu'on amène une vache au taureau, on n'a jamais vu un taureau dire non car il n'aime que les vaches entièrement blanches et ne peut être amoureux d'une vache blanche et noire. Je peux vous dire que ce réalisme cru m'a d'abord dérouté. Je devais me situer dans un cadre qui m'amenait à essayer de dépasser mes réactions. Et, dans cet ordre d'idée, une réalité a été une immense question pour moi, celle de tous ces mariages hindous décidés par les *gurus* et les astrologues des deux familles où l'on choisit une épouse pour un jeune homme. Or la plupart de ces mariages étaient des réussites. Des couples mariés sans passion amoureuse préalable, j'en ai connu beaucoup, et de près, qui étaient vraiment des couples très heureux. Un ami hindou m'a confié : « J'ai vu mon épouse pour la première fois le jour de notre mariage. » Et Swâmiji, un jour où nous étions revenus sur ce thème, m'a dit tranquillement : « *And at once love comes* » (à l'instant même l'amour vient). Il y a là pour le moins un thème de réflexion intéressant si nous voulons essayer de comprendre l'être humain et de nous comprendre nous-mêmes. Car ce qui nous paraît si étrange a été et était encore il

y a quarante ans évident pour une grande part de l'Inde. Il s'agissait, selon le *Kama sutra*, d'éviter que le mental des uns et des autres n'interfère et que l'on ne tombe amoureux de la manière habituelle, à partir de l'inconscient, des projections, de la personnalité de surface et non pas de l'essence profonde, avec pour résultat tant de mariages qui ne sont pas satisfaisants. La société exerçait autrefois une pression beaucoup plus forte pour éviter les divorces et la désintégration des cadres familiaux. Même si l'épouse avait un amant et le mari une maîtresse on maintenait une certaine structure collective et une apparence de foyer familial pour les enfants.

Nous portons donc en nous cette énergie de complémentarité et de rencontre et une attirance naturelle de l'homme pour la femme et de la femme pour l'homme. L'homosexualité n'est pas la voie fondamentale de la nature. Cette énergie sexuelle est là, souveraine, et vous devez la reconnaître sans réticences, sans peur de vous sentir vivants, vivantes, intensément vivants. Mais comment allez-vous gérer et diriger consciemment cette énergie ? Comment allez-vous lui permettre de s'exprimer, compte tenu de toutes les conditions extérieures concrètes ? Il est plus facile d'accomplir quand on veut et comme on veut un désir d'union avec la nature, mer ou montagne, que de donner libre cours à la pulsion sexuelle brute. L'énergie fondamentale manifestée nous anime et elle peut prendre la forme précise, mais c'est une forme parmi d'autres, d'une attirance, ici et maintenant, d'un homme pour une femme et d'une femme pour un homme. Pour entrer en contact, en communion, avec la nature il vous suffit d'aller marcher au bord d'un lac ou de vous promener dans une forêt, il y a peu d'empêchements. Mais si, en tant que femme, vous ressentez une attirance sexuelle très forte pour un homme, presque au niveau animal – ou l'inverse – osez le reconnaître. C'est un aspect de votre réalité,

ce n'est pas la totalité de celle-ci. Ressentir tout à coup une attirance physique forte et spontanée ne peut en aucun cas être qualifié de « mal », jugé et condamné. Certes, dans l'expression de cet élan vers l'autre, nous pouvons faire beaucoup d'erreurs qui, en fin de compte, seront cause de souffrances pour nous et cause de souffrances pour notre prochain. Mais ne niez jamais, ne prenez jamais peur de la force de vie en vous.

Cette pulsion *kama*, libido ou éros, se dirige normalement et le plus souvent vers l'extérieur. L'objet est un homme pour une femme, la montagne pour un alpiniste, la mer pour un navigateur, une sculpture pour le passionné d'art. Mais, si cette pulsion rencontre un obstacle important pour pouvoir se diriger vers l'extérieur, elle se retourne vers l'intérieur, vers soi-même et le sujet devient objet pour lui-même. C'est ce qu'on appelle l'auto-érotisme. Il faut en parler sans jugement préalable. Le mouvement d'attirance pour un autre se retourne vers le dedans. Si l'objet est à l'extérieur de vous, vous êtes toujours le sujet, « moi », plus ou moins sage ou plus ou moins fou. Mais l'objet en face de vous peut devenir vous-mêmes. C'est clair en ce qui concerne une activité précise comme l'auto-érotisme au sens limité du terme, et les jugements de valeur ne changent rien à la vérité. Par contre, au sens large, l'auto-érotisme *est le retournement de la force de vie, non plus pour la relation et l'union avec l'autre mais avec nous-mêmes*. Cela peut prendre une forme non pathologique qu'il n'y a pas à condamner en soi, même si elle a ses limites et peut devenir erronée.

Si c'est soi-même en tant qu'ego qui devient l'objet de sa propre attirance et de son propre intérêt, c'est ce qu'on dénomme le narcissisme. Vous ne regardez pas si une femme est belle, vous vous regardez dans la glace et vous vous trouvez beau. Ce n'est pas à une femme que vous désirez offrir une robe luxueuse mais pour vous-mêmes que vous

recherchez le vêtement qui vous mettra le plus en valeur. Tout doit être vu sereinement. Si vous êtes engagés sur le chemin de la sagesse, vers quoi allez-vous ? Vers l'épanouissement le plus heureux que l'on puisse vous souhaiter. Comment ? Sans aucune peur de votre vérité actuelle. Voir lucidement implique d'écarter tout jugement a priori. « *No sense of value* » (pas de jugement de valeur), disait Swâmiji. « C'est juste, c'est erroné » viendra ensuite. Cette pulsion d'intérêt, d'attrance, retournée vers soi-même peut prendre la forme d'un certain repliement sur soi. Au lieu d'investir cette énergie dans le monde extérieur, elle l'est dans les fantasmes et les rêveries. C'est moi qui deviens l'objet de mon amour et non plus un autre, un homme, une femme, une œuvre d'art ou la nature. Une part de narcissisme nous concerne tous, en dehors des formes excessives, déséquilibrées, relevant de la névrose. Mais, à tout autre niveau, cet auto-érotisme peut aussi prendre la forme d'un intérêt pour votre vérité la plus profonde, le Soi au sens métaphysique du terme, l'océan dont vous êtes une vague. *L'objet de votre amour n'est plus moi en tant qu'ego limité et séparé. Il s'agit de l'atman, the Self, le Soi suprême*, et le sanscrit nous offre l'expression *atma kama*, le désir du Soi. Toute l'attention est tournée vers le dedans, vers vous-mêmes, pour chercher à découvrir votre réalité ultime ou la Réalité ultime en vous. Cette conversion est au cœur des Upanishads et de l'*adhyatma yoga* (yoga en direction du Soi).

Partez du fait normal et naturel de la pulsion de vie et de son expression spontanée. Regardez un enfant sur le bord de la mer, il tape du pied dans l'eau pendant un quart d'heure pour la simple joie d'éclabousser. Cela ne sert à rien, n'est en rien orienté vers un futur quelconque, mais il est heureux comme cela. C'est un jeu. Ce dynamisme anime encore un adulte. Nous savons qu'il peut prendre des formes perverses,

sadiques, dangereuses. Mais toute passion est sexuelle, même lorsque l'on dit de quelqu'un qu'il a la passion des échecs. C'est le même mot : vous avez vécu un grand amour passionné avec telle femme mais vous avez une autre passion, les échecs. Si votre passion est celle des armes de plus en plus destructrices, c'est également sexuel mais cette manifestation de la force de vie conduit à la mort. Cette énergie fondamentale, vers quoi allez-vous la diriger ? Vers les montagnes de l'Himalaya ou vers la guerre bactériologique ? J'ai vu et entendu à la télévision Madame la ministre de la Défense, ministre de l'Armée – autrefois c'étaient les hommes qui s'entretuaient et les femmes qui secouraient les blessés –, déclarer avec fierté que la puissance de destruction du porte-avions français le *Charles-de-Gaulle* était proprement terrifiante.

La force de vie et d'intérêt pour « quelque chose d'autre » implique un ressenti de manque autant que pour être amoureux et faire l'amour. Ce sont des manifestations différentes de la même unique énergie. Mais ce qui est intéressant c'est cette idée fondamentale avec laquelle tous les psychologues contemporains seraient d'accord, même si je me réclame d'enseignements anciens : la primauté du ressenti quasi permanent d'incomplétude, la demande de relation duelle du sujet et de l'objet, le désir d'union. Tant que le montagnard n'a pas atteint le sommet, l'union n'est pas parfaite mais, tout à coup, pour la première fois dans l'histoire, un Anglais et un Népalais ont atteint l'extrême sommet du mont Everest. Pour un instant le sentiment de plénitude, de non-séparation ou de non-dualité est parfait.

Il se peut que cette énergie ne réussisse pas à s'investir dans l'objet extérieur qui vous attire, parce que les contraintes de la société ou les événements vous en empêchent. Mais trop souvent l'impression qu'ils vous en empêchent tient au seul jeu du mental. Je me souviens d'une jeune femme que tout le monde trouvait particulièrement jolie. Elle était convaincue

qu'elle était « moche », donc qu'elle ne pouvait pas attirer les hommes. Ce genre de fausse certitude peut naître dans l'enfance ou vers l'âge de treize ans, à la puberté, par exemple si une adolescente a les seins trop gros par rapport à ses petites camarades. Voyez clairement si, pour diriger votre énergie vers l'objet extérieur, vers l'autre, il y a un empêchement concret, depuis les contraintes légales jusqu'au manque de moyens financiers, sans oublier les obstacles d'ordre psychique plus ou moins subconscients. Et si, pour des raisons objectives ou des raisons qui tiennent à vous, vous sentez que votre mouvement vers l'autre, quel qu'il soit, est contrarié, cette énergie, ce désir fondamental, se retourne vers vous-mêmes de deux façons possibles. L'une est ce que nous appelons communément auto-érotisme où c'est le sujet qui se manifeste de l'amour à lui-même y compris physiquement. L'autre est dirigée vers l'atman. C'est toujours moi qui deviens le centre de mon intérêt *mais c'est moi au niveau le plus profond, le Soi au-delà du moi*. Si nous quittons la perspective dite non dualiste pour nous tourner vers l'approche mystique, c'est aussi l'énergie sexuelle qui s'investit dans la recherche passionnée de Dieu, de Ram, ou d'Allah. Et un moine, ou une nonne, est heureux dans la chasteté et la continence.

Effectivement certains êtres humains se détournent de l'extérieur, rentrent dans une cellule ou accomplissent la retraite de trois ans du bouddhisme tibétain et dirigent l'essentiel de leur attention vers le dedans. Cette démarche spirituelle est donc alors soit dirigée vers le Soi ou la Nature-de-Bouddha, l'unique océan dont chacun est une vague, soit conserve la distinction d'un sujet et d'un objet autre, parfois le « Tout-Autre », qui désigne Dieu. C'est le chemin de la dévotion et la vraie recherche de Dieu, c'est chercher Dieu en nous. Même si le mystique ressent : « Je ne m'intéresse pas à moi, seul Dieu m'intéresse », il s'intéresse à Dieu en lui ou elle. Si je m'intéresse à Dieu uniquement en dehors de moi, *mon*

Dieu devient le seul vrai Dieu. C'est Allah qui est le vrai Dieu et le Dieu trinitaire des chrétiens est une infamie – et réciproquement. On s'entre-tue au nom du Dieu d'amour et de miséricorde.

Est-ce pour vous scandaleux de parler de sexualité, de Dieu et d'Allah comme d'un même thème ? Vers quoi allez-vous chacun, chacune, diriger cette force de vie, cette libido, cet éros ou ce *kama* qui vous anime ? Vers la mer ? La montagne ? Tout ce qui vous passionne au-dehors ? La manifesterez-vous sous la forme du donjuanisme en multipliant les conquêtes féminines, fût-ce avec beaucoup de sincérité ? Réussirez-vous à l'investir dans une union monogamique durable ? La tournerez-vous momentanément vers vous-mêmes, l'auto-érotisme au sens limité du mot, ou la dirigerez-vous vers vous au sens ésotérique, vers le Soi, l'atman (à ce niveau il ne s'agit même plus de *ma* réalité la plus profonde, mais de *la* Réalité la plus profonde en moi) ? Ou selon le mode d'un sujet et d'un objet autre que vous, vers Dieu, *God*, Ram, Hari, Allah ? Soyez fidèles à vous-mêmes dans votre vérité d'aujourd'hui et adaptez ces vérités à votre propre existence. Quelles sont vos conditions actuelles ? Quels sont les blocages émotionnels et mentaux que vous pouvez dépasser pour oser assumer vos désirs sans en être pour autant les esclaves ? Que pouvez-vous tenter ? Il y a un minutieux travail intérieur à accomplir pour vous réconcilier complètement avec vos pulsions et voir ensuite comment vous pouvez gérer les conditions concrètes de votre existence et faire de celle-ci la Voie vers l'absolu. Et, très concrètement, si vous sentez qu'il y a en vous une énergie à l'état manifesté, que vous l'assumez comme une demande sexuelle, une demande de faire l'amour et que vous ne pouvez pas la satisfaire en ce moment précis, comment allez-vous permettre à cette énergie de s'exprimer ? Par l'exercice physique, par la danse, par le chant, par une activité qui permette que cette énergie ne soit pas réprimée, ou par une

pratique ascétique d'acceptation et de dépassement ? C'est alors avec le ressenti de frustration que vous vous unissez.

Cette énergie fondamentale se manifeste dans les demandes de la vie sexuelle telles que les psychologues et les sexologues s'y intéressent, notamment tout ce qui concerne, facilite ou entrave l'orgasme. Mais il y a trois manières d'utiliser la force sexuelle : la manière naturelle et normale si les conditions le permettent, la sublimation de cette énergie en activités non plus procréatrices mais créatrices et la transmutation dans la recherche de l'autre tournée vers le dedans, vers le Royaume intérieur. Beaucoup de yogis, de moines, de mystiques ont accompli cette union avec la profondeur en eux. Les psychanalystes et psychologues ont cru découvrir des signes patents de refoulement sexuel chez Thérèse d'Avila et il y a effectivement dans ses œuvres des passages qui ont été beaucoup cités et qui paraissent « trop beaux pour être vrais » en matière de psychanalyse. Mais on peut aussi les lire d'une tout autre façon. Ne profanons pas le sacré et ne réduisons pas le divin à l'humain. Cette femme admirable a transmuté son énergie en réalisation mystique exceptionnelle et en activité inlassable pour fonder des monastères, et les textes qu'elle a écrits nous inspirent encore aujourd'hui. Mais respectez aussi la manière normale de vivre une activité sexuelle harmonieuse, sans inhibitions, ni frigidité. Si vous ressentez des blocages, essayez de les dépasser *et c'est l'ensemble du chemin qui vous y aidera*. Apprenez à transmuter cette énergie pour qu'elle ne s'oriente pas dans des directions désastreuses parce que l'on n'a pas osé la reconnaître en soi, on a essayé de la nier.

Si elle n'est pas gérée et utilisée consciemment, l'énergie sexuelle vient se mêler à l'énergie des autres fonctions. Tous les enseignements spirituels reconnaissent en l'homme trois aspects : physique, émotionnel et mental. Normalement, le centre intellectuel fonctionne avec l'énergie intellectuelle, le centre émotionnel avec l'énergie émotionnelle (qui se purifie

de plus en plus) et le centre physique avec l'énergie physique. Vous pouvez être très fatigués physiquement parce que vous avez scié du bois toute la journée mais intellectuellement pleins d'énergie et très disposés pour disputer une partie d'échecs. L'énergie physique est une forme de l'unique énergie vitale, l'énergie intellectuelle en est une autre. Puis il y a l'énergie émotionnelle et enfin l'énergie sexuelle proprement dite. Si cette énergie sexuelle au sens limité du mot n'est ni transmutée en méditation ni utilisée normalement, elle va s'exprimer malencontreusement à travers les trois autres centres avec deux caractéristiques : l'une, c'est l'inutilité et l'autre l'excès. Sur ce point, Swâmiji était d'accord avec G.I. Gurdjieff.

Je me souviens, à l'époque de notre premier ashram, d'une femme pleine de vitalité qui venait de prendre sa retraite à soixante-cinq ans après avoir montré beaucoup de courage et de dignité dans toute son existence. Mais, comme quelqu'un qui se vanterait de n'avoir jamais fumé, donc d'avoir des poumons parfaits, elle se flattait de n'avoir jamais eu de relation sexuelle avec un homme. Quand une salle de bains était manifestement propre, elle éprouvait le besoin de la retter entièrement sans qu'on le lui ait demandé. C'est l'aspect inutile. Et quand elle frottait furieusement la baignoire, on pouvait craindre qu'à la fin, il n'y ait plus de baignoire du tout. C'est l'aspect excessif. La surexcitation quant aux convictions politiques est du même ordre. C'est l'énergie sexuelle qui s'infiltré dans les centres émotionnel et intellectuel : tout devient « monstrueux », « épouvantable », « scandaleux ». Toujours l'inutilité et l'excès. Mais tout cela ne doit pas fournir des prétextes pour vous inquiéter, vous perturber ou vous décourager d'accomplir un travail psychologique. La vérité est toujours votre amie. À partir du point d'appui solide de la vérité, un avenir heureux vous attend car, quelle que soit votre condition aujourd'hui, la voie

est toujours ouverte devant vous. La libido, l'éros, le kama est un immense sujet dans lequel presque chaque aspect de notre existence prend sa place. Et bien entendu, dans cet ensemble, il y a la vie amoureuse et sexuelle, l'union physique du masculin et du féminin, qui joue un rôle parfois concret mais le plus souvent symbolique dans l'ascèse tantrique. C'est une réalité qui peut être une grande richesse et qui peut conduire aussi à beaucoup de souffrances. Essayez tranquillement et toujours avec confiance de la situer dans cette vue d'ensemble. Et souvenez-vous qu'un grand bénéfice de la progression sur le chemin est qu'elle va vous rendre l'existence de plus en plus simple, naturelle, aisée et spontanée, peu à peu dans tous les domaines.

## Faut-il avoir peur du maître ?

AUSSI INCOMPRIS SOIT-IL dans le contexte socioculturel contemporain, le rôle du maître spirituel (*guru, sheikh, pir, rinpoche, lama*, père spirituel ou sage) est fondamental, je dirais même vital. De même que le patient atteint d'une péritonite ou d'une occlusion intestinale sait que sa seule chance de salut est en la personne d'un chirurgien qualifié, si vous êtes disciples vous savez que vous ne vous en sortirez pas tout seuls. Le maître est le canal d'une influence (ou d'un niveau de réalité plus subtil) qui dépasse sa personne. Il transmet « les bénédictions de la lignée », il est « *the mouth piece of truth* », le porte-parole de la vérité. Il – ou elle – incarne ce à quoi vous aspirez, il témoigne que les promesses de la Voie ne sont pas illusoire. Sa fonction dépasse donc de loin celle d'un enseignant, d'un moniteur, d'un instructeur ou d'un psychothérapeute, aussi compétent et précieux pour ses patients que soit celui-ci. Dans l'Orient que j'ai connu et où j'ai été formé, que ce soit le monde hindou, bouddhiste tibétain et zen ou le soufisme, la vénération pour le maître est immense. Certes, on ne se prosternait pas devant un pir afghan mais on embrassait sa main ou son vêtement. Le souvenir des maîtres qui ont précédé le maître actuel et dont la chaîne remonte au Bouddha ou au Prophète demeure vivant et joue son rôle pour inspirer et soutenir le candidat à la sagesse.

Je disais que, sur la voie, on ne peut pas s'en sortir tout seul. Sortir de quoi ? De l'aveuglement, de la totale non-connaissance de soi, de la peur, en un mot de la souffrance.

Pour décrire les différents aspects de la maladie spirituelle dont il est pourtant possible de guérir, le vocabulaire sanscrit – avec quelques nuances selon les écoles (yoga, vedanta, tantra, etc.) – est aussi riche que précis (même si les traductions prêtent souvent à confusion) et témoigne d'un remarquable ensemble de connaissances bien prouvées. Mais l'aventure de la sagesse n'est pas une entreprise de tout repos et la relation avec votre « *guru* bienaimé », dont la part la plus profonde de vous attend tout, va connaître, au moins à la surface, bien des vicissitudes. Cela a toujours été reconnu et intégré. Les doutes et les craintes jalonnent la route du disciple. On devine combien cela peut être déroutant, cruel même, pour celui ou celle qui attend tellement de son guide. L'idée fondamentale inspirant ma démarche est que c'est lui – ou elle – qui voit clair et moi qui « tâtonne dans les ténèbres de l'erreur » (et de la fausse vision du réel) et voici que me vient à l'esprit cette pensée terrifiante : le maître se trompe et, au moins sur ce point, je vois plus clair que lui.

Que va-t-il alors se passer ? Le premier risque est celui du déni, du refoulement. Au fil des années, beaucoup de personnes qui mettent l'accent sur la grâce du maître sont éloquentes à cet égard pour mieux étouffer leurs doutes quant à celui-ci. Quand on est trop lyrique pour plaider une cause, c'est qu'on veut nier son manque de conviction et les « grands disciples » sont peut-être beaucoup moins ouverts à cette grâce qu'ils ne le croient. Il n'y a pas à vous laisser impressionner par les propos des autres ou le récit de leurs expériences en méditation ni à comparer. Ce qui est important pour un malade, c'est de guérir et non de chercher à ressentir ce que d'autres ressentent. C'est à chacun de suivre son propre chemin.

Si vous vous sentez fermés à l'égard du maître, sur la défensive par rapport à lui, il faut oser le reconnaître. Il se peut que cette fermeture ne soit pas intellectuelle et permette

d'écouter volontiers des « idées intéressantes » mais le cœur refuse de s'ouvrir. Il s'agit alors de voir et de reconnaître, à la source de cette résistance, la peur que « l'autre » – en l'occurrence le *guru* – a fait lever en vous et de ne pas tomber, en tout cas de ne pas demeurer, dans le piège du « mais un disciple est au-delà de toute crainte ». S'il y a une crainte, elle devient en elle-même un centre d'intérêt. Les questions à se poser lucidement sont : « En quoi le maître peut-il être effrayant ? Qu'y a-t-il à craindre de lui ? Où pourrait-il me conduire qui justifierait ma peur ? » L'important, ce ne sont pas les pensées qui répondront à ces questions mais le ressenti lui-même. Il est possible d'accueillir cette peur, de l'écouter, de s'entretenir avec elle. Swâmiji introduisait toutes mes rencontres avec lui par ces simples mots : « *Yes Arnaud.* » Je n'avais même pas ouvert la bouche qu'il avait déjà dit oui. Un candidat à la sagesse donne rendez-vous à sa peur et l'écoute au lieu de la fuir. Il évite ainsi de s'ignorer en tant que sujet pour ne chercher la cause de ses difficultés que dans l'objet, en l'occurrence le maître.

Même si cette peur et cette fermeture ne tiennent qu'aux prédispositions et aux empreintes dans votre inconscient, l'habileté avec vous-mêmes est de faire d'abord comme si elles étaient justifiées. C'est le point de départ pour voir clair en soi-même. Si dès qu'un patient ouvre la bouche le thérapeute lui coupait la parole, il n'y aurait pas de psychothérapie. Si, dans les premiers temps, dès que je commençais à déraisonner en face de lui, Swâmiji m'avait interrompu, comme il pouvait le faire quelques années plus tard, par « *Only thinking* » (seulement des élucubrations), il m'aurait paralysé. Pour qu'une peur s'exprime, pour qu'il soit possible de lui permettre de se manifester, pour en faire l'expérience consciente, il faut lui faire crédit comme si elle allait dire des paroles tout à fait véridiques, admettre provisoirement la validité de cette peur du maître, considérer qu'un cœur ne

peut pas se fermer face à des réalités complètement inoffensives. En principe, un objet vraiment neutre ne va pas créer un malaise. Au premier abord, qui aurait peur d'une chaise ? Comment une chaise pourrait-elle entraîner qui que ce soit là où il ne veut pas aller ? Quoique, si ce siège est la copie conforme d'une chaise associée dans l'inconscient à un souvenir terrifiant de la petite enfance, il jouera le rôle de cause excitatrice pour réveiller une blessure incomplètement cicatrisée et faire naître un incompréhensible malaise. Ce mécanisme bien connu peut interférer également, comme nous le verrons, dans la relation avec votre maître.

La méthode ou la pratique juste n'en demeure pas moins de laisser parler l'émotion et la peur au lieu de les nier ou de les fuir, et vous n'avez pas besoin d'un psychothérapeute qui vous tienne par la main pour oser regarder ce qu'il y a en vous. Prenez au sérieux la question : « Pourquoi faut-il que je me protège de mon maître ? » D'où provient cet ordre intérieur : « Surtout n'ouvre pas la porte de ton cœur » ? On ouvre volontiers sa porte à un ami mais si un visiteur se présente avec une cagoule sur la tête et une mitrailleuse à la main, on blinde celle-ci. Cela dit, il est évident que ces directives sont plus faciles à formuler qu'à mettre en œuvre car il vous est souvent d'abord impossible d'oser reconnaître que vous doutez d'une figure aussi officiellement admirée et vénérée que le *guru*. Tous les chercheurs spirituels, aussi bien dans les monastères que dans les ashrams, ont buté à un moment ou à un autre sur cette difficulté. Au fil des ans, j'ai autrefois interrogé à ce sujet des swâmis ou des moines devenus des amis et tous ont partagé avec moi le souvenir de ces moments difficiles.

Cette crainte du maître n'est pas sans fondements. Un proverbe tibétain dit : « Dans l'existence, il y a deux places dangereuses : être derrière une mule ou devant un *guru*. » Oui, pour les habitudes mentales invétérées, pour les

conditionnements psychiques, pour la « prison » elle-même, il y a danger. Tant que le néophyte ne se sent pas mis en cause dans sa manière habituelle de fonctionner, tant qu'il peut espérer acquérir la sagesse en demeurant fondamentalement ce qu'il est, il n'y a pas de peur. Mais, justement le chemin n'est pas cela : c'est une transformation radicale. Redisons-le une fois encore : les ailes ne poussent pas sur le dos des chenilles, nul n'a vu s'envoler une chenille. Il s'agit d'une métamorphose et bien des composantes du « vieil homme » ont peur des perspectives de « l'homme nouveau », peur de ce qui sera pourtant sa libération, son éveil. Quand il s'agit seulement d'écouter des conférences « passionnantes » d'un rinpoché tibétain ou d'un swâmi hindou, l'ego individualisé, limité et séparé n'est pas mis en cause. Et il ne l'est pas non plus s'il s'agit de pratiquer des exercices de respiration contrôlée qui ajoutent une certaine maîtrise de l'énergie à la condition actuelle. Or la Voie est une totale remise en cause de la manière habituelle de fonctionner. Selon l'image connue, le gland meurt en tant que gland pour s'épanouir en tant que chêne de quinze mètres de haut, non en tant que gland de quinze mètres de diamètre. Ces images simples, comme les mots « transformation » ou « métamorphose », représentent un véritable défi pour le moi ordinaire. Nul ne peut rajouter la sagesse à son niveau de conscience actuel tant que son être même n'a pas été révolutionnairement modifié. Le nouveau venu sur la Voie ne sait pas trop en quoi consiste cette métamorphose, même en utilisant les vieilles images classiques, mais la plupart des propensions, des tendances latentes plus ou moins contradictoires qui composent l'apparente unité d'un sujet se méfient terriblement de ce chemin, de ce « yoga vers le Soi ». Tant que l'ego n'est que « caressé dans le sens du poil », c'est parfait. Le maître est sublime et infaillible. Mais à partir du moment où la Voie devient un peu plus réelle, se lèvent des réactions de méfiance,

de blocage, de fermeture, de protection.

Ces peurs doivent donc être accueillies, reconnues, ressenties. Et elles vous en apprennent beaucoup plus sur vous-mêmes que sur votre *guru*. La crainte est un signe favorable et l'approche d'une personne qui ne ressentirait aucune appréhension serait probablement encore assez superficielle. Très rares sont ceux qui, du fait de leur programmation personnelle particulière, ne ressentent véritablement aucune crainte et sont stables dans la confiance depuis le premier jour et jusqu'au bout du chemin et j'ai moi-même, à certains moments, été sur la défensive vis-à-vis de Swâmiji. Un certain nombre de femmes se protègent aussi, lorsque le maître est de sexe masculin, par crainte de tomber amoureuses du *guru* et ressentent à la fois une fascination et une peur. Un travail préparatoire est nécessaire pour qu'une femme ose reconnaître qu'elle est attirée par le maître en tant qu'homme. Celui-ci est menaçant dans la mesure où il est vu encore comme un homme et non pas comme un mahatma protégé par sa robe ocre de swâmi et sa longue barbe blanche.

Mais bien d'autres sortes de peur font aussi partie du chemin : « Qu'est-ce qui peut m'arriver à moi à cause du *guru* » – si ce n'est pas « par la faute du *guru* » ? Certains *gurus* authentiques et reconnus dans l'histoire ont usé de méthodes apparemment brutales pour faire progresser leurs disciples en les plongeant ainsi dans des situations critiques afin qu'ils aient l'opportunité d'une pratique vraiment intense. Mais, même dans les écoles où le maître n'est pas en soi menaçant au sens ordinaire du mot et n'utilise pas de méthodes incisives (même par amour), des malaises se lèveront inévitablement tôt ou tard. Dans ces circonstances, il est impératif que vous vous intéressiez avant tout à votre ressenti et ne fassiez pas l'erreur de cogiter au sujet du *guru* à partir de votre émotion négative et de votre trouble. Toutes les pensées doivent être reconnues, sans aucune censure et sans jugement, mais en

admettant qu'elles puissent ne pas être fondées.

En fait, il y a trois types de peurs du *guru*.

La première tient à la projection sur lui des prédispositions personnelles (sanskrit : *samskara* et *vasana*) par rapport à une figure d'autorité qui a été marquante dans l'enfance. C'est un thème bien connu mais qui n'en est pas moins décisif pour chaque cas particulier. Si la figure d'autorité a été votre père et que celui-ci a été ressenti comme excessivement sévère ou menaçant, dès que quelqu'un – que ce soit un professeur au collège ou un maître spirituel – jouera ce rôle, le souvenir (ou l'image) de ce père viendra recouvrir la perception objective de la personne en cause. L'inconscient peut même projeter une mère sur un *guru* masculin ou un père sur une sage imposante telle que Mâ Anandamayî. À titre d'exemple, j'évoquerai mon expérience personnelle. Mon père avait des lèvres très minces et c'était aussi le cas de Swâmi Prajnânpad. Il suffisait que Swâmiji m'apparaisse tant soit peu moins aimant et chaleureux que d'habitude pour que je voie en lui mon père : attention, danger, soyons sur la défensive. Mais une autre projection intervenait aussi tenant simplement à une grosse montre en or, une « montre de gousset », toujours posée à côté de Swâmiji pendant mes entretiens avec lui. Or mon grand-père maternel, qui avait incarné pour moi l'amour absolu, avait exactement la même montre. Swâmiji m'a d'ailleurs dit plus tard qu'il avait tout de suite remarqué les regards que j'avais jetés sur cette montre et qu'il avait joué de cet élément positif. Il y a donc à tenir compte de ce mécanisme des projections classiques sur un objet extérieur, sur l'autre, qui vous échappe d'abord complètement.

Puis il y a un second type de peur plus spécifique. Le maître représente votre transformation, votre mise en cause, l'abandon de bien des habitudes, un bouleversement complet de vous-mêmes, la mort à un niveau pour vivre à un autre. Il est normal que cette perspective fasse lever une crainte, celle

de cette métamorphose qui est pourtant ce qui peut advenir de plus heureux à un être humain mais qui justifie la formule tibétaine : attention aux mules et aux *gurus*. Le préalable est toujours le mot : d'accord. S'il y a peur, ce ressenti doit être consciemment reconnu et expérimenté sans division intérieure. La peur d'être pris en faute est une peur bien classique mais la plus intéressante est cette peur spécifique qui intervient lorsqu'un candidat à la sagesse a « mis le petit doigt dans l'engrenage ». À l'entrée de tout ashram devrait être apposé un écriteau : « Attention, danger ». Danger pour votre mental, danger pour vos habitudes mécaniques, danger pour toute la structure névrotique bâtie en essayant de survivre émotionnellement, pour ce mélange de reproches adressés à vous-mêmes et de fierté quant à des compétences portées aux nues, tout ce qui fait cet « ego » dont il est tant question dès qu'on parle de spiritualité. Il y a dans les prisons des détenus qui n'ont qu'une idée, c'est de s'évader et qui deviennent des champions de l'évasion. Mais il y a aussi des prisonniers effrayés par la perspective de leur libération. Au moins, en prison, ils ne connaissent pas le chômage et les angoisses financières, ils sont logés et nourris, ils sont même protégés et ils appréhendent de se retrouver dehors dans un monde hostile. Il s'agit d'une image approximative, comme toutes les images, mais il est vrai que la « libération », aussi prestigieux que soit ce terme, fait peur autant qu'elle fascine. Il s'agit donc pour vous de regarder impartialement tout élément de réticence, de méfiance ou de rejet à l'égard du *guru*. Ce n'est pas un des moindres aspects de la relation avec le maître. Sa présence fait lever au cœur du disciple des réactions qui vont constituer un des points d'appui de la pratique. En ne fuyant pas vos peurs, en allant jusqu'au bout de votre vérité momentanée, il devient possible et naturel de vous ouvrir à l'aide que peut apporter le maître. Après vous être plus ou moins protégés pendant plus ou moins longtemps, vous

connaîtrez enfin l'absence de crainte, la gratitude immense et l'amour confiant.

Il y a enfin une peur associée au doute et qui peut apparaître après plusieurs années de pratique selon les directives du maître. Vient tôt ou tard un moment où le comportement de celui-ci, ses attitudes, ses décisions vous paraissent incompréhensibles, quelle qu'ait pu être la confiance que vous ayez cru avoir en lui – ou elle. J'en ai autrefois souvent fait l'expérience douloureuse auprès de Mâ Anandamayî et, dans une moindre mesure, auprès de Swâmiji. C'est un thème connu évoqué en détail dans la littérature spirituelle. La possibilité même de la Voie repose sur la conviction que le maître sait ce que nous ne savons pas, comprend ce que nous ne comprenons pas encore et, surtout, voit ce que nous ne sommes pas en mesure de voir aujourd'hui. Au long de mes vingt et quelques années de recherche et de rencontres, j'ai eu bien des occasions de vérifier à mon tour combien cela peut être vrai. Or, viennent tôt ou tard des circonstances où cette conviction est ébranlée. Le mental et son support d'émotions prennent le dessus, imposant la conviction que le *guru* est dans l'erreur et qu'au moins sur ce point nous voyons plus clair que lui. La peur devient alors qu'il nous impose son point de vue erroné et nous implique dans des décisions au sujet desquelles nous sommes convaincus qu'il se trompe.

En fait, le malentendu provient de ce que le maître a une vue vaste, à la fois dans la simultanéité et dans le temps, de l'ensemble d'une situation à un moment donné. Il saisit tous les facteurs et tous les dynamismes impliqués alors que vous n'en voyez qu'une partie, peut-être assez lucidement, mais hors de sa relation avec le tout. Vous ne prenez donc en compte que le petit nombre de paramètres dont vous êtes conscients. Et ce mot « dynamisme » est essentiel : la réalité relative est toujours en mouvement, elle évolue ou elle involue.

Toute décision qui résout un problème aujourd'hui aura dans le futur ses répercussions au-delà du thème précis qu'elle concernait, comme des graines semées à l'automne et qui ne germeront qu'au printemps. Cette perception élargie dans le temps concerne, bien entendu, votre avenir spirituel personnel mais elle implique aussi l'ensemble de la tâche présente et future du maître, l'avenir de son ashram, de sa communauté, le futur de tous ceux et celles qui lui font confiance.

Ce thème est si important que je vais essayer d'être un peu plus explicite. En dehors de toute référence à Einstein, depuis la plus haute Antiquité, les écoles de sagesse se sont intéressées à la manière dont nous vivons la perception du temps et de l'espace et la relation entre ces deux dimensions mesurables. Partez de quelques constats simples. Pourquoi un usager du TGV dira-t-il que Valence est à une distance de deux heures dix minutes de Paris plutôt que de s'exprimer en kilomètres ? Dans mon enfance, Valence était à neuf heures de Paris, donc perçue comme beaucoup plus éloignée, et vous devinez ce qu'il en était au xvii<sup>e</sup> siècle. L'espace et le temps sont interdépendants. Ce qui est près (espace), c'est ce qui est vite (temps) atteint et cette vitesse de déplacement est indéfiniment variable suivant les conditions impliquées. Si vous poursuivez ce genre de réflexions accessibles à un enfant, elles vous amèneront à des découvertes personnelles précieuses.

Par exemple, si nous admettons l'idée traditionnelle d'un « chemin » (*marg* en sanscrit, *via* en latin) ou d'une « traversée vers l'autre rive », nous impliquons également une distance, même si celle-ci est d'un autre ordre que le voyage et ne s'exprime ni en kilomètres ni en miles, et d'un temps relatif (dépendant de conditions diverses) pour parcourir celle-ci. Mais, de même que pour un astronaute Valence et Paris se présentent simultanément à sa vue, « l'autre rive », pour un certain niveau de vision, n'est pas séparée de notre niveau

d'être actuel et fait partie d'un même unique ensemble.

Certes, l'image de la Terre vue de l'espace est contemporaine mais une autre comparaison nous vient des Anciens. Imaginez une route contournant un monticule isolé. Vous vous trouvez au pied de celui-ci et, à la base de l'autre versant, une autre personne (particulièrement amicale ou inamicale) est en marche vers vous. Vous ne la voyez pas encore, vous ignorez même son existence et son mouvement dans votre direction. Elle est pour vous le futur inconnu. Mais pour un observateur situé au sommet de cette éminence, elle et vous constituez également le présent. Si la personne qui se dirigeait vers vous vous dépasse après vous avoir courtoisement salué ou brutalement agressé, dès le premier virage elle fait partie de votre passé tout en relevant encore du présent pour le témoin situé sur la hauteur. De ce point de vue, votre avenir est déjà là venant à vous et, s'éloignant de vous, votre passé est encore là. Le spectateur surélevé a accès à une quatrième dimension qui vous échappe, et cette image s'applique au maître. En dehors des relations concrètes et mesurables par des appareils appropriés, il existe aussi un réseau subtil au sein de l'interdépendance générale et, avec l'entraînement nécessaire, il est possible d'atteindre une nouvelle perception du temps, du passé, du présent et du futur : non pas prévoir comme une voyante *mais avoir une vision beaucoup plus vaste du mouvement profond qui anime les événements et les situations*. Et c'est cette perception qui inspire les agissements du maître.

Cela dit, revenons au malaise douloureux qui peut désorienter un disciple et qui a deux sources possibles : d'une part ses prédispositions émotionnelles latentes enracinées dans l'inconscient (qui, à l'intérieur de quelques grands cadres, varient d'une personne à l'autre) et, d'autre part, la conception, justifiée à son niveau, qu'a le disciple d'un élément limité, isolé de la totalité du contexte. C'est en fonction de ces

moments parfois critiques de la relation du disciple avec son maître que Swâmi Prajnânpad avait adressé à chacun des membres de son petit groupe d'élèves français une lettre photocopiee précisant, entre autres : « S'il y a doute – et le doute n'est que normal et naturel – vous avez le privilège de demander et d'être convaincu et non pas d'interpréter. » Mais il arrive souvent que ce doute soit nié ou refoulé et ne soit donc pas clairement ressenti et conçu pour ce qu'il est. L'idée même de ne plus être d'accord avec celui dont, par ailleurs, on attend tout paraît trop pénible pour être clairement reconnue. Et si elle réussit à se formuler, la peur d'oser exposer humblement et respectueusement au *guru* une position différente de la sienne, alors qu'il est investi de l'autorité de celui qui voit clair et montre la vérité aux autres, empêche le face-à-face confiant. Tout ceci est très connu et j'ai vécu quelques situations bien précises à cet égard. Mais aujourd'hui les souvenirs de ces moments alors si pénibles sont profondément heureux car ils sont vus comme des étapes sur le chemin de la connaissance de soi et de la liberté. N'ayez aucune peur de vos peurs. Accueillez-les, ressentez-les, mais osez mettre en doute ce qu'elles vous racontent. En principe, c'est plutôt le disciple qui se trompe que le maître.

Notons enfin qu'une des stratégies de survie de l'ego parmi les plus classiques est tout simplement l'évitement insidieux du maître. Je précise insidieux parce que le mental est incapable de s'en rendre clairement compte. Nous mettons toujours en évidence une photo de notre *guru* et nous continuons à nous réclamer de lui, nous lui affirmons de loin notre fidélité, mais une distance se crée et la relation authentique se dissout peu à peu. Nous échappons à la confrontation avec lui et nous redevons ce que lama Denys Teundroup appelle des « égodidactes » sans que personne ne puisse nous montrer ce qu'il ne nous est pas possible de voir par nous-mêmes. Il y a parfois une certaine lâcheté chez

l'apprenti disciple qui évite le maître parce qu'il sait bien au fond de lui-même que celui-ci va lui montrer une vérité contraire à son aveuglement du moment et qu'il privilégie son émotion et son illusion. Qui va alors gagner ? « Si ton mental vit, tu meurs. Si ton mental meurt, tu vis. »

Car, si le maître est l'ami de votre ego, ce pauvre « moi » qui voudrait tant être enfin heureux, en paix et sans craintes et qui n'y arrive jamais que provisoirement, il est l'ennemi implacable de votre seul réel adversaire : votre propre « mental ». Ou, plutôt, il est votre allié toujours fidèle dans votre combat à vous contre le « Satan », « le menteur et le père du mensonge », selon l'Évangile, actif au-dedans de vous-mêmes et si retors pour vous maintenir sous son joug.

Mais si vous êtes de plus en plus conscients des pièges et des écueils qui jalonnent la voie, alors votre espérance n'est pas vaine et la traversée vers l'autre rive s'achèvera un jour.

## Pour une pratique réaliste

ON L'A TOUJOURS DIT, il existe différentes voies. Vous pouvez aller de Paris à Rouen ou de Montréal à Québec soit par une rive du fleuve soit par l'autre. Il y a deux routes. Et il peut y avoir non seulement plusieurs routes pour aller au même endroit mais aussi plusieurs véhicules possibles : autrefois, on parlait d'accomplir le voyage à dos d'âne, de cheval ou de chameau. Vous êtes engagés sur une voie qui ne vous demande pas, dès le départ, de vous consacrer uniquement à la recherche de l'Absolu. Vous aurez donc à développer une habileté par rapport à vous-mêmes – ce que Swâmiji appelait si simplement « être fidèle à vous-même tel que vous êtes situé aujourd'hui » – et plus précisément, ici et maintenant. Par exemple : « J'ai envie de gagner plus d'argent, j'ai envie de me donner une nouvelle formation. » Ne créez pas un conflit inutile : « Je devrais me consacrer davantage à l'Indestructible au lieu de m'investir dans l'éphémère. » Oui, tout ce qui est relatif, dépendant de conditions et de circonstances, peut être mis en cause par d'autres conditions dans ce monde sans cesse changeant. Ce n'est pas la réalité ultime éternelle mais votre vérité, aujourd'hui, est que vous portez en vous ce désir d'une certaine réussite professionnelle. Et il en est de même pour tout ce qui demande à s'accomplir en chacun de vous.

Vous pouvez assouvir vos désirs comme quelqu'un qui ne fonctionne qu'à travers des réactions et l'identification aux émotions ou vous pouvez gérer consciemment votre intention en l'assumant complètement, sans philosopher sur

l'impermanence des choses. C'est votre vérité d'aujourd'hui. Vous pouvez la vivre comme une machine à réagir, sans aucune pratique de vigilance, ou vous pouvez la vivre en disciples : ce que j'ai entrepris rencontre un obstacle, j'utilise cet obstacle pour progresser. Vous constatez que, dans cette tentative d'accomplissement, des émotions se lèvent et vous vous rappelez que, s'il y a un élément d'émotion, vous ne « voyez » plus, vous « pensez ». Et tout ce que vous pouvez penser est plus ou moins inexact, mais le plus souvent très inexact. Sachez vous souvenir des grandes directives de cet enseignement tout en essayant d'accomplir ce qui vous tient à cœur dans le monde relatif.

Pour commencer, si une demande se lève en vous, est-ce que vous l'assumez ? Si cette demande est d'empoisonner votre rivale en versant tous les jours une dose d'arsenic dans son café, est-ce que vous assumez cette intention ? Oui ou non ? Il est clair que vous n'allez pas passer à l'acte pour des raisons d'éthique évidentes. En ce qui concerne l'intention d'une formation professionnelle et d'un meilleur revenu financier, il n'y a aucune restriction au fait d'affirmer : j'assume cette *vasana*, ce désir particulier. Pour d'autres désirs, c'est plus délicat mais, de toute façon, ne restez pas divisés. Oui ou non ? Si je l'assume, je l'assume. « *If I am a devil, let me be a devil* » (si je suis un démon, que je sois un démon), disait Swâmiji. Que de désirs ou d'intentions à l'arrière-plan desquels murmure un petit : « Ah ! Je ne devrais pas... » Si vous ne devez pas, ne le faites pas. « Oui, mais... » et vous demeurez assis entre deux chaises, « *in between* ». C'est désastreux pour votre progression : vous n'êtes pas libres, les années passent, des frustrations traînent encore en vous. Si vous voyez que ce n'est pas juste, eh bien ! ne le faites pas. Un peu de courage : *la pensée est venue mais je ne suis pas tenu de la suivre*. Ça me coûte ou, plus exactement, cela coûte à certains

aspects de moi, tandis que d'autres s'y résolvent facilement. Nous ne sommes pas tout de suite unifiés. Et si « c'est mal » aux yeux des figures d'autorité qui ont marqué votre enfance mais que vous l'accomplissez tout de même, faites-le en disciples. C'est une soumission devant la vérité. Votre vérité d'aujourd'hui n'est pas celle de Swâmi Ramdas ou de Swâmi Prajnânpad, et la vérité d'Arnaud à quarante-quatre ans n'était pas la vérité d'Arnaud à quatre-vingt-quatre. « *Be faithful to yourself as you are situated now* », quels que soient les projets dans lesquels vous vous lanciez, amoureux, professionnels ou autres – je ne suppose pas qu'étant engagés sur le chemin de la sagesse, vous vous impliquerez dans une entreprise destinée à faire souffrir votre ennemi. Si vous vous situez en disciples, cela va changer bien des choses. Vous ne pourrez plus obéir à tout ce qui vous passe par la tête, tout caprice, toute envie, toute ambition qui apparaît dans le champ de votre conscience.

Si vous souhaitez un revenu supérieur, où pourrait être la restriction ? En quoi risquez-vous d'être cause de souffrance pour quelqu'un ? Posez-vous la question. Évidemment, dans un couple, si le mari ou l'épouse consacre tout son temps, toute son énergie à une activité qui n'a rien à voir avec le conjoint et que le conjoint est complètement oublié, délaissé, cela peut en effet devenir une difficulté. Je vois, j'en tiens compte. Il y a une pratique de disciple parfaitement compatible avec votre décision de chercher une réussite qui, elle, relève en effet du destructible : prenez tout ce qui se présente à chaque instant comme un défi, comme une opportunité et une occasion de progresser. Quelque chose facilite votre accomplissement : vous reconnaissez l'émotion heureuse, mais vous ne vous laissez plus complètement emporter, engloutir par ce bonheur dépendant et momentané. Quelque chose contrarie votre désir d'accomplissement : vous ne vous laissez pas emporter par l'émotion négative. J'ai lu que, pendant la campagne

présidentielle aux USA, avant l'élection d'Obama, un journaliste a demandé au directeur de sa campagne – d'abord contre Hillary Clinton, puis contre McCain : « En une phrase, qu'est-ce qui vous paraît caractériser le candidat Obama ? » Le directeur a répondu : « Quand tout va bien, je ne l'ai jamais vu excité de joie, mais quand tout va mal, je ne l'ai jamais vu perturbé. » J'aimerais bien savoir qui est son *guru*... Il n'est ni emporté par l'émotion heureuse dans le succès, ni emporté par l'émotion négative dans l'adversité. Si Obama était un disciple de Swâmiji, on pourrait dire qu'il a l'intention d'exercer une nouvelle activité professionnelle, celle de président des États-Unis et non plus de sénateur, et qu'en même temps sa pratique est impeccable.

Accomplissez-vous dans le destructible. Oui, c'est impermanent : une réussite professionnelle peut s'effondrer, un grand amour peut être brisé, ne serait-ce que par la mort accidentelle d'un des deux conjoints. Vous vivez dans ce monde relatif, vous n'êtes pas mûrs dès aujourd'hui pour devenir une moniale ou un swâmi à qui rien d'autre n'importe que l'Essentiel, « l'Unique Nécessaire ». Nous suivons une voie qu'on appelle techniquement « la voie dans le monde des formes » : je m'investis dans ma vie professionnelle, mes voyages, je joue d'un instrument de musique et je vais au concert, je tombe amoureux, je m'intéresse à l'éducation de mes enfants, *en disciple*. Les deux sont compatibles. Ne soyez pas tantôt orientés vers Dieu, Dieu seulement, l'amour infini, l'Au-Delà, l'Éternel, puis complètement engloutis par vos activités. Il faut mener les deux ensemble : votre ambition – un accomplissement professionnel ou amoureux – et votre pratique spirituelle. Alors, c'est toute votre existence très concrète qui devient le point d'appui de votre progression sur la Voie, de votre traversée vers « l'autre rive ». Ne soyez pas divisés entre un idéal irréaliste, donc mensonger pour vous aujourd'hui, et votre vérité actuelle.

Autrement dit, lorsque vous voulez quelque chose, agissez *mais en évitant de faire du mal à d'autres. Et si vous faites du mal à d'autres, ayez le courage de le voir.* La vérité, rien que la vérité, toute la vérité : vous savez que certains vont en souffrir, mais vous ne pouvez pas ne pas le faire, sinon vous suffoquez, vous vous trahissez vous-mêmes. « *Not at the cost of your life* » (pas au prix de votre vie), disait Swâmiji, non pas que vous allez vraiment mourir mais on peut se détruire psychologiquement tout en survivant. Il vous incombe de tout voir, voir honnêtement, lucidement. Votre vérité d'aujourd'hui est votre plus grande motivation pour progresser. C'est ma réalité actuelle, je ne peux pas la nier. « *No denial in any form whatsoever* » (Aucun déni sous quelque forme que ce soit). Mais je veux changer, je ne peux pas ne pas changer. Et c'est en vivant votre vérité d'aujourd'hui en disciples que vous devenez de plus en plus libres et de plus en plus à même d'aller vers ce que j'ai si souvent évoqué comme « *complete slavery is perfect freedom* », l'esclavage complet, c'est la liberté parfaite. Qu'est-ce qui doit être fait, qu'est-ce qui est juste, indépendamment ou au-delà de vos attirances et de vos refus.

La grande vérité, c'est de se souvenir que s'il y a une émotion – et une contrariété, c'est une émotion, même peu intense – vous ne voyez plus clair. Puissiez-vous le plus vite possible en être convaincus. Le mental à l'œuvre décrit à peu près les faits – ou les déforme complètement – mais l'interprétation qu'il en donne et les conséquences qu'il en tire sont totalement erronées. Oui ou non, y a-t-il en vous le moindre élément d'émotion ? Et vous vous exercez à tout accueillir, les bonnes nouvelles et les mauvaises nouvelles, par rapport à votre intention d'accomplissement. Soyez beau joueur : prenez le favorable et prenez aussi le défavorable, le rassurant et le menaçant. C'est la clef pour vous transformer à travers des poursuites humaines qui ne paraissent pas du tout

spirituelles selon les normes officielles de la vie mystique des ermites dans les grottes et des moines dans les monastères. Qu'est-ce qui va faire de l'existence ordinaire un chemin authentique ? Ou bien vous ne prenez rien, ni l'argent, ni la vie amoureuse, ni la réussite, ni le pouvoir, comme le *sannyasin*, le moine, celui qui a tout quitté – la santé : Dieu soit loué ; la maladie : Dieu soit loué ; on m'admire : Dieu soit loué ; je suis critiqué, méprisé : Dieu soit loué – ou bien vous avancez sur le chemin dans le monde des formes. Je veux le concave, il y aura le convexe. Une bonne nouvelle : d'accord ; une mauvaise nouvelle : d'accord ; je réussis : d'accord ; il y a un obstacle : d'accord. La vérité est incisive. Je prends tout, ou je ne prends rien car je suis au-delà. Mais ce n'est pas ma vérité d'aujourd'hui, je ne suis pas au-delà. Je veux tellement éviter tel type de situations, tellement mettre fin à tel autre. En ce cas vous accueillez tout avec équanimité. Et c'est cette attitude qui va être efficace pour vous transformer intérieurement dans le sens spirituel, dans le sens de la liberté.

Il y a deux possibilités : que votre engagement dans une activité, quelle qu'elle soit, vous fasse tout le temps oublier l'Indestructible ou, au contraire, que votre engagement dans cette entreprise humaine, relative, vous fasse vous en souvenir. Tout ce qui vous intéresse, vous plaît, vous déplaît, vous attire, vous repousse, produit en vous une émotion heureuse, produit en vous une émotion douloureuse, tout donc, au lieu de vous faire sans cesse oublier, vous rappelle sans cesse l'Essentiel. Et avec une certaine réflexion et conviction, vous verrez que c'est possible.

Dans la célèbre prière *Notre Père* se trouve cette demande : « Ne nous induis pas en tentation. » En latin, le croyant récite la prière de cette manière. Pourquoi Dieu nous induirait-il en tentation tout en nous demandant de ne pas y succomber ? On a proposé des traductions moins surprenantes : « Ne nous soumet pas à la tentation », « Ne nous laisse pas succomber à

la tentation ». Admettons que ce monde, avec ses beaux côtés, ses mauvais côtés – en tout cas, selon nous –, est la création de Dieu ou, dans une autre perspective métaphysique, l'expression de Dieu, la danse de Dieu, comme les vagues sont la danse de l'océan (création *ex nihilo* ou création *ex deo*). Or, ce monde – qu'en principe Dieu a créé et anime – est une perpétuelle tentation d'oublier ce Dieu omniprésent. Dieu est à l'arrière-plan de tout ce qui se produit – heureux-malheureux, réussite-échec, arrivée-départ, union-séparation, naissance-mort – mais ce monde des apparences se présente comme une perpétuelle tentation d'oublier l'essentiel. Il ne s'agit pas de la tentation de tromper sa femme, ni de la tentation de ne pas être très délicat en affaires – toutes ces tentations relevant de la morale – mais de la tentation d'oublier l'Absolu. Je me réfère à Dieu, même si son nom ne fait pas partie du vocabulaire de Swâmiji, parce que, pour vous, c'est un mot plus connu que le mot atman. Entendez-le dans le sens de « Réalité Ultime » ou *the Divine* comme disent les hindous, le Divin. Ce monde quotidien est une permanente tentation d'oubli, donc de sommeil : les problèmes, les difficultés, la réussite, le sourire d'un homme, le regard d'une femme. Le destructible vous fait tout le temps oublier l'Indestructible.

Votre seule possibilité de changer vraiment de niveau d'être, c'est donc de réussir à ce que ce monde relatif ne vous distraie plus tout le temps de l'Essentiel. « Ne nous induis pas en tentation » implique : ce monde qui est Ton œuvre, Ta création, Ta manifestation, fait que je T'oublie à longueur de journée. Mais une conversion est possible : ce monde qui est Ton œuvre va faire que je me souviens de Toi sans cesse. Dans un monastère trappiste, tout est organisé pour que le moine ou la moniale se souviens du matin au soir : l'architecture, les offices, la prière sur le lieu de travail. Il en est de même dans un monastère zen. *Mais nous, nous vivons dans ce monde où tout est organisé pour que nous oublions l'Essentiel, et la clé*

*c'est de réussir à ce que l'impermanent nous rappelle au contraire sans cesse l'Éternel.*

Cette clé est simple, c'est le constat objectif de la réaction qui se produit en vous et s'impose à vous. Vous êtes suffisamment conscients pour vous rendre compte qu'une émotion vient d'être déclenchée en vous – que celle-ci apparaisse comme négative ou comme positive – et, par une pratique persévérante, lui associer chaque fois le souvenir du Grand But et de votre engagement sur la Voie. Réfléchissez, digérez et assimilez cette idée fondamentale. « Ah ! une émotion : souviens-toi, souviens-toi. » Aujourd'hui, l'émotion vous dit : oublie, oublie, laisse-toi complètement emporter par ta surexcitation heureuse, laisse-toi complètement aller à ta fureur. Vous pouvez créer, si vous le voulez vraiment, une nouvelle connexion en vous : « je me souviens ». C'est tout à fait faisable, pour peu que vous ayez réfléchi aux idées fondamentales, expérimenté et vérifié leur valeur.

Vous menez les deux de front : l'existence dite ordinaire et la recherche du Royaume intérieur. C'est ce monde de l'éphémère qui devient le point d'appui de votre progression vers l'Éternel. Si vous n'arrivez pas à cette réconciliation, votre démarche est sans issue. D'un côté, il y aura des livres passionnants, une semaine précieuse auprès d'un sage et, le reste du temps, vous serez complètement repris par les anciens mécanismes. « Veillez et priez sans cesse. » Comment allez-vous faire pour veiller et prier sans cesse si ce monde vous fait du matin au soir oublier de veiller et de prier ? Comment réussir à ce que chaque incident de ce monde relatif vous fasse au contraire vous souvenir de veiller et de prier ? Ou c'est cela ou ce n'est rien. Une tentative de pratique de temps en temps, notamment quand vous êtes trop malheureux, ne constitue pas un engagement à part entière sur la Voie.

Oui, une émotion s'est levée en vous, l'ego a été touché et a

réagi, mais c'est une occasion de mise en pratique. Pas moi furieux, ni moi désespéré mais ce que Swâmiji appelait « *you yourself in your own intrinsic dignity* » (vous, vous-même, dans votre propre dignité intrinsèque). Moi tout excité parce que tout va bien, moi désesparé quand tout va mal, n'est pas moi dans ma propre dignité intrinsèque. Ici et maintenant, essayez de revenir à une présence à vous-mêmes plus centrale, comme l'axe autour duquel oscille un balancier, l'axe qui n'a pas de contraire. Observez le mouvement du balancier en vous-mêmes : je constate une émotion heureuse, je constate une émotion négative, c'est-à-dire fondée sur un non. Avec la pratique, c'est ce qui vous fait oublier qui va vous faire souvenir. Vous y exercer n'accomplira pas un miracle du jour au lendemain et vous ne serez pas tout à coup « établis en Brahman » à tout jamais, mais c'est à cela que vous êtes appelés. Et c'est cette ascèse concrète au cœur de votre vie quotidienne qui vous conduira vers le Grand But.

Souvenez-vous de certaines paroles de Swâmi Prajnânpad. « *Everything which comes to you comes to you as a challenge and as an opportunity* » (Tout ce qui vous arrive vous arrive comme un défi et comme une opportunité) : vous mettez en pratique ou vous vous laissez emporter par la réaction ? Il y a émotion, donc vous n'êtes plus dans l'axe mais emportés d'un côté ou de l'autre. Revenez à vous-mêmes : je suis un instrument de musique légèrement ou même gravement désaccordé, donc je ne continue pas à jouer, j'accorde d'abord l'instrument. Des émotions, vous en aurez encore longtemps mais cela n'est pas grave parce que, dès que l'émotion va se présenter, vous allez faire intérieurement ce qu'il vous incombe de faire. Des incendies intimes, il va encore s'en allumer mais vous aurez toujours l'extincteur à portée de main. Entendez-le : des changements d'humeurs – même si vous avez vraiment progressé et eu de beaux succès dans la pratique – continueront de se déclencher en vous. Quelque

chose vous touche positivement et voilà une émotion heureuse. L'émotion heureuse est certes bienvenue sur le moment mais elle n'est que le contraire de l'émotion douloureuse. Si vous voulez être libres du pouvoir qu'ont les critiques de vous blesser, il faut être libres du pouvoir qu'ont les compliments de vous faire plaisir. Il existe une tout autre manière d'être heureux que les émotions heureuses. Mais, même quand vous aurez progressé, il y aura encore des emportements. Osez l'entendre et ne tombez pas dans le piège de la déception : ça y est, ça recommence, je suis de nouveau malheureux, je suis de nouveau découragé ! Avec en tête cette idée : la vie recommence à me faire mal. Non, la vie est ce qu'elle est. Une information, un fait, un événement produit en vous une réaction dans le sens douloureux, ne soyez pas surpris. Mais ne perdez pas trois secondes à vous identifier à la réaction : « Je vois et je reconnais. »

Vous allez trouver une habileté – qu'on peut parfaitement découvrir – pour que cette réaction se dissipe, une manière de vivre l'émotion, de ne pas être dupes des pensées, de vous souvenir simplement – il n'y a que cela dont vous devez vous souvenir – que s'il y a une émotion, vous ne « voyez » plus, vous fabriquez un monde. Ensuite, il faut que vous disiez « oui, c'est » à un monde terrible, alors qu'en fait le « terrible » est de votre fabrication. En vous observant avec vigilance, vous allez découvrir qu'immédiatement vous avez donné à un fait une valeur menaçante, douloureuse, fâcheuse, que le fait ne porte pas en lui. Il y a bien une corde mais vous l'avez prise pour un serpent. C'est une apparence. Vous isolez une partie du tout, comme un zoom avant isolant un détail dans l'ensemble de la réalité, un détail dans l'ensemble de votre existence. Vous donnez à un fait une valeur négative qu'il n'a pas vraiment. À partir de là, le fait qui était minime devient énorme et, plutôt que d'avoir à accepter la réalité du fait minime, vous voici dans l'obligation d'accepter un fait tragique

que vous avez vous-mêmes créé. C'est vous qui, par votre premier « non », en avez fait quelque chose de si inquiétant. Si d'un furoncle vous faites un cancer de la peau, vous tenterez en disciples héroïques d'accepter que vous avez un cancer de la peau. D'une mauvaise nouvelle vous avez fait quelque chose de très lourd et menaçant pour le futur. Ce ne sont que des pensées, ce n'est que le jeu cruel de votre propre mental.

« Tout me fait souvenir de la pratique » : c'est à cela qu'il faut arriver, sinon vous lirez des livres intéressants, vous serez satisfaits d'un séminaire, votre cœur sera touché par le beau regard d'un sage sur une photo, mais vous ne changerez pas. Il y a un moment où cela devient très concret : je retrousses mes manches, je prends une pioche pour amollir la terre, une pelle pour l'enlever et au bout d'un moment j'ai devant moi un trou pour planter mon petit érable. La bonne nouvelle est que cet érable aura un jour douze mètres de hauteur et huit mètres d'envergure ou, comme le dit l'Évangile, deviendra un arbre si vaste que tous les oiseaux du ciel viendront y faire leur nid.

\*\*\*

Exercez-vous. Il est vrai que le Royaume des Cieux est déjà au-dedans de nous : la nudité n'est pas dans le futur, elle est déjà là, recouverte par nos vêtements. Dans cette optique, l'idée même de s'exercer et de progresser est mise en cause par certains enseignants qui affirment : « Vous êtes éveillé ou vous ne l'êtes pas, c'est tout. À l'intérieur du non-éveil, la notion de progrès est une illusion. » Mais toute la littérature bouddhiste – *hinayana, mahayana, tantrayana* – est fondée sur la pratique, l'exercice, pour, un beau jour, passer en effet au-delà. C'est ce que Swâmiji résumait par « la révolution est la culmination de l'évolution ». Donc, exercez-vous. On s'exerce pour jouer du piano, on s'entraîne. « Ascèse » en grec veut dire « s'entraîner ». C'était le mot qui désignait l'entraînement des

athlètes pour les fameux Jeux olympiques d'Athènes.

Vous vous exercez à transformer votre relation avec les autres – et avec vous-mêmes. Mais avez-vous vraiment l'intention d'être à l'écoute des autres ou est-ce qu'en fin de compte vous n'en avez pas réellement envie et vous préférez demeurer enfermés dans vos pensées ? Vous savez en théorie qu'être à l'écoute des autres fait partie de l'ouverture du cœur et de l'intellect : inclure, comprendre... la non-séparation. Mais il ou elle vous dit pour la centième fois la même parole que vous considérez comme erronée et représentative de son mental à lui ou à elle. *En vérité, tenter ici et maintenant la communion avec cette personne est le chemin vers la non-dualité.* Moi seulement, moi et les autres, les autres et moi, seulement les autres. L'ego se dissout en accueillant et en s'élargissant. Êtes-vous décidés, oui ou non, à vous exercer à la communion avec l'autre ici et maintenant, quoi qu'il dise et même si vous considérez qu'il a tort ? Si une pratique proposée ne vous inspire pas vraiment, ne vous fait pas envie, il est évident que vous n'en ferez rien. Si vous vous êtes mis en tête de bien jouer de la guitare, vous allez vous exercer. Si vous vous êtes mis en tête de vous faire la musculature de Schwarzenegger, vous allez soulever de la fonte tous les soirs après le travail. Si vous sentez seulement : « Peut-être que je devrais... Il faudrait... mais je ne suis pas vraiment motivé », alors cherchez autre chose par quoi vous êtes motivés dans tout ce que cet enseignement vous propose. Vous ne risquez pas de vous tromper si ce qui vous motive est au moins une part du chemin.

Maintenant, admettons que vous sentiez : « Je veux vraiment être en communion avec l'autre », au-delà de « Il m'énerve, elle ne comprend rien, il me fatigue, elle refuse de m'entendre », la première démarche est de voir quels sont vos empêchements à l'écoute réelle et à la communion. Vous allez découvrir combien vous êtes pris par vos propres pensées. Et,

si vous êtes harcelés par vos pensées, il faut que l'autre dise des choses particulièrement intéressantes pour que vous lui prêtiez attention. Si vous voulez vraiment être en « non-dualité » avec l'autre ici et maintenant – ce qui vous permettra de vous libérer de vos propres limitations et de progresser sur la voie – *exercez-vous comme s'il n'y avait pas d'empêchements*. Qu'est-ce que vous voulez ? Ne plus vous mettre en colère ? Exercez-vous à ne plus vous mettre en colère. Et en même temps, vous constatez que se lèvent toujours en vous des émotions de mécontentement ou de non-amour. Il ne s'agit pas de vous juger mais de vous comprendre. S'exercer comme s'il n'y avait pas d'empêchements, c'est ce qu'on nous a proposé comme enfants mais on ne nous a donné que la moitié du programme. « Tu ne dois pas mentir, tu ne dois pas faire ceci, tu ne dois pas avoir des pensées méchantes, tu dois aimer ton petit frère » – que je déteste. On nous a juste dit ce à quoi nous devons nous exercer sans nous enseigner comment. C'était tout à fait insuffisant.

Situez le thème « être à l'écoute de l'autre » dans votre vision d'ensemble du chemin. Pas seulement : je devrais être à l'écoute de l'autre pour l'autre. Évidemment, lui ou elle se sentirait heureux ou heureuse de se sentir accueilli(e) avec attention et amour. Mais vous le faites aussi pour vous. Tout ce que vous faites pour l'autre, vous le faites pour vous – pas dans le sens de le faire pour l'ego mais pour transcender l'ego. Vous ne pouvez pas être à l'écoute de l'autre si vous êtes trop préoccupés par vos propres difficultés. Comment vous intéresser à quelqu'un alors que vous avez, vous, tellement besoin d'être compris et écoutés ? Par conséquent, comment vous dégager peu à peu de vos nécessités propres afin d'être disponibles pour autrui ? Vous vous exercez comme s'il n'y avait pas d'obstacles mais vous constatez vos échecs. Pourquoi est-ce que je n'y arrive pas ?

« Je veux réussir à aimer mes ennemis. » Quelqu'un a un comportement hostile à votre égard : vous considérez l'apparence des choses mais il faut aller plus profondément que l'apparence. L'apparence des choses, c'est que quelqu'un est inamical à votre égard. On vous rapporte qu'il a prononcé des paroles très sévères et méprisantes sur votre compte et une autre personne le confirme. Vous voulez réussir à n'avoir que de l'amour pour lui mais ce n'est pas du tout inscrit dans votre mécanique ! Votre mécanique, c'est de réagir, de lui en vouloir. Vous allez donc essayer de comprendre : qu'est-ce qui me maintient prisonnier de mon monde à moi ? Regardez et vous verrez. Il faut travailler sur ces empêchements, sur ces obstacles, pour en guérir. Je ne suis pas dans l'accueil de l'autre parce que je suis beaucoup trop, aujourd'hui, préoccupé par moi, moi, moi. Comment pouvons-nous être à la fois très préoccupés par nous-mêmes et très ouverts aux autres ? Il y a donc un travail persévérant de transformation intérieure à accomplir. Ce n'est pas mystérieux. On aimerait avoir des clés, des secrets, une technique ultra-rapide : vous avez de la fièvre, on vous donne des antibiotiques, cinq jours plus tard vous êtes guéris. Ça, c'est de la vraie médecine ! Mais je n'ai rien vu de tel dans les ashrams et les monastères où j'ai séjourné autrefois.

Vous verrez plus profondément que la surface si vous êtes d'abord en communion avec la surface. Oui. C'est. En un sens, c'est sacré parce que c'est ce qui est, ici et maintenant. J'ai entendu bien des fois Swâmiji affirmer « Tout est neutre » et j'ai eu beaucoup de mal à le comprendre. Mais Swâmiji a dit aussi : « Tout est neutre, donc sacré. » Sacré parce que c'est (en anglais : *isness, suchness, thatness*). Ici et maintenant, exactement ce qui se produit se produit. Il ou elle me dit telle parole. Oui. Et « l'autre » est le grand point d'appui pour vous libérer de vous-mêmes. La libération, c'est être libéré du fardeau de soi-même : moi on me comprend, moi on m'admire,

moi on ne me regarde pas, moi je vieillis... moi, moi. Libéré de soi-même, c'est ce que certaines traditions ont appelé la « mort à soi-même ». Libéré de soi-même et disponible pour l'autre. Cela ne veut pas dire que, si l'autre vous explique laborieusement que trois fois neuf font trente, vous allez en être convaincus. L'autre dit une non-vérité technique mais ce qui est sacré, c'est que cette personne, ici et maintenant, prononce cette parole.

C'est en admettant ce genre d'idées que vous aurez accès à la profondeur. Qu'est-ce qui sous-tend ce monde que nous ne cessons pas de qualifier, de juger ? Nous ne cessons de nous emparer de ce qui nous convient et de rejeter ce qui ne nous convient pas. Le non-moi, quel qu'il soit, est notre meilleur point d'appui pour nous libérer du moi. Et c'est ce que l'ego n'a pas envie d'entendre. Pour l'ego, l'autre doit répondre à mon attente. L'autre doit me rendre heureux, et non me gâcher la vie. Si nous comprenons que c'est cet égocentrisme qui est la prison, la pathologie spirituelle fondamentale, l'autre, à commencer par « l'ennemi », va devenir une aide précieuse. En ce moment – c'est souvent vrai dans la relation conjugale qui tient une grande place au moins dans certaines existences – ici et maintenant, l'autre ne répond pas du tout à mon attente. Humainement, je suis perdant mais divinement, je peux être gagnant. Vous utilisez comme tremplin vers le « Soi » ce qui au niveau ordinaire est purement et simplement souffrance.

Imaginons (je prends un exemple bien concret) un homme qui ait très envie de faire l'amour alors que sa femme n'y est pas disposée ce soir-là : d'un point de vue humain c'est radicalement frustrant. Cela fait naître une souffrance, une demande, un reproche. Humainement, vous êtes perdants, vous ressentez le désir de faire l'amour et votre compagne n'est pas du tout située sur cette longueur d'onde. Si vous n'êtes pas disciples, il n'y a que frustration. Si vous êtes

disciples, vous vous souvenez de ce qui vous a été enseigné : humainement je suis perdant, c'est vrai mais, divinement, je peux être gagnant. Si vous réussissez en toutes circonstances à prendre appui sur ce qui est (en laissant l'avenir libre – vous verrez les décisions qui s'imposeront), la frustration se transforme en paix et en sérénité. Ne vous en tenez pas à l'exemple de la non-disponibilité sexuelle d'une – ou d'un – partenaire. Les opportunités sont quotidiennes. Vous pouvez passer sur un autre plan et entrer en contact – comme deux fils électriques qui se touchent – avec une profondeur en vous-mêmes qui est toujours là, qui vous attend inlassablement depuis toujours.

Je ne plaide pas la cause de l'autre. Je plaide la vôtre. Il s'agit de vous, de votre progression à vous. Combien souvent ai-je entendu : « Pourquoi est-ce toujours à moi de mettre en pratique ? Ne pourriez-vous pas convaincre ma femme de le faire ? » « Pourquoi est-ce toujours à moi de prendre mes médicaments le matin ? Mon épouse ne pourrait-elle pas prendre un peu les siens ? » Vous avez l'arrière-pensée que, si votre compagne met l'enseignement reçu en pratique, elle va devenir exactement ce que vous voulez qu'elle soit. Elle sera comme moi parce que c'est moi qui ai raison. Si elle met en pratique, elle va penser comme moi...

Je ne plaide pas la cause de l'autre. Ce sera heureux pour l'autre – quel qu'il soit – de se sentir vraiment écouté, compris, reconnu mais ce sera encore plus précieux pour vous. Souvenez-vous toujours des paroles de Swâmiji : « Tout ce qui se produit ici et maintenant vous arrive comme un défi et comme une opportunité. » D'abord, c'est à moi que ça arrive. Cela me correspond, je ne discute pas sans arrêt mon propre destin. Ce n'est pas vous qui êtes déportés en Chine par les Chinois, ce sont des lamas tibétains ; ce n'est pas vous qui êtes en fauteuil roulant, c'est un de vos amis qui a eu un grave accident de voiture. C'est mon lot à moi et je ne discute pas.

Vous connaissez aussi la formule : « Tout ce qui vous arrive vous arrive parce que vous l'avez attiré. » Je reconnais que cela me correspond.

Mais le plus précieux, c'est que tout ce qui vous arrive vous arrive comme « *a challenge and an opportunity* ». Tout. Le défi c'est : est-ce que je mets en pratique, oui ou non ? Ou bien vous réagissez comme vous réagissiez autrefois – d'un certain point de vue, comme tout le monde : je ne suis pas content, je m'énerve, je suis emporté, je suis complice des pensées les plus extravagantes ou les plus mesquines. Un défi – et une opportunité : il faut que vous entendiez ce mot opportunité d'une manière extrêmement positive comme quelque chose de pleinement heureux : voici le point d'appui précieux dont j'ai besoin pour, intérieurement, entrer en contact avec ma propre paix des profondeurs. Je le redis : humainement, au niveau habituel du mental, de l'ego, de l'attraction et de la répulsion, vous êtes perdants mais, à un autre niveau, vous pouvez être gagnants immédiatement et non pas « quand ma psychothérapie sera terminée » ou « quand j'aurai complètement changé ». Quand vous aurez beaucoup changé, ce qui aujourd'hui vous demande un effort intense deviendra beaucoup plus aisé, comme pour n'importe quel art auquel on s'exerce. Opportunité est un mot éminemment positif et vous pouvez dire aussi : une chance. L'autre, au moment même où son attitude est négative à votre égard, devient votre opportunité la plus précieuse pour entrer en contact avec Dieu en vous – et vous pouvez remplacer le mot Dieu par atman ou Nature-de-Bouddha si cela vous inspire davantage.

Dans chaque échantillon d'existence, toute la voie, tout l'enseignement est contenu : l'ego, le mental, la dualité, l'attraction et la répulsion, le temps, l'espace, la causalité. Tous les grands thèmes se retrouvent dans le moindre échantillon – pas seulement dans les émotions fortes et pas seulement dans les moments de grâce ou de profonde

méditation. Une nouvelle approche consiste à décider de tout votre être : je ne discute plus la réalité. La manière dont le monde habituel se manifeste ici et maintenant est une expression de la Réalité Ultime, comme toute vague est une expression de l'unique océan.

Swâmi Prajnânpad a aussi prononcé ces mots étonnants : « Aussi longtemps que vous n'avez pas réalisé que l'agréable et le désagréable n'existent pas du tout, vous ne pouvez vous en libérer. » Le désagréable – on pourrait dire aussi le défavorable –, c'est la situation où vous êtes perdants humainement. Mais si vous êtes métaphysiquement gagnants, vous ne pouvez plus dire que c'est fâcheux. Le désagréable, c'est l'expérience courante. Si vous êtes sévèrement critiqués, cela fait partie du désagréable, et si vous êtes approuvés et remerciés, cela fait partie de l'agréable. Mais le fait qu'on vous accable de reproches injustifiés est le point d'appui d'un moment d'éveil. *Vous utilisez le défavorable pour entrer en contact avec ce qui est au-delà du favorable et du défavorable ordinaires.* Le plaisant ordinaire nous fait facilement oublier l'engagement sur le chemin. C'est connu, on se souvient davantage de Dieu quand on est malheureux que quand tout va bien. Vous vous surprenez en flagrant délit d'émotion heureuse ordinaire et vous savez que cette humeur joyeuse est momentanée, que ce qui vous semble aujourd'hui si avantageux aura des conséquences que vous ignorez et qui vous échappent. Aujourd'hui, il m'arrive ceci, demain il m'arrivera cela. D'un bien sort un mal, d'un mal sort un bien. Vous découvrirez que la réalité est neutre et que c'est nous qui qualifions sur le moment de bon ou de mauvais. C'est, donc c'est sacré. C'est un défi et une opportunité. Quand nous sommes totalement convaincus, ce n'est même plus un défi parce qu'il est devenu impossible de ne pas mettre en pratique ici et maintenant. Alors, ce qui fait mal est l'aide parfaite pour rejoindre en nous un niveau certes heureux, mais différent du plaisant habituel

qui a pour opposé le douloureux.

À cet égard, je veux citer une autre parole surprenante de Swâmiji : « Tant que quoi que ce soit existe pour vous, vous ne pouvez pas en être libres. » Vous êtes libres de ce qui n'existe pas du tout pour vous, qui ne fait plus partie de votre monde, qui ne joue aucun rôle dans votre existence. Nous savons que cela existe, mais cela n'existe pas *pour nous*. Si quelque chose appelé la réussite au sens mondain du mot existe pour vous, c'est-à-dire est important à vos yeux, vous ne pouvez pas en être libres. Vous jugerez toutes les péripéties de votre existence en fonction du fait qu'elles favorisent ou empêchent cette réussite. Si ce thème a complètement disparu de vos intérêts personnels – un ermite dans sa grotte ne se préoccupe pas de réussite –, vous êtes libres.

Toute la Voie vous conduit vers l'autonomie et la non-dépendance. En trouvant au cœur de vous-mêmes la plénitude, la joie et la paix, vous devenez de plus en plus libres de l'asservissement aux désirs et aux peurs. Mais je sais combien ce détachement absolu peut paraître à l'ego plus inhumain que supra-humain. N'en rejetez ni l'idée ni la possibilité – ni, surtout, une approche progressive. Il ne s'agit pas de renoncement ou de sacrifice mais de dépassement. Entre dix et treize ans, le patin à roulettes (seule activité physique pour laquelle j'étais doué) a joué un grand rôle dans mon existence puis il a naturellement disparu de celle-ci. Entre seize et vingt ans, ma passion fut celle de la pêche et la chasse et je connaissais par cœur le catalogue, alors célèbre, de « Manufrance » (la « Manufacture d'armes et cycles de Saint-Étienne »). La page s'est tournée d'elle-même et je suis passé à autre chose : le théâtre classique et les sociétaires de la Comédie-Française.

Swâmiji soufflait sur les braises qui couvaient sous la cendre pour faire jaillir la flamme, pour que tout ce qui était caché en nous monte à la surface. Dans certains cas, il suffisait qu'il

souffle un tout petit peu pour qu'un beau feu s'allume dans les trois secondes. Mais un jour Swâmîji m'a suggéré : « Vous pourriez faire de la politique, devenir *member of Parliament*. » « Si, si, vous avez étudié les Sciences Politiques. Pour faire de la politique, il faut être capable de prendre la parole pour convaincre, et Denise a dit que vous étiez très doué pour faire des conférences... » Swâmîji a soufflé une heure sur de la cendre sous laquelle il n'y avait pas la moindre braise. Tout ce qui concernait les femmes existait, la réussite aussi. Cela a même été très important à une époque. La politique, jamais. C'était quelque chose qui ne faisait pas partie de mon monde. Je sais aussi que ça existe de jouer dans les casinos et de perdre. Il y a des gens qui ont besoin de psychothérapies pour se guérir de la folie du jeu : je n'ai jamais mis un centime dans une machine à sous. Le jeu et le casino sont aussi une réalité qui n'a jamais existé pour moi. Mais tant que quoi que ce soit existe encore pour vous, vous ne pouvez pas en être libres. Vous restez asservis aux réussites et aux échecs, à l'opposition du bon et du mauvais ou du bien et du mal selon vous sur le moment.

Mais je dois quand même vous dire que « quelque chose » – et quelque chose qui n'est pas anodin – continuera à « vous » concerner même si le « moi » s'est dissipé : la souffrance des autres. Que contribuer à diminuer le malheur autour de vous devienne une inspiration pour votre victoire personnelle sur votre propre souffrance.

Ne soyez pas impatients. Soyez fidèles à vous-mêmes jour après jour, étape après étape. Regardez très loin à l'horizon vers quoi vous allez et regardez de très près où vous posez les pieds, pas après pas.

## POUR EN SAVOIR PLUS

*Hauteville  
07800 Saint-Laurent-du-Pape  
France*

*Mangalam  
120, chemin Verger-Modèle  
Frelighsburg  
Québec JOJ 1Co  
Canada*

*Toute personne intéressée peut prendre contact par  
courrier.*



Éditions de La Table Ronde  
33, rue Saint-André-des-Arts, Paris 6<sup>e</sup>

[www.editionslatableronde.fr](http://www.editionslatableronde.fr)

© Éditions de La Table Ronde, Paris, 2011.

© Éditions de La Table Ronde, 2011, pour l'édition numérique.

Cette édition électronique du livre *La Paix toujours présente* d'Arnaud Desjardins a été réalisée le 21 février 2011 par les Éditions de La Table Ronde.

Elle repose sur l'édition papier du même ouvrage, achevé d'imprimer en janvier 2011 par Floch à Mayenne (ISBN : 9782710367642)

Code Sodis : N462509 - ISBN : 9782710367659

**179191**

Dépôt légal : février 2011

Le format ePub a été préparé par ePage  
[www.epagine.fr](http://www.epagine.fr)  
à partir de l'édition papier du même ouvrage.