

ARNAUD DESJARDINS
VÉRONIQUE LOISELEUR

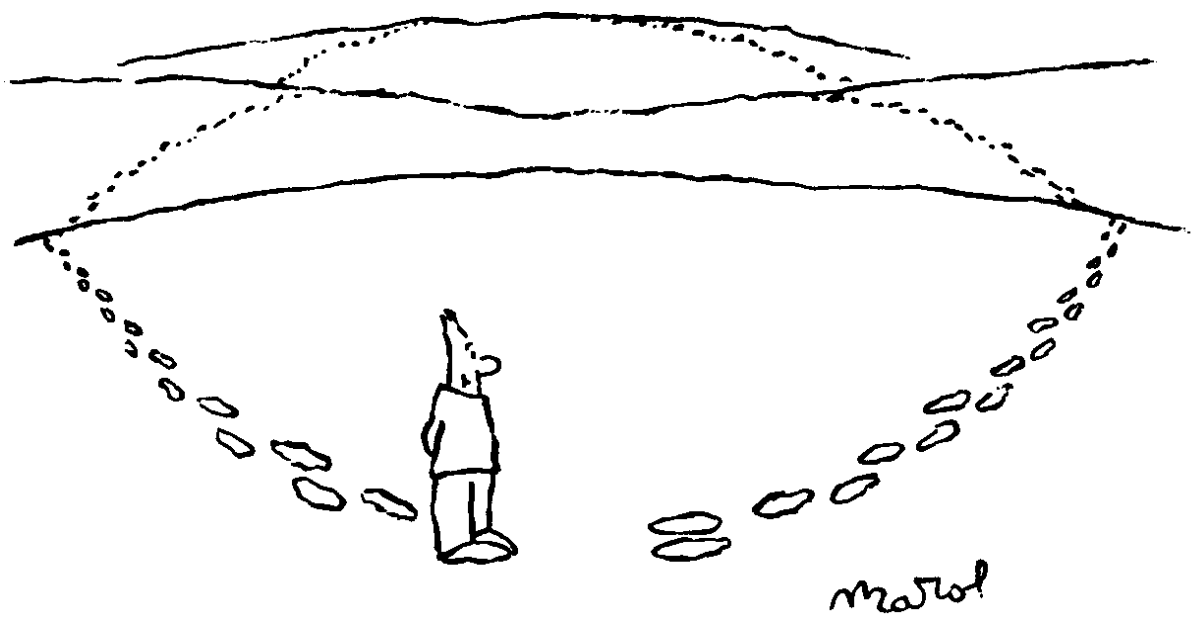
*La Voie
et ses pièges*

La Table Ronde

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE.....	4
PREMIÈRE PARTIE – <i>A Propos du but</i>	6
1. Le bohneur non dépendant.....	7
2. La dimension verticale	16
3. L’attitude non duelle	25
4. Servitude et liberté	36
DEUXIÈME PARTIE – <i>A Propos des moyens</i>	46
5. La condition sine qua non	48
6. L’action libératrice.....	57
7. La jungle des désirs.....	67
8. La pensée précède l’émotion.....	77
9. La tyrannie du passé.....	90
NOTE	102

DIRE QU'IL Y A QUELQUES ANNÉES
JE N'EN ÉTAIS QUE LÀ...!



PRÉFACE

En marge de la prolifération des sectes qui font la matière de reportages plus ou moins inquiétants, l'intérêt des Occidentaux pour les enseignements donnés par des maîtres à leurs disciples se confirme comme une réalité dépassant les modes passagères. Parmi ceux qui découvrent le vedânta hindou, le bouddhisme zen ou celui des Tibétains, le taçawuf (soufisme) et s'engagent sur « la voie », il n'y a pas que des brebis égarées et des apostats, ni des marginaux révoltés ou des névrosés à la frontière de la psychose. Admirateurs de Ramana Maharshi, lecteurs de Krishnamurti, Karl-fried von Dürckheim ou Trungpa Rimpoche, convaincus par le rayonnement de Mâ Amritanandamayî, ils aspirent à « l'éveil », à « la libération » – en tout cas à une vie plus heureuse et plus sage.

Or l'expérience montre que cet espoir est bien souvent déçu. Même après des années de pratique, les doutes et les souffrances n'ont pas disparu. Entendre parler et parler soi-même quotidiennement de sérénité et demeurer malheureux s'avère hélas fréquent. Constatation qui s'applique trop souvent à ceux avec qui je suis ou j'ai été en relation personnelle. Pour certains d'entre eux, l'enseignement que je transmets – essentiellement sinon uniquement inspiré de celui de mon propre « gourou », Swâmi Prajnanpad – n'a pas tenu ses promesses. Pourquoi? C'est à cette question que tentent de répondre les causeries enregistrées qui ont constitué la matière première de ce livre.

Se croire sincèrement engagé sur le chemin de la sagesse et l'être réellement sont trop souvent confondus. La plupart des aspirants se fient plus au miracle qu'à leurs efforts personnels, à leur courage et à leur persévérance : quel sage transcendant leur donnera-t-il l'illumination ou quel stage intensif changera-t-il en dix jours leur être et leur existence en faisant disparaître leurs émotions? Des êtres insatisfaits vont ainsi de déception en déception.

Tenter de faire pour d'autres ce que d'autres, et surtout un autre, avaient fait pour moi autrefois m'a amené à cerner quels pouvaient être les malentendus dans la compréhension et la pratique d'une ascèse. Ceux-ci concernent aussi bien le but que la méthode.

La voie ne propose pas un changement mais une transformation, une métamorphose radicale ou, pour reprendre le terme consacré, un éveil, éveil à un tout autre niveau de conscience. Même s'il n'est pas aisément atteint, ce but ne doit néanmoins jamais être perdu de vue. Quelle que soit la manière dont l'évoque telle ou telle tradition, il transcende toujours non seulement les faiblesses du mental mais aussi la logique de l'intellect. Cet accomplissement implique l'effacement de la conscience séparée et séparatrice. Or de nombreux « disciples » et « chercheurs » aspirent seulement à être mieux dans leur peau et à réussir leur existence en fonction de leurs désirs et de leurs refus. Autrement dit une pratique visant l'effacement de l'ego et du mental en question est, pour employer un terme à la mode, récupérée par les limitations mêmes dont elle propose le dépassement.

A partir de cette première erreur fondamentale, c'est l'ego qui mène le jeu et l'efficacité de la voie est assimilée à celle des différentes psychothérapies en vogue. Non que celles-ci soient inutiles ou stériles mais l'essentiel est renié et la cause même de tous les « problèmes » n'est pas mise en cause elle-même. Ce qui ne concerne que l'être est interprété en termes d'avoir.

Quant à l'ascèse proprement dite, pourquoi s'avère-t-elle trop souvent inefficace et décevante, passés les premiers moments d'enthousiasme? Chaque voie comporte ses dangers et ses pièges, depuis l'infantilisme affectif dans l'approche dévotionnelle jusqu'à l'égoïsme et à la sécheresse du cœur dans l'ascèse dite non dualiste. L'aspirant disciple s'empare de certaines paroles du maître en éliminant celles qui lui conviennent moins ou en leur attribuant un sens et un contenu étrangers aux intentions de ce maître.

Abondamment utilisées, des expressions comme la voie, le chemin, la sagesse, la libération, ou encore la paix, la sérénité, l'amour n'ont en soi aucun pouvoir particulier pour modifier la réalité. Et, année après année, le « disciple » se heurte aux mêmes difficultés, nourrit les mêmes espoirs,

tremble des mêmes craintes, fonctionne selon les mêmes mécanismes, demeure soumis aux mêmes lois.

Un enseignement spirituel n'est pas une doctrine philosophique mais une méthode de transformation impliquant tous les aspects de notre être et de notre existence, tête, coeur et corps, conceptions, sentiments et activités. Rien de ce qui nous constitue, aucun moment de notre histoire personnelle n'est laissé de côté. Encore faut-il mettre en oeuvre la méthode en question et pour cela en avoir parfaitement intégré les principes et maîtrisé les techniques.

Parmi bien d'autres, le « chemin de la sagesse » décrit dans mes livres ne prétend nullement être le meilleur. C'est une démarche possible pouvant convenir à des Occidentaux insérés dans la vie du siècle et n'exigeant pas, dès le départ, de qualifications initiatiques exceptionnelles. Mais je suis conscient que ces livres sont parfois mal compris et que certains passages peuvent être utilisés pour justifier des attitudes contraires à celles qui permettent une progression.

Les chapitres qui suivent traitent donc surtout des erreurs majeures que j'ai été amené à constater en ce qui concerne l'enseignement dont j'assume la responsabilité. Malgré une douzaine d'ouvrages précédents qui se complètent les uns les autres, j'aurais pu donner comme titre à celui-ci : « Ne nous trompons pas. » Que ce soit de bonne ou de mauvaise foi, il est toujours fâcheux de se tromper, surtout lorsqu'il s'agit d'un enjeu aussi grave que notre éveil ou notre libération et de mécanismes aussi délicats et malaisés à contrôler que nos fonctions psychomenteles.

Le sujet est vaste et cet ouvrage n'est en aucun cas un traité méthodique des erreurs possibles sur la voie. Des thèmes importants ont été laissés de côté, en particulier tout ce qui concerne la relation du disciple avec le maître, laquelle peut donner lieu à tant de déviations : infantilisme, idolâtrie, fanatisme, aliénation et autres perversions. De même la voie est parfois purement et simplement changée en son contraire. La méthode proposée est utilisée pour mieux fuir la réalité et se protéger, alors que le principe fondamental est de découvrir l'invulnérabilité véritable en se rendant d'abord complètement vulnérable. Encore faut-il ne pas mélanger des niveaux différents et tenter d'appliquer une parole de vérité qui ne correspond en rien à l'étape actuelle de l'apprenti-disciple et le conduirait à s'enfermer encore plus dans sa difficulté. Exemple entre bien d'autres, ceux qui abordent le chemin avec un coeur blessé, fermé, étrié même, sont parfois amenés à refouler encore plus leurs émotions sous prétexte que le sage, lui, est établi dans la sérénité immuable et l'équanimité. Ces malentendus étant innombrables, j'ai seulement cherché à approfondir certains thèmes dont l'importance m'a paru prioritaire.

Je tiens à préciser que, si je me réfère souvent avec gratitude à Swâmi Prajnâpad, les pages qui suivent ne sont en rien un exposé orthodoxe de son propre enseignement. Elles n'engagent que moi. Elles sont nées de rencontres intimes et ont donc d'abord été parlées avant d'être mises en forme par Véronique Loiseleur. Chaque causerie formant un tout en elle-même, nous avons conservé certaines redites afin que ces chapitres puissent être lus indépendamment les uns des autres.

Enfin, en ce qui concerne la terminologie ou le vocabulaire, les mots français utilisés traduisent souvent des termes sanscrits, tibétains ou anglais couramment employés en Inde et n'ont pas toujours le sens qui est le leur dans les ouvrages de philosophie occidentale ou les traités de psychanalyse.

A. D.

Le Bost est le premier lieu où quelques personnes ont commencé à venir séjourner auprès de moi, *Font-d'Isièr* le centre que j'anime aujourd'hui.

PREMIÈRE PARTIE

A PROPOS DU BUT

LE BOHNEUR NON DÉPENDANT

Même si vous avez lu des livres sur la sagesse et la spiritualité et pratiqué certaines disciplines, une vue d'ensemble de la voie n'est pas toujours claire. C'est un vaste domaine dont nous savons qu'il intéresse les hommes aussi loin que peuvent remonter les études historiques et qui a été diversement exprimé en hébreu, en arabe, en sanscrit, en grec, en latin. Or les termes employés pour décrire ces réalités sont plus ou moins bien ressentis par les uns et les autres. Le mot philosophie peut donner l'impression d'études universitaires qu'on a aimées ou non – ou qu'on n'a pas faites; pourtant, si l'on s'en tient au sens ancien, la philosophie n'était pas un amour intellectuel de la sagesse mais une ascèse et le philosophe – Socrate ou Epictète – était aussi un sage. Mais sommes-nous tous d'accord sur le sens que nous donnons au mot sage? De même en ce qui concerne le mot religion. A-t-il pour vous une résonance affective heureuse, positive ou, au contraire, vous semble-t-il qu'il ne recouvre que crédulité et foi aveugle? On pourrait aussi utiliser le mot gnose, *gnosis* en grec, puisqu'il signifie connaissance; mais c'est un terme maudit pour la plupart des théologiens et il y aurait d'ailleurs une distinction à établir entre la gnose en tant que connaissance et les sectes gnostiques des débuts du christianisme. Il s'agit donc d'un champ d'activité dont nous trouvons des signes ou des témoignages dans la littérature, l'architecture, la peinture, la sculpture ou même dans des danses dites sacrées. Comment chacun d'entre nous se sent-il concerné et plus ou moins vitalement impliqué, depuis la curiosité sympathique du dilettante jusqu'à l'engagement total du moine dans son monastère ou celui du yogi au grand sens du mot qui consacre son existence nuit et jour à la pratique de ses exercices et à la méditation?

Pour essayer de bien comprendre de quoi nous parlons, il existe deux approches. L'une, c'est de partir du fait que de multiples informations viennent aujourd'hui jusqu'à vous, beaucoup plus que ce n'était le cas autrefois. Vous avez ainsi accès à bien des sources différentes y compris les traditions occidentales, le christianisme bien sûr, la franc-maçonnerie dans la mesure où elle est fidèle à ses origines, d'autres formes de l'ésotérisme occidental moins connues. Vous avez été touchés par un livre parlant de sagesse, d'éveil, de libération. Vous avez peut-être rencontré un sage hindou ou tibétain, homme ou femme, dont la présence vous a impressionnés, convaincus, vous a fait envie, et vous souhaitez vous engager sur la voie – sans trop savoir, et c'est normal au début, en quoi consiste vraiment cette voie.

Nous pouvons aussi partir de notre nécessité intérieure qui serait là même si aucune réponse n'existait. La souffrance, l'insatisfaction, une impression générale que la vie ne nous donne pas ce que nous en attendons, une demande que nous portons en nous, que nous ne pouvons ni faire taire ni apaiser par les moyens ordinaires peuvent être un excellent aiguillon pour chercher une issue d'un autre ordre. En fait, le point de départ juste serait que cette soif devienne de plus en plus consciente et qu'ensuite seulement la réponse vienne à vous, alors que c'est très souvent l'inverse qui se produit. Des sollicitations vous parviennent sous forme de témoignages, de conférences, de livres, d'émissions de télévision sans que votre nécessité intime soit arrivée à maturité. Il y a donc là un risque. Même si vous êtes foncièrement honnêtes, une part de ce que vous sentez être votre demande est influencée par ce que vous avez lu ou entendu. Nous croyons qu'il est juste de vouloir ceci ou de vouloir cela, nous reprenons à notre compte telle ou telle idée ou opinion et il s'agit une fois encore, comme cela a été si souvent le cas dans notre existence, d'influences venues de l'extérieur.

Par ailleurs, ce type d'enseignement, de connaissance, que nous appelons le chemin ou la spiritualité, comporte deux aspects. Le premier nous est immédiatement compréhensible : si l'on parle de paix de l'âme ou du cœur, de sérénité, de disparition de la peur, ces mots ont un écho en nous. Mais il y a aussi un autre aspect, en vérité essentiel et qui est, en fait, incompréhensible au premier abord. Par exemple, l'affirmation que le monde *tel que nous le percevons* est « irréel ». En quoi ce monde qui a la capacité de me rendre heureux, de me faire souffrir, de me faire envie, de me faire horreur, de soulever en moi tant d'émotions, tant de pensées, de susciter tant d'actions est-il irréel? Qu'est-ce qui permet de le mettre en question? Ou encore, les affirmations impliquant l'effacement des limites du niveau de conscience habituel et l'accès à une conscience présentée comme au-delà de l'espace, du temps et de la causalité, conscience infinie, éternelle. En ce cas, peut-on encore parler de conscience de soi ? Par conscience de soi, j'entends la conscience que j'ai de moi et inévitablement quand j'emploie le mot moi, j'implique tout ce qui n'est pas moi, tout ce qui est autre que moi, donc la limitation.

Pouvez-vous admettre que le but de la voie soit l'effacement du sens de la séparation? Si nous prenons ces mots au sérieux et si nous admettons que ce ne sont pas des paroles creuses, ces propos sont tellement inhabituels, tellement inattendus qu'ils nous obligent à nous situer en face d'eux avec gravité : est-ce que je crois possible une telle transformation de mon être et de ma conscience et à quel prix puis-je accéder à un niveau aussi transcendant, métaphysique? Et, en définitive, est-ce vraiment cette « réalisation » qui m'intéresse, qui m'attire et que je veux réellement? Cela vaut la peine de se pencher sur ce point, de réfléchir à cette question, parce qu'elle est la source d'immenses malentendus. Des centaines de milliers d'Occidentaux se tournent aujourd'hui vers la spiritualité. La vente des livres, le succès de gourous vrais ou faux, l'intérêt pour le yoga, le vedânta, le tantrayana, le zen, le soufisme, la spiritualité des Amérindiens, en sont la preuve. Les faits sont là. Que l'on ironise ou que l'on prenne au sérieux cette recherche, il n'en est pas moins vrai qu'elle gagne en importance. Et je ne veux pas m'étendre sur des phénomènes encore plus importants au point de vue sociologique qu'on regroupe sous l'appellation « New Age » et parmi lesquels on trouve vraiment de tout, y compris le pire.

Mais parmi ces Occidentaux qui abordent le zazen, la méditation, qui se rendent dans un ashram, qui rencontrent un maître hindou ou tibétain en séjour en France, qui se considèrent engagés sur la « Voie », combien sont vraiment motivés par la demande ultime? Or à cet égard, vous ne pouvez pas faire semblant. Vous ne pouvez pas vouloir ce que vous ne voulez pas, désirer ce que vous ne désirez pas, aspirer à ce à quoi vous n'aspirez pas. Il est stérile de s'illusionner ou de vivre dans des malentendus. Tous les sages, connus ou inconnus, s'ils méritent le nom de sages, sont les garants de cette possibilité de transformation radicale, de cet autre monde, ce tout autre monde, mais la plupart de ceux qui les approchent et même qui les entourent n'ont pas une véritable aspiration de cet ordre. La demande – et je peux la comprendre tant elle a été la mienne – c'est d'être plus heureux dans l'existence, de se sentir moins blessé intérieurement, moins complexé au sens ordinaire de ce mot, plus à l'aise dans la vie professionnelle, moins inhibé dans la vie sexuelle et amoureuse. Je ne dis certes pas que ce soient des buts incompatibles, en tout cas au début de la voie, mais ce sont des buts différents qu'il importe de ne pas confondre.

Pourquoi méditons-nous? Pourquoi cherchons-nous à rencontrer un gourou? C'est la question que Swâmi Prajnanpad, dont je me réclame avant tout, posait et reposait à longueur d'années : « *What do you want ?* » « Qu'est-ce que vous voulez? » C'est une question directe, simple et en même temps terrible. Qu'est-ce que je veux vraiment? Et ce que je veux concerne-t-il directement la spiritualité à son niveau le plus élevé? Certainement le mystique, quelles que soient la religion à laquelle il appartienne et les formulations dogmatiques dont il est nourri, cherche l'expérience personnelle de la réalité ultime telle que la lui présente sa tradition. Pour le chrétien, ce sera vivre intimement de la vie même de la Trinité; pour le soufi, *baqa*, la « subsistance en Dieu »; pour le bouddhiste, il n'est même plus question d'un Dieu personnel mais de la Réalité absolument non conditionnée. Le mystique veut plus que tout, avant tout, et dans certains cas exclusivement, la dé-

couverte de la réalité suprême telle qu'il la conçoit ou la pressent. Autrefois les choses étaient plus simples : le jeune Tibétain qui ressentait cette aspiration ne connaissait que le bouddhisme tantrique, le jeune hindou avait le choix entre le yoga ou le vedânta et l'Européen se tournait vers les aspects mystiques du christianisme. Aujourd'hui vous recevez tellement d'informations que vous pouvez vous faire vos idées personnelles de cette réalité ultime. Est-ce que vous vous sentez plus en affinité avec la présentation bouddhiste, vedântique, soufie ou avec la présentation chrétienne, celle, pour beaucoup d'entre nous, de la religion qui nous a été enseignée dans notre enfance? Et quand nous parlons comme je le fais en ce moment ou quand nous lisons, nous devons tenir compte de la résonance affective, différente pour chacun, des termes utilisés. Comment êtes-vous touchés par le mot yoga, le mot vedânta, le mot moine, le mot ermite, le mot ascète, le mot prière, le mot méditation? Comment avez-vous été favorablement ou défavorablement marqués par les influences religieuses avec lesquelles vous avez été en contact – sans parler, bien entendu, de toutes les autres influences dont nous aurons à tenir compte et qui ont constitué notre être relatif.

S'il existe un chemin, une voie – et ce sont des termes qu'on retrouve partout, *via* en latin, *marg* en sanscrit – il y a un point de départ, un trajet (un parcours) et un point d'arrivée. Le point de départ, c'est notre niveau d'être ou notre condition actuelle et le point d'arrivée, c'est ce niveau d'être ou cette condition transcendante, telle qu'elle nous est décrite, telle que le sage l'incarne, telle que nous l'entrevoyons. Et en vérité, il n'y a de départ qu'à cause du but. Nous ne nous mettons pas en route si nous ne sommes pas attirés. A aucun niveau de la réalité, en aucune manière, il ne peut y avoir de mouvement s'il n'y a pas une attraction préalable. Le vrai point de départ, ce qui fait qu'un jour nous nous mettons en route, c'est le but lui-même qui me fait envie, qui m'attire; alors je fais le premier pas en direction de ce but, je marche, j'avance, quelles que soient les difficultés du chemin, et je ne peux m'arrêter que quand j'ai rejoint ou atteint ce but. Dans le cas présent, il s'agit d'un but intérieur. Plus ce but est clair pour vous intellectuellement, plus il vous touche dans la profondeur de votre être, plus vous serez déterminés à aller dans cette direction et plus vous comprendrez peu à peu comment vous rapprocher de ce but, quels sont les obstacles sur le chemin et la manière de surmonter ces obstacles.

Or mon expérience, depuis quelque vingt ans que je rencontre tant de personnes intéressées par ces questions, m'a bien souvent amené à constater que ce but n'est pas clair et qu'on veut recevoir un enseignement sans savoir sur quel chemin on s'engage ni vers quoi on se dirige. Et à cet égard, c'est à chacun de sentir quelle est sa nécessité, à chacun de sentir comment il répond à la question « Que voulez-vous? » et à ne pas oublier que les buts les plus légitimes, les plus compréhensibles – être moins malheureux, mieux dans sa peau, plus à l'aise – ne sont pas le véritable but de la voie. Le paradoxe, c'est de s'appuyer sur le témoignage et les enseignements de tel ou tel sage, de mettre en oeuvre des directives données en fonction de ce but ultime sans être réellement concerné et attiré par celui-ci. Il ne s'agit pas en l'occurrence d'être intellectuellement d'accord avec Ramana Maharshi ou Nisagardatta Maharaj mais d'être vitalement motivé. Donc pendant longtemps, nous ne serons pas vraiment sur le chemin. Etre sur le chemin, c'est un engagement total qui suppose de vouloir tout autre chose que les succès en tous genres si longtemps désirés. Jusque-là nous sommes sur un chemin préparatoire. L'essentiel c'est que nous allions dans la bonne direction et que, peut-être, un jour, la vraie demande transcendante cristallise en nous. Mais je tiens à insister, je dirais même à insister lourdement, sur ce point parce qu'il est facteur d'incompréhension. De quoi parlons-nous réellement? Qu'est-ce que nous mettons en oeuvre et pourquoi?

*
* *

Cela dit, il y a des manières d'approcher la voie qui sont justes, qui vont dans la direction juste et qui vous sont tout de suite accessibles. En fait la vérité et la voie sont simples, incroyablement simples même. C'est le mental qui est compliqué. Mais simple ne veut pas dire facile, ni à bon marché.

Partons d'un constat qui est à la base de toutes les spiritualités et sur lequel vous puissiez être d'accord dès maintenant. Tous les êtres vivants aspirent à être heureux, complètement heureux, d'un bonheur parfait, auquel rien ne manque et qui soit stable, définitif, à l'abri des événements, des malheurs, des tragédies. Ce bonheur est inatteignable dans les conditions courantes de l'existence qui permettent tout au plus d'aspirer à des satisfactions et à des joies relatives. Et pourtant, l'inimaginable promesse des enseignements spirituels, c'est que le bonheur absolu dont nous portons tous la nostalgie est accessible à l'homme à condition de comprendre ce qui nous en sépare et comment nous pourrions nous établir en lui. Le mot bonheur est plus efficace que le mot béatitude, *ananda*, parce que tout de suite nous savons déjà un peu de quoi nous parlons. Mais ce bonheur absolu, qui n'a pas de contraire, auquel en vérité nous ne renonçons jamais complètement, que nous ne cessons pas de demander au plus profond de nous-mêmes, ce bonheur ne peut être définitivement atteint que par cette transformation radicale de notre être et de notre conscience qu'on a désignée par des termes tels qu'éveil, nouvelle naissance, libération – des termes forts et sans compromis.

Ce bonheur non dépendant est-il ce à quoi vous aspirez ? Croyez-vous qu'il est accessible, êtes-vous déterminés à l'atteindre ? Etes-vous prêts à remettre en cause toute votre expérience du bonheur non durable et votre manière habituelle de voir les choses ? S'il est question de s'établir dans une joie parfaite que rien ne peut affecter, sans limites donc où toute question de plus ou de moins a disparu et, qui plus est, une joie durable, bien entendu vous êtes d'accord. Seulement, tous les enseignements spirituels vous disent en termes plus ou moins compréhensibles et plus ou moins convaincants que, pour trouver cette joie, il faut que vous cessiez de fonctionner de la manière dont vous avez fonctionné jusque-là. Il faut que vous acceptiez de passer par une transformation radicale de tout vous-mêmes et notamment, ce qui est assez difficile à entendre, que vous soyez libres du désir. Si vous n'éliminez pas tout ce qui vous gêne dans les paroles de tel ou tel sage, je vois mal comment vous ne vous arrêteriez pas avec quelques doutes ou réticences devant cette affirmation universelle : plus de désirs, alors que toute notre vie est faite, nous le savons bien, de désirs grands ou petits, légitimes ou condamnés par la morale officielle. Toute notre vie n'est faite que du Désir et il nous est proposé d'être libres du Désir. Ne réagissez pas tout de suite et ne rejetez pas non plus trop vite ce qui ne vous fait pas immédiatement envie.

Revenons donc à cette idée fondamentale et qui est parfaitement spirituelle : moi – car c'est en effet avec ce moi que tout commence – je cherche à être heureux. C'est une loi naturelle, que ce bonheur soit physique comme de se mettre au soleil si vous avez froid, intellectuel si vous lisez un livre ou poursuivez une recherche qui vous passionne, affectif si quelque chose vous fait chaud au cœur et, pourquoi pas, les trois à la fois. Oui, nous aspirons au bonheur et à tous les termes qui tournent autour de ce mot bonheur. Nous aspirons au bien-être. Nous aspirons au plaisir – à tout ce qui est jouissance – et ne donnons pas un sens suspect à ces mots. Nous verrons peu à peu ce qui nous est nécessaire et ce qui constitue au contraire un obstacle sur le chemin qui mène à cette perfection intime. Oui, perfection au sens d'achèvement, d'avoir atteint le but. Et pourtant aucun d'entre nous ne sera à la fois un joueur de tennis parfait, un guitariste parfait, un linguiste parfait, etc. Cette perfection-là n'existe pas, même pour le sage, même pour le saint.

Quelle est votre expérience au départ de la voie – et même pendant longtemps ? C'est que ce bonheur tant cherché dépend des conditions, des circonstances, des situations dans lesquelles vous vous trouvez. Certains événements, certains accomplissements vous rendent heureux. D'autres situations vous font souffrir. La perspective d'éventuels succès représente déjà quelque chose de réjouissant et la crainte d'échecs également possibles a quelque chose de douloureux, voire même d'angoissant ou de terrifiant. Dans les conditions ordinaires, à défaut de cet éveil ou de cette libération, le bonheur est dépendant, conditionné et il a pour opposés la peine, la souffrance, le déplaisir. L'existence est massivement divisée en deux : ce que j'aime, ce que je n'aime pas – autrement dit l'attraction et la répulsion. S'il existe un bonheur transcendant, il est inévitablement indépendant de l'attraction et de la répulsion. Là encore, il y a de quoi vous arrêter et vous demander comment vous vous situez par rapport à de telles affirmations. Ma vie est faite d'attractions – ça oui, j'aime,

ça m'attire, ça me fait envie, je le veux – et de répulsions, puisque attraction et répulsion déterminent tous les mouvements – ça non, je ne le veux pas, je veux l'éviter, je veux le fuir, je veux le détruire. Comment serait-il possible que moi – pas Socrate ou le Bouddha – que moi je passe au-delà de ce qui constitue aujourd'hui toute mon existence?

Ces propos, qui n'ont rien d'originaux et que tiennent les sages de toutes les traditions, ont-ils un réel écho en vous? Là encore, situez-vous bien. Pour le moment, ce que vous voulez quand vous abordez la voie, c'est éviter les situations douloureuses et fâcheuses et multiplier les situations heureuses. Et vous comptez sur la voie et peut-être sur les efforts que vous avez l'intention d'accomplir avec persévérance pour y parvenir. Cette attente est là, elle est plus que compréhensible mais elle est un appauvrissement de la véritable motivation. La véritable demande est celle du niveau d'être et de conscience que les chrétiens appellent « la joie qui demeure » – quelles que soient les vicissitudes de mon existence. Toute la Connaissance, *gnosis*, *jnana*, concerne uniquement ce thème, être inconditionnellement heureux. A quelles conditions cet état sans contraire peut-il être atteint? Pour s'établir dans ce bonheur immuable, d'immenses trésors de connaissance sont à votre disposition concernant l'homme, ce qui lui est possible, ce qu'il peut découvrir, et la manière dont il est constitué – y compris dans la tradition mystique et contemplative chrétienne, ne les croyez pas réservés aux ésotérismes orientaux. Si les enseignements spirituels et mystiques décrivent en détail notre fonctionnement actuel, c'est pour que nous prenions conscience des obstacles intérieurs qui nous maintiennent dans le monde des conflits, des contraires, de la joie et de la peine, de la réussite et de l'échec, de tout ce qu'en Inde on appelle les *dvandvas*, les paires d'opposés.

Bien entendu, nous partons de ce que nous sommes. Une fois qu'il est clair que c'est la perspective du but qui nous attire, nous nous mettons en route et nous partons *chaque jour* de là où nous sommes. Nous essayons de comprendre comment nous fonctionnons, comment nos fonctionnements pourraient être modifiés et comment nous pourrions même en devenir intrinsèquement libres.

Apparemment, il y a de grandes différences entre un enseignement bouddhiste hinayaniste, un enseignement tantrique, un enseignement chrétien, un enseignement soufi. Mais en essence, en profondeur, ces différences s'effacent. Vous le savez, je n'ai pas seulement étudié dans des livres, bien qu'il y ait des livres de grande valeur aujourd'hui. Année après année, j'ai séjourné parfois des mois auprès de maîtres soufis, tibétains, hindous, j'ai pu leur poser toutes les questions que je voulais poser et confirmer ainsi que, pour tous les sages, les mots éveil, sagesse, paix, joie, amour, lumière recouvrent la même réalité. Par conséquent, l'être humain étant l'être humain sous toutes les latitudes, il ne peut pas y avoir de méthodes contradictoires pour atteindre le même but mais des méthodes différentes comme de voyager en train, en voiture ou en avion mais il s'agit toujours du même trajet. Tout « enseignement » authentique, c'est l'Enseignement tout court sous la forme que lui donne tel ou tel maître tant que nous nous appuyons sur une forme pour nous conduire au-delà, « au-delà du par-delà de l'au-delà ».

Maintenant regardons d'un peu plus près. Puisque nous aspirons à être heureux et même *absolument* heureux, sans l'ombre d'une crainte ou d'une peur pour l'avenir, c'est évidemment au-dedans de nous que cela peut s'accomplir. Seulement, au niveau de conscience ordinaire, vous êtes convaincus que cette réalisation intérieure ne peut être obtenue que dans des conditions extérieures bien précises. Vous allez donc essayer de créer ces conditions extérieures favorables en tâchant d'éviter les conditions adverses. Comme l'a très bien dit le Bouddha dans une parole si simple et si profonde : « Etre uni à ce que l'on n'aime pas est souffrance; être séparé de ce que l'on aime est souffrance. » C'est le statut commun, ce n'est pas l'éveil. L'éveil consiste précisément à passer au-delà de cette situation. Le bonheur que nous cherchons, que nous goûtons parfois au moins pour un moment, est en vérité inhérent au fait d'être et d'être conscients que nous sommes. L'accomplissement d'un désir nous met momentanément en contact avec cette béatitude qui est l'essence de notre être. Telle est l'affirmation de base.

Les hindous l'expriment par trois termes fort connus : *sat-chit-ananda*, Etre, conscience, béatitude. Le bonheur parfait, sans l'ombre d'un nuage, est inhérent à l'être – il s'agit de nous, nous tous – et à la conscience. L'expérience habituelle nous ayant montré qu'à certaines conditions nous nous sentions heureux et à d'autres malheureux, nous en avons conclu qu'il en serait toujours ainsi. Vous pouvez faire une découverte qui contredit complètement cette conviction : les situations dites heureuses, simplement, nous mettent en contact avec le bonheur qui est intrinsèque à notre vraie nature et dont nous sommes ordinairement plus ou moins exilés par le fonctionnement habituel du mental, par les désirs, par les peurs, par les demandes insatisfaites, par le futur et le conditionnel – je serai heureux quand, je serais heureux si. Ce bonheur quand, ce bonheur si ne viendra jamais et nous passons notre temps à osciller du succès à l'échec, de la joie à la peine, de l'inquiétude au sentiment de sécurité. Le désir et l'opposé du désir, la frustration, ou les désirs au pluriel, innombrables, vous exilent de votre vraie nature. Quand vous accomplissez un de ces désirs, cette tension tombe et vous entrez en contact avec vous-mêmes parce que, pendant un instant, vous êtes sans demande, vous n'êtes plus projetés vers autre chose, vous n'êtes plus projetés vers le futur. Les si et les quand s'effacent et vous voilà heureux « ici et maintenant ». Serait-il possible de vous établir dans ce bonheur en dehors de ce mécanisme consistant à accomplir un désir et à être momentanément heureux? Toutes les traditions de sagesse l'affirment.

Comment? C'est justement ce qu'enseignent les maîtres à leurs disciples.

*
* *

Ce à quoi vous aspirez vraiment, c'est à un état d'être heureux, donc une réalité intérieure à vous, et vous êtes convaincus que cette réalité intérieure dépend de ce que vous ressentez comme extérieur, notamment les autres, ceux que vous aimez, ceux que vous n'aimez pas, vos amis, vos ennemis.

Un premier point peut assez vite devenir clair. Tous ces événements et situations que nous considérons comme extérieurs n'ont de réalité pour nous que par rapport à la conscience que nous en avons. Si je suis ruiné mais que je l'ignore, il est évident que je n'en souffre pas. Prenez n'importe quel autre thème, soit heureux, soit douloureux, vous serez tout de suite d'accord que tout est une question de conscience : j'en prends conscience. Et à partir de là, l'événement extérieur est *intériorisé*; il devient une forme de ma conscience au sens le plus accessible et le plus simple du mot conscience. J'en prends conscience avec mes yeux si je lis une lettre, avec mes oreilles si j'entends une nouvelle de vive voix. Je le perçois avec un ou plusieurs des cinq sens et je m'en fais une idée, une conception – qu'un enfant est incapable de se faire. Un tout petit qui verrait brûler la maison de ses parents et qui ne serait pas témoin d'un affolement général trouverait peut-être que ce grand feu est très beau. Il perçoit mais il ne conçoit pas comme le fait l'adulte. Ces deux mots, perception et conception, traduisent respectivement les mots sanscrits célèbres : *rupa*, la forme, *nama*, le nom. Je perçois les flammes qui dansent – simple vision sans qualification – et je conçois, c'est-à-dire je nomme ma perception : c'est l'incendie de ma maison. L'essentiel à saisir, c'est que tout se passe pour nous non pas à l'extérieur mais au-dedans de nous, parce que nous intériorisons l'événement dont nous sommes témoins. Donc, notre existence n'est pas une affaire entre moi et le monde extérieur mais entre moi et moi ou, plus précisément, entre moi et mes pensées, mes émotions, mes sensations. Ce n'est pas à cause des événements que je suis heureux ou que je souffre, c'est à cause de mes pensées relatives à ces événements, de mes émotions relatives à ces événements.

Pouvez-vous admettre que nous sommes, avant tout, juste conscience? Imaginons une conscience ou, si vous préférez, un esprit vide comme le ciel sans un nuage, sans un oiseau qui le traverse. L'infini de la voûte céleste a toujours été utilisé comme image de cette immensité. Et dans cette immensité de l'esprit apparaissent et disparaissent des formes – les sensations, les perceptions, les conceptions, les émotions, les idées, les pensées, les peurs, les désirs – mais tout cela se passe au-

dedans de nous. Notre réalité essentielle, c'est juste la conscience, une conscience que rien ne limite, au-delà de l'espace, du temps, de la mesure, infinie, vide, lumineuse et, qui plus est, absolument heureuse. Cette manière de s'exprimer vous semble peut-être arbitraire et surtout ne pas répondre tout de suite à ce qui vous trouble ou vous motive mais il serait dommage d'entrer en contact avec tel ou tel témoin de la spiritualité et de lui demander seulement ce que nous demanderions au thérapeute qui nous aiderait à mieux – ou à moins mal – fonctionner même si cela est légitime à son niveau. Allons directement à l'essentiel, au but. Après, nous entrerons dans les questions très concrètes, quotidiennes, dont nous ne pouvons pas faire l'économie.

La vraie aventure de votre existence n'est pas une aventure entre vous et l'homme ou la femme qui vous aime ou qui vous trahit, entre vous et votre réussite ou votre échec professionnel, entre vous et vos enfants, c'est entre vous pure conscience et toutes ces « formes » que font naître en vous vos perceptions et vos conceptions fondées sur la dualité de l'attraction et de la répulsion. Ces paires d'opposés, vous pouvez d'abord les comprendre comme extérieures : succès, échec; blâme, louange; admiration, mépris; amour qu'on vous témoigne, hostilité dont on vous accable. Mais vous pouvez aussi les considérer comme intérieures : espérance, désespoir; sérénité, angoisse. Notre expérience, à chaque instant, a toujours comporté un contraire, toujours. Tout bonheur est l'envers d'un malheur, toute réussite est l'envers d'un échec. Tous nos états d'âme et nos états d'esprit sereins n'ont jamais été que l'autre face de la souffrance. On me loue et on m'admire, on me critique et on me méprise, on m'aime, on me rejette. Et ce jeu des contraires, vous le vivez intérieurement comme bonheur-souffrance, espérance-désespoir et ainsi de suite. Pouvez-vous entrevoir un état complètement heureux qui ne serait pas le bonheur opposé au malheur, la joie opposée à la peine?

On a souvent comparé ce jeu des opposés dont est faite notre existence au balancier d'un pendule qui oscille autour d'un axe. Seul l'axe immobile échappe aux alternances. Toute la question est de savoir si vous avez ou non envie de découvrir en vous cet axe sur lequel les aléas de l'existence n'ont pas pouvoir. Bien sûr, ce qui se lève d'abord en nous, c'est le désir d'infléchir à notre profit la loi générale : je voudrais bien être aimé au lieu d'être rejeté, réussir au lieu d'échouer, être en parfaite santé au lieu d'être malade. Mais tant que vous ne passerez pas à un tout autre niveau, est-ce que vous pouvez atteindre ce bonheur sans ombre auquel vous aspirez? Vous pouvez réussir très bien professionnellement et être trahi en amour, réussir professionnellement et amoureuxment mais être atteint d'une maladie grave. Le vrai bonheur, c'est toujours pour demain. Juste un moment et puis un nouveau désir apparaît, ou ce bonheur est brusquement gâché par une mauvaise nouvelle. Nous le savons tous, vous le savez, vous ne le savez que trop. Ce jeu des contraires ne cessera jamais. Certes la sagesse, la transformation intérieure tout comme une thérapie réussie peut, et tant mieux, avoir des effets heureux dans vos existences, vous aider à éviter certaines causes de souffrances, à devenir plus habiles, à ne plus vous mettre dans des situations inextricables, à réussir là où jusqu'à présent vous n'aviez su qu'échouer. C'est vrai, mais cela demeurera toujours relatif, limité et ne vous satisfera jamais complètement.

Je dois même dire plus car c'est une évidence, l'éveil intérieur, l'illumination, termes tout à fait justifiés, n'ont jamais garanti personne contre les événements douloureux. Dans ce petit pays peu évolué techniquement qu'était l'Afghanistan, ce n'est pas un sage soufi totalement convaincant que j'ai rencontré, c'est dix, quinze. La révolution communiste en Afghanistan et l'arrivée des troupes soviétiques n'en ont épargné qu'un seul qui a réussi à émigrer au Pakistan. Tous les autres ont été pendus ou fusillés. Et nous savons bien que la sagesse des rimpochés tibétains ne les a pas préservés, lors de l'invasion chinoise, de la torture, la déportation ou l'exil. Certains sages ont une vie heureuse, paisible – apparemment en tout cas parce que nous ne tenons pas compte de tous les problèmes que pose pour eux la vie de leur ashram. Mais rien n'est garanti dans ce domaine. Y a-t-il donc un au-delà possible à ce jeu d'oppositions qui est un premier aspect de la dualité? Aussi métaphysique soit-il, ce terme dualité veut dire tout simplement deux – pas un, deux. Un premier aspect de la dualité, c'est tout simplement bon-mauvais, favorable-défavorable, heureux-malheureux. Et si le mot *advaita*, non-deux, combien célèbre, a un sens, il pointe vers un accomplissement indépen-

dant de toute dualité mais d'abord indépendant de cette première dualité qui est le lot de chaque existence ordinaire.

Ce sur quoi je veux insister, c'est que tout nous a poussés à considérer que l'aventure de notre existence, sa réussite ou son échec, était extérieure à nous : ce que la vie nous a permis de faire, ce que la vie nous a interdit d'accomplir, ce que la vie nous a donné, nous a repris après nous l'avoir donné, nous a refusé, nous a imposé alors que nous ne le voulions pas. Il nous semble donc que la grande affaire de la vie c'est notre relation avec tout ce que nous considérons comme extérieur à nous, tout ce que nous voulons obtenir, à quoi nous voulons nous unir, et tout ce que nous voulons éviter, à quoi nous ne voulons surtout pas que le destin nous unisse. Et pour la sagesse, la grande affaire de notre existence est le vécu intérieur et non pas les événements : nos sensations, nos pensées, nos émotions. Sur l'extérieur notre pouvoir se révèle très limité, sur la manière dont nous appréhendons les choses, ce pouvoir ne cessera pas de grandir. Si nous sommes engagés sur la voie, peu à peu la vie devient une affaire entre moi, au sens le plus profond que nous puissions donner à ce mot, et mon vécu intérieur.

Le sage prendra toujours conscience d'événements que nous considérons soit comme heureux, soit comme malheureux. Mais ces formes qui apparaissent dans sa conscience n'ont plus aucun pouvoir sur son état d'âme fondamental, au-delà des oppositions, immuablement non-affecté, comparable à l'immensité infinie du ciel bleu lumineux dans lequel apparaissent et disparaissent ces formes que sont les nuages. Ramana Maharshi ou Swâmi Prajnanpad comparaient aussi cette réalité de conscience absolument positive à un écran de cinéma qui n'est jamais affecté par le film projeté : l'écran n'est pas mouillé à la fin d'un film maritime ni brûlé à la fin d'un film d'incendie, et pourtant il permet la projection du film. Cette image simple pointe vers la « réalisation » : une réalité d'être qui permet certes au sage de distinguer un homme d'une femme, d'appeler chacun par son prénom et de se montrer apparemment tout à fait normal dans l'existence, mais qui est sous-tendue par la Conscience permanente d'une réalité non affectée. Pour évoquer cette réalité infinie, libre des dualités, les hindous emploient le mot *purnam*, plénitude, l'exact opposé de la frustration, ce mot si à la mode, ou encore *atman*. D'autres diront Nature-de-Bouddha, d'autres encore Vie éternelle ou Royaume des Cieux au-dedans de nous.

J'aspire à être heureux. Je vois que, jusqu'à présent, je n'ai pas réussi à l'être vraiment. Même les moments heureux ont été quelque peu gâchés à l'arrière-plan parce que je savais bien au fond de moi qu'ils n'allaient pas durer et que la souffrance allait revenir tôt ou tard. Or les sages nous promettent non seulement que cet état immuablement heureux est possible et même – aussi étonnant que cela paraisse et pourtant unanimement affirmé – qu'il est déjà là, que nous sommes déjà cet *atman*, cette Nature-de-Bouddha, mais que nous n'en sommes pas conscients. Voici encore une des idées de base autour desquelles s'ordonne ensuite toute la démarche. Nous sommes déjà nus sous nos vêtements, la nudité n'est pas à créer, elle est à révéler, à dévoiler. Nous sommes déjà ce que nous cherchons à devenir, le Royaume des Cieux *est*, au présent, au-dedans de nous et non pas sera au-dedans de nous quand nous aurons suffisamment médité ou prié. Prendre conscience de cette réalité qui est la nôtre, c'est ce qui a été désigné par les termes illumination, éveil, libération, qu'on retrouve à peu près dans toutes les traditions.

*
* *

Peut-être tout ce que j'ai dit là vous paraît-il théorique ou, en tout cas, éloigné de vos préoccupations. Mais pourquoi entendre seulement ce que vous savez déjà ou ce que tous les journaux vous disent le matin ou le soir? Ouvrez-vous à un message, à des promesses d'un autre ordre et à des directives qui peuvent vous conduire, si vous êtes persévérants, vers cet éveil intérieur. J'ai comme vous tous été très malheureux, désespéré, perdu, oscillant de l'enthousiasme au découragement. J'ai été fasciné par certains aspects du monde relatif, effrayé par d'autres. Mais j'ai réalisé la plupart

des rêves de ma jeunesse. Je tiens à témoigner qu'il n'y a rien dans cette voie qui ne soit pas complètement et uniquement heureux. Si vous progressez selon la voie réelle, pas une voie déformée par le mental des uns ou des autres, vous verrez qu'en fin de compte vous n'avez à renoncer à rien – c'est assez paradoxal à dire – et vous aurez l'impression que vous n'avez rien à donner en échange de cette paix. Si je veux un vêtement qui me fait envie, il faut que je donne en échange de l'argent. J'ai gagné d'un côté mais j'ai perdu de l'autre. La vérité, c'est que sur la voie, même la « mort à soi-même » est absolument bénéfique. Sur le moment, on n'a certes pas cette impression mais ensuite on réalise : je n'ai rien perdu, rien. D'un point de vue, il y a un prix immense à payer en efforts, en consécration, en lucidité, en courage pour regarder la vérité en face. Vous aurez à payer le prix complet, il n'y a pas de soldes ni de marchandage possible. Mais d'un autre point de vue, il n'y a même pas de prix à payer. Il y a juste à « laisser tomber » les souffrances, « laisser tomber » les peurs, les attachements, les illusions.

Vous avez trop chaud? Enlevez les vêtements, pourquoi les gardez-vous? La nudité va apparaître. Quand on se débat dans les désirs frustrés, les peurs non rassurées, les problèmes en tout genre, ce genre de propos est parfois presque incroyable. Et pourtant, je ne peux que les reprendre à mon compte. La voie est complètement et uniquement positive. Si cela ne vous est pas affirmé, promis, vous risquez de la trouver austère. Il ne s'agit pas de renoncer à quoi que ce soit qui ait de la valeur pour vous mais de voir et de comprendre à quelles conditions vous êtes malheureux, à quelles conditions vous êtes heureux et comment vous pouvez parvenir à dépasser cette opposition.

Pour cela nous avons, sauf rarissimes exceptions, besoin d'un maître et de son enseignement. « Il faut apprendre de ceux qui savent. » Depuis des millénaires, des maîtres ont éveillé cette connaissance chez leurs disciples de bien des façons. Elle peut être transmise en mots, en paroles; c'était le cas, entre autres, auprès de mon propre « gourou », Swâmi Prajnanpad, à condition qu'il soit bien clair qu'il ne s'agit pas d'un savoir intellectuel comme celui que possède l'érudit en matière d'indianisme ou de philosophie, mais d'une connaissance transformatrice, concrète, vécue. Connaître, c'est être, *to know is to be*. Je ne connais vraiment que ce que je suis. Cette parole est peut-être un peu étonnante mais nous utilisons des expressions plus familières comme : il a le métier dans le sang. L'enseignement a pénétré en nous. J'insiste donc sur le mot connaissance, pas seulement la Connaissance ultime mais des connaissances pratiques, lesquelles n'ont de sens qu'en fonction de cette transformation possible de l'être humain. Et ce passage au-delà de notre forme mentale actuelle est la grande affaire de l'existence. Le sens de chaque vie humaine, c'est d'atteindre cet éveil, ou cette illumination, ou cette libération. Dans la seconde partie de cet ouvrage nous examinerons quelques aspects concrets, qui vous concernent immédiatement, de la méthode pour atteindre cet au-delà au-dedans de nous-mêmes.

LA DIMENSION VERTICALE

Le pronom personnel, moi ou je ou vous, le « sujet », est au coeur de la Voie. J'ai souvent cité cette parole de Swâmiji : « *You are nowhere* », « Vous n'êtes nulle part. » Quel est ce « vous » dont il est question? « Je ne suis nulle part. » Cette parole demande donc qu'apparaisse en moi un certain « je » qui n'y est pas. Swâmiji m'a dit aussi un jour : « Toute la vérité se résume en deux mots, *you and your mind*, vous et votre mental. » Ce pronom « vous » paraît donc bien important. Mais ce qui est surtout intéressant c'est cet appel pour que ce « je » absent aujourd'hui naisse et se stabilise. Et j'ai entendu aussi bien des fois en Inde : « Tout le malheur vient de ce que votre ego est là » – exactement le contraire. Tout le malheur venait de ce qu'il n'y avait pas de « moi », qu'il fallait que ce « moi » apparaisse et maintenant tout le malheur vient du « moi ». Tout le malheur venait de ce qu'il n'y avait pas un « je » réel, maintenant tout le malheur vient de ce qu'il y a un « je ».

Si vous avez accès aux paroles de maîtres hindous, vous rencontrerez tout le temps ces deux sens du pronom personnel. En anglais, le mot *self* veut dire « soi » tantôt avec un « S » majuscule, tantôt un « s » minuscule, auquel cas le « Self » devient le condensé de toute l'espérance des hindous et le « self » l'obstacle et la cause de tous nos déboires. En français, on a le plus souvent traduit « *the Self* » par « le Soi » mais parfois aussi par « le Moi ». Dans ses premiers livres, Jean Herbert utilisait « le Moi » avec un « M » majuscule, le petit moi correspondant à l'ego. Il est nécessaire que ces points de vocabulaire soient parfaitement clairs pour vous. Faut-il qu'un « je » ou un « je suis », pronom personnel, s'affirme ou, au contraire, que le « je » ait disparu? La pensée « je » est la mère de toutes les autres pensées. Vous ne pouvez détruire le mental que si vous détruisez la pensée « je ». Bref, vous trouverez à peu près autant de formulations à la gloire du « je suis » que de formulations qui considèrent le « je » comme la tragédie en elle-même.

Dans les réponses de Ramana Maharshi, on voit souvent en anglais « *I-I* », Je-Je, pour désigner le Soi, l'*atman*, la Réalité suprême. En hébreu le mot Jéhovah ou Yahvé signifie « Je suis », « Je suis Celui qui suis » – et Celui qui fait être – et Ramana Maharshi disait qu'il n'y a pas de meilleure définition de Dieu que celle de l'Ancien Testament. L'*atman*, le Soi, est bien un pronom personnel et ce Soi est souvent l'équivalent de *aham* ou *aham asmi*, « je » ou « je suis ». Tout l'enseignement védantique en dépend. Le point de départ, le point d'arrivée, le processus qui va de la servitude à la liberté, tout tourne autour de ce « je » ou ce moi et de cette présence ou disparition du « je ». L'expérience habituelle est celle d'un certain « je suis moi », limité, individualisé, une certaine conscience de soi qui, elle, est appelée à s'effacer. L'autre réalité qu'on a tenté de désigner par *Self*, Soi, Je par opposition au moi, vous n'en avez pas l'expérience. Et il est impossible de s'en faire une idée quelque peu valable tant qu'on n'en a pas eu au moins un aperçu à la suite d'un moment de grâce ayant débouché sur une conscience supra-individuelle, transcendant les limitations habituelles. Par conséquent, autant la moitié de cet enseignement vous est accessible parce qu'elle vous parle de ce que vous connaissez, l'état de conscience de soi ordinaire, autant l'autre moitié peut vous induire en erreur, vous lancer sur de fausses pistes, parce qu'elle évoque une certaine conscience en laquelle la limitation individuelle s'est effacée.

Il est nécessaire que vous réfléchissiez à cette question, même si elle ne vous paraît pas d'un intérêt immédiat, parce que là réside toute la différence entre un chemin spirituel et une psychothérapie. Aucune thérapie n'appelle à l'effacement ou au déracinement du « je » individuel. Toutes les psychothérapies tournent autour de cette conscience individualisée et prennent pour fondement la

dualité, la distinction entre moi et ce qui n'est pas moi, moi et l'autre. Et le chemin de la sagesse propose une solution radicale, absolue, qui est l'abolition de ce sens du moi individuel. Donc, s'il y a bien une part du chemin commune aux psychothérapies et aux voies spirituelles, ce n'est jamais qu'une part, et même une petite part. Ensuite apparaît nettement la différence. Vous aurez tendance, sauf exception, à interpréter ce que vous entendez en fonction de la conscience ordinaire qui vit dans la dualité, de la dualité, par la dualité, pour la dualité (qu'est-ce que l'ascèse va m'apporter à moi, est-ce que je vais aller mieux ?) sans entrevoir que, si la voie peut vous être bénéfique à l'intérieur de ce monde de la dualité, elle vous appelle en vérité à transcender celle-ci.

Aux hommes qui cherchent non pas seulement dans la ligne de l'avoir mais dans la ligne de l'être le sens de leur vie, on peut donner deux types de directives : des réponses qui s'insèrent à l'intérieur de la dualité et de la présence du sens habituel du moi, et des réponses qui conduisent à dépasser cet égocentrisme, donc qui conduisent à un autre niveau, dans un autre domaine, et qui ne peuvent pas être considérées comme du même ordre. C'est pourquoi certaines démarches peuvent être dites naturelles, psychologiques, d'autres surnaturelles, métaphysiques. Dans « physique » j'inclus non seulement le monde grossier, matériel, mais tout le monde subtil, mental, psychique. Il existe une possibilité d'accès expérimental à la réalité ultime et c'est bien là le but du chemin, non comme un discours philosophique mais comme un éveil, une certitude vécue, qui bouleverse jusqu'à la racine la conscience habituelle. Ne l'oubliez jamais. Vous vous trompez si vous ramenez ce qui est dit à propos de cet aspect métaphysique au niveau physique ordinaire, grossier ou subtil – émotions, pensées, états d'âme, humeurs, et même peut-être des phénomènes moins habituels qu'étudie la parapsychologie.

Imaginez, un jour de départ en vacances le 31 juillet, un embouteillage monstre et tous les conducteurs cherchant comment échapper à ce cauchemar. Qu'est-ce que je fais? Je remonte toutes les files en franchissant les lignes en trait continu quitte à avoir une contravention, j'attends la nuit avec l'espoir que cela se dégage, je choisis un trajet qui comprend le double en kilométrage mais emprunte des petites routes inconnues rarement encombrées? Qu'est-ce que je décide? Vous faites demi-tour, vous essayez d'une autre manière, de nouveau vous voilà pris dans un enfer. Et la gendarmerie ou les CRS peuvent vous donner par radio d'innombrables conseils pour vous guider dans cette situation que nous pouvons prendre comme image d'un contexte existentiel difficile, peut-être inextricable, peut-être même désespéré.

Maintenant imaginez, pour les besoins de ma comparaison, que vos voitures soient des hélicoptères mais que vous l'ignoriez. On a beau vous le dire et vous le redire, vous ne réussissez pas à l'entendre. Imaginez que ce soient des hélicoptères qui roulent sur le sol et se heurtent à tous ces problèmes d'embouteillages, de croisements, d'entrées de ville, de goulots d'étranglement. Ces voitures ont des hélices mais leurs conducteurs ne le savent pas ou ne veulent pas le savoir et ils s'escriment à écouter les conseils de la gendarmerie (reculez, faites demi-tour, bifurquez par une autre route, prenez sur la gauche un chemin de campagne) alors qu'ils ont la possibilité de quitter les deux dimensions du plan pour avoir accès à la troisième dimension, c'est-à-dire s'élever en hauteur. Que cette image qui n'a pas pour elle le prestige des Upanishads et de la grande tradition ne vous paraisse pas trop enfantine car elle illustre bien en fait la vérité.

A l'intérieur de la conscience de soi autour de laquelle s'organisent toutes nos perceptions et conceptions, il n'y a que des solutions à deux dimensions qui correspondent aux conseils que peut donner la gendarmerie. Et si vous comprenez qu'une autre dimension est ouverte devant vous, vous avez découvert aussi qu'une tout autre issue s'ouvre devant vous. Il est certain que, dans ces embouteillages, la voiture qui pourrait décoller du sol offrirait un élément de solution complètement nouveau. Cette voiture-hélicoptère peut franchir les rails là où il n'y a pas de passage à niveau, traverser les fleuves là où il n'y a pas de pont, survoler les routes embouteillées et encombrées. C'est une possibilité révolutionnaire. En vérité, tout être humain est comparable à un hélicoptère; simplement certains ont une chance de l'entendre un jour et de réaliser qu'il y a des pales au-dessus de leur voiture et qu'il suffit d'utiliser quelques commandes pour pouvoir s'élever dans la troisième dimension,

tandis que la plupart des autres ne peuvent pas le comprendre. Ils reviennent indéfiniment aux mêmes questions : ça ne circule pas entre Vienne et Lyon ou entre Orléans et Pithiviers, et je suis bloqué.

Comme vous n'avez encore aucune connaissance de ce que j'appelle l'hélicoptère et que toute votre expérience est celle de l'automobile, il vous est difficile de dépasser un certain cadre de pensée, une certaine façon émotionnelle et mentale d'approcher vos propres problèmes et de chercher une issue à vos frustrations et à vos souffrances. Peu à peu vous pourrez vous imprégner de cette nouvelle réalité, nouvelle par rapport à votre expérience habituelle. Et le sens de cette dimension métaphysique vous implique entièrement. Il ne peut pas concerner seulement l'intelligence ou seulement le sentiment ou même le corps à travers une sensation extraordinaire de vie et de légèreté. C'est une totalité. Mais n'oubliez pas que tout notre vocabulaire, lui, correspond au niveau de la voiture roulant sur le sol et que nous sommes obligés d'utiliser des termes adaptés au mode de conscience habituel. La terminologie, aussi élaborée soit-elle, a ses limites. Elle peut seulement pointer vers cette réalité mais ne peut pas vraiment la désigner. C'est pourquoi le symbolisme a joué un très grand rôle, de même que les mythes, les allégories et les paraboles, ou encore des « langages » plus inhabituels tels que les danses sacrées, certaines oeuvres d'art ou certaines architectures.

Maintenant, si nous abandonnons l'image des automobiles roulant dans le plan et des hélicoptères s'élevant vers le ciel et que nous revenons à nous-mêmes, nous voyons, comme je le disais, que tout ce qui peut être enseigné tourne autour de ce mot « vous » et de ce mot « je », « vous » voiture automobile ou « vous » hélicoptère. Si vous confondez les plans, vous trouverez partout des contradictions entre différents auteurs et chez le même auteur. En anglais, nous l'avons vu, on peut jouer sur le mot « *self* », soi, avec une minuscule ou avec une majuscule. Je me souviens d'une question posée en anglais dans un « groupe » Gurdjieff, à propos du « rappel de soi » (correspondant à conscience de soi, sentiment de soi, présence à soi-même, vigilance, non-identification) : « *How can I remember myself if I have no permanent self ?* » Question que l'on pourrait traduire par : « Comment me rappeler moi-même si je n'ai pas de moi permanent ? » c'est-à-dire si je suis changeant comme un kaléidoscope ? Voilà une question posée à partir des habitudes de pensée formées par un vocabulaire. Et souvent on s'arrête là en laissant les mots penser à notre place sans chercher plus profond. Je veux simplement attirer votre attention sur le fait qu'il existe dans toutes les langues des habitudes grammaticales qui façonnent notre pensée et dont nous risquons d'être prisonniers. La première étape à franchir est la maîtrise d'un certain vocabulaire qui serve à nous entendre, à transmettre des idées vivantes et importantes pour vous, comme si vous étiez perdus dans une ville inconnue et que je vous indique le chemin à suivre pour rejoindre la maison de votre ami.

*

* *

Si vous lisez les paroles de Ramana Maharshi, dans les *Talks* ou d'autres publications de l'ashram, vous verrez que ce sage prestigieux, qui a reçu pendant cinquante ans des visiteurs innombrables, n'a jamais répondu longuement aux questions et encore moins n'est entré dans des développements comme vous en trouvez dans les réponses de Swâmi Prajnanpad transmises par Daniel Roumanoff ou Arnaud Desjardins.

Si quelqu'un venait au Maharshi avec un problème qui le troublait – l'expression d'un doute grave ou d'une souffrance – et posait sa question, le Sage l'incitait à se demander : « *Qui* est malheureux ? » Est-ce que vous pourriez vous satisfaire de ce genre de réponse : « S'il y a souffrance, c'est qu'il y a un sujet pour ressentir la souffrance, cherchez le sujet » ? De même Nisargadatta Maharaj répondait toujours brièvement et dans cette ligne, sans entrer dans tous les détails d'une existence. Ce sont des maîtres qui parlent uniquement de ce que j'ai appelé tout à l'heure l'hélicoptère. Pourquoi perdre une minute à entrer dans les soucis de celui qui se prend encore pour une voiture condamnée à rouler sur le sol, alors que la dimension verticale lui est directement accessible ?

Certains ont intellectuellement accès à cette autre dimension mais elle ne devient jamais pour eux une expérience vécue et, tout en étant familiers du langage de Ramana Maharshi ou de Nisargadatta Maharaj, ils roulent sur le sol jusqu'à la fin de leur vie, cherchant jour après jour à éviter un embouteillage ou à trouver une route dégagée. Ce n'est ni heureux ni convaincant. Il ne suffit pas de se familiariser avec ce genre de réponses. Il est nécessaire d'élargir vos cadres mentaux afin de comprendre comment vous pouvez situer tout ce que vous entendez ou lisez : s'agit-il du niveau ordinaire ou du niveau supra-mental ?

Ensuite, en dehors des pronoms « je » ou « vous », le contenu de termes comme esprit, conscience, vigilance change selon les ashrams. Par exemple, la conscience libre, la conscience infinie, la Conscience avec un « C » majuscule, les traducteurs de Nisargadatta Maharaj en anglais ne l'appellent pas *consciousness*, conscience, mais *awareness* (qui, dans son sens habituel, signifie le fait de bien percevoir tout ce qui se passe). Et quand l'interprète utilise le mot *consciousness*, c'est pour désigner la conscience limitée, la conscience ordinaire, celle qui ne se manifeste que dans la dualité et les oppositions. Par contre, nous avons en français ou en anglais un avantage sur l'arabe ou le sanscrit, c'est que nous pouvons jouer avec les majuscules, ce qui remédie à certaines des infirmités de notre langue pour exprimer la spiritualité ou la métaphysique. Mais pour l'instant je ne veux pas m'étendre sur toutes les subtilités de vocabulaire et je m'en tiendrai à « vous » et à « je ».

Il faut bien comprendre que, même s'il existe un lien possible entre le niveau horizontal et la dimension verticale, il s'agit en fait de deux mondes qui ne sont ni du même ordre, ni de la même nature. Ce qui est vrai dans un monde n'a plus aucun sens dans l'autre; les problèmes de fleuves ou de chemin de fer, cruciaux pour les voitures qui ne peuvent franchir les rails que sur les passages à niveau et les rivières que sur les ponts, ne se posent plus pour un hélicoptère. « Cherchez qui est malheureux » ou encore « Pour toute perception et toute conception, il y a un sujet, cherchez le sujet » sont des réponses de sage, sans aucun doute, mais qui vous orientent d'emblée vers la possibilité que j'appelle aujourd'hui la troisième dimension, la souffrance se situant au plan où les voitures se paralysent les unes les autres. Si vous vous élevez avec votre hélicoptère, il n'y a plus de goulot d'étranglement, plus de ralentissement de la circulation, plus d'heures perdues sur les routes, plus de retour, épuisé, à cinq heures du matin, plus de souffrance.

Vous souffrez, mais si « je » disparaît, vous ne souffrez plus. « *You suffer because you are there and as long as you are there, you will suffer* », « vous souffrez parce que vous êtes là et aussi longtemps que vous serez là, vous souffrirez. » Si « je » disparaît, la souffrance disparaît, c'est certain. Et en même temps cette disparition du « je » nous est présentée non pas comme une inconscience mais au contraire comme conscience parfaite, éveil suprême, débarrassé des limitations du moi. Vous sentez bien que nous ne parlons plus le langage habituel, celui des psychothérapeutes. Le thérapeute est comparable au

x gendarmes et aux CRS qui résolvent les problèmes de circulation pour des voitures. Le maître spirituel agit sur un autre plan. Il essaie de montrer à ces voitures qu'elles peuvent s'élever à la verticale. Tout le mal vient de ce que « vous » êtes là, aussi longtemps que « vous » subsisterez, « vous » continuerez à souffrir. L'enseignement du maître paraît ne plus s'exprimer que dans des termes de disparition du « je » mais il ne s'agit pas de faire disparaître un mot de notre langage, il s'agit de faire disparaître l'expérience de soi fondamentale qui m'amène à dire « je », je veux, je souffre, et qui n'est ressentie que dans la dualité, donc ne s'exprime que dans la dualité.

En ce qui concerne le langage que nous utilisons ici, « moi » signifie la conscience de l'ego et « Soi » (*atman*) la conscience supra-individuelle. Il ne faut surtout pas que ce mot « Soi » vous induise en erreur et que vous le rameniez à quelque chose dont vous avez l'expérience aujourd'hui. La réalité suprême, c'est le Soi. Si vous découvrez « votre propre Soi », l'ego disparaît et, selon une autre terminologie, le « je » disparaît aussi. Si vous vous confondez ou vous identifiez avec le corps physique, qui est l'auteur des actions, qui a un larynx pour parler ou a été au contraire opéré d'un cancer de la gorge, le corps physique qui peut se sauver en courant parce qu'il a peur ou demeure paralysé sur place, si vous vous identifiez même avec l'intelligence qui peut prendre une décision

délibérée, vous n'échapperez jamais à la condition limitée, vous n'accéderez pas à la réalité métaphysique. Cette dimension que je décris comme verticale dans l'espace correspond à une dimension verticale à l'intérieur de vous, une dimension nouvelle de la conscience d'être ou de la conscience de soi.

Alors, que voulait dire Swâmiji quand il m'affirmait : « *You are nowhere* », « Vous n'êtes nulle part », « *There is no I, no doer* », « Il n'y a pas de " je ", il n'y a pas d'agissant », ce qui dans les termes est en effet en contradiction avec le langage de Ramana Maharshi et, plus encore, celui du bouddhisme? « *To do there must be a doer* », « Pour agir il faut qu'il y ait quelqu'un qui agisse », « *Before any action, check the actor* », « Avant toute action, vérifiez bien l'acteur. » Et celui qui buterait sur ces quelques paroles prouverait aisément que ce Swâmi n'a vraiment rien compris, qu'il est passé à côté de la vérité, qu'il n'a jamais dépassé le monde de l'ego et de la dualité. Swâmiji, ou Gurdjieff dans le livre *Fragments d'un enseignement inconnu*, insistent en la déplorant sur l'absence d'un « je » ou « je suis » réel alors que les maîtres hindous prônent la disparition de ce « vous » : tant que « vous » n'aurez pas disparu, la souffrance continuera et si « vous » disparaîsez, vous êtes sauvés.

Ces formulations contradictoires ne sont pas incompatibles à partir du moment où vous savez à quel niveau vous vous situez. Ne mélangez pas tous les plans. Que peut signifier : « je » disparaît? En quoi consiste cette disparition de la conscience limitée pour une conscience plus haute mais supra-individuelle? « Je » ou « je suis » étant la source de la servitude, le but, c'est de ne plus être, et de nombreux maîtres, non seulement bouddhistes mais vedântiques, s'expriment de cette manière. Pour pouvoir entendre l'enseignement suprême, il faut déjà avoir atteint le niveau qui fait le disciple qualifié, il faut une unité intérieure, une liberté relative par rapport aux émotions et aux pensées, un détachement, une équanimité, une disponibilité que les êtres humains n'ont pas ou n'ont plus. Et de là vient le malentendu.

Tout homme est capable d'entendre cet enseignement s'il a une tournure d'esprit intellectuelle ou métaphysique mais tout homme n'est pas capable de l'entendre vraiment au point que cela transforme son existence. Il y a deux parts en lui, son idéologie vedântique non dualiste et son existence avec ses désirs, ses anxiétés, ses révoltes, disons le mot, ses émotions. La condition ordinaire est un statut de conflits, de dispersion, d'oscillations, comparée à un kaléidoscope dont les images changent sans cesse. Si vous démontez un kaléidoscope, il comprend un tout petit nombre d'éclats de verre bleus, jaunes, rouges et violets avec lesquels on peut former indéfiniment des rosaces, des étoiles qui apparaissent, disparaissent, se forment, se déforment ou se reforment. Avec quelques éléments restreints qui façonnent le monde étrié dont chacun est prisonnier, l'instabilité intérieure vous compose et vous décompose sans cesse. Souvenez-vous des différents personnages qui vous habitent, l'idéaliste, le jaloux, le meurtrier, le romantique, l'ambitieux, le vaniteux, le mystique, l'enfant perdu, le séducteur et bien d'autres.

Nous sommes multiples, contradictoires, changeants et sans maîtrise réelle sur ces changements. On vous adresse un compliment, vous voici tout heureux; on vous assène une méchanceté, vous voilà déprimés. Vous êtes absorbés par votre bonheur quand vous êtes contents, par votre désespoir quand vous êtes malheureux : vos glandes endocrines fonctionnent alors d'une certaine manière, votre corps adopte automatiquement une attitude accablée, votre cerveau sécrète des pensées et une vision des choses découragées. Vous avez des idées noires, vous voyez la vie en noir, vous broyez du noir. Et un nouveau choc extérieur vous modifie sans que vous ayez pouvoir sur ces changements : vous cessez de ruminer vos pensées négatives, vous voyez à nouveau la vie en rose, le mental n'a plus que des idées positives, le même mental qui aurait convaincu la terre entière que vous étiez perdus vous convainc maintenant et se sent prêt à convaincre le monde entier que tout ira très bien. Plus vous serez honnêtes vis-à-vis de vous-mêmes et plus vous serez capables de vous voir fonctionner au lieu d'être entièrement emportés, identifiés, plus vous verrez combien cet aspect peu flatteur de l'enseignement est vrai.

Dans cette soumission aux émotions, il n'existe aucun « je » réel, il n'y a pas d'agissant. Le vocabulaire que nous utilisons ici distingue agir et réagir. « *Don't mistake reaction for action* », « Ne prenez pas des réactions pour des actions. » Effectivement, à ce niveau-là – et ce niveau-là est le vôtre aujourd'hui – tout le mal vient de ce que « vous » n'êtes pas là et tant que « vous » n'apparaîtrez pas à l'intérieur de ce chaos, le chemin ne pourra jamais commencer : vous ne pourrez être ni un disciple, ni quoi que ce soit, si ce n'est une marionnette comme disait Swâmiji, une machine comme disait Gurdjieff. « *Because you are not there* », « parce que vous n'êtes pas là », voilà d'où vient tout le mal, toujours absent, jamais présent. A un moment c'est l'ambitieux qui règne, un moment le vaniteux, un moment le meurtrier, un moment l'idéaliste, un moment l'obsédé sexuel, mais « vous », jamais – ou si rarement.

Déjà, à un niveau immédiatement compréhensible, vous pouvez sentir que le pronom « je » – « je » ou « je suis » – est capital. Essayez de développer la conscience de soi, peut-être pas la conscience du Soi, mais la conscience de soi. Essayez de ressentir « moi » – pas le désespéré, pas l'optimiste, pas l'obsédé sexuel, pas le mystique, pas l'idéaliste – moi, qui commence, commence à apparaître... Et en même temps, entendez sans vous troubler cette contradiction apparente : « La libération viendra le jour où “ vous ” ne serez plus là. » La libération viendra le jour où l'ego aura disparu.

*
* *

Encore une remarque sur ces contradictions. Si vous avez la capacité à lire en anglais Ramana Maharshi, vous verrez utiliser le mot « *mind* » qui désigne le mental appelé à disparaître. Ce vocabulaire était aussi celui de Swâmiji pour qui *mind* ou *thinking* devait être détruit. D'où les expressions « *manonasha* », destruction du mental ou « *manolaya* », dissolution du mental propres à la terminologie vedântique. C'est là encore l'autre aspect de l'enseignement, celui qui transcende les dimensions habituelles et débouche sur une autre dimension. Mais ce mot *mind* en anglais donne lieu à bien des confusions de langage. J'ai repéré une parole où le Maharshi dit « *and it will strengthen your mind* », « et cela fortifiera votre mental » – comme une perspective heureuse. Quel est l'intérêt de donner de la force à une chose que je veux détruire? Là encore la contradiction n'est qu'apparente. Un mental ou un esprit ferme est associé à l'apparition d'un « je » stable qui ait autorité sur tous les aspects de vous-mêmes, qui soit libre de l'instabilité des états d'âme et des humeurs, exaltation comme dépression. Cette vie psychique habituelle que nous appelons *mind* implique que ce mental est d'une grande faiblesse : les événements, les bonnes ou les mauvaises nouvelles, la pluie, le beau temps, une grimace, tout a pouvoir sur lui, comme une pâte à modeler entre les mains d'un sculpteur. Et l'instrument psychique que vous avez à votre disposition est faible dans la mesure où il n'a aucune cohésion, aucune cohérence et aucun pouvoir. Vous essayez de concentrer votre pensée et vous rêvez à autre chose. Vous essayez d'éliminer certaines idées dépressives, inutiles, elles reviennent en force. Vous essayez d'être vraiment présents à ce que vous faites, vous voilà distraits. Renforcer le mental, dans le sens bénéfique du terme veut dire : donner à ce mental une cohérence et une structure, acquérir une certaine maîtrise de la pensée. Je suis capable de maintenir ma pensée sur un thème précis et d'échapper aux associations d'idées les plus grossières ou de tourner mon attention dans la direction juste – notamment pour ressentir au lieu de penser.

Or pouvoir vraiment prendre conscience du sujet dont parle Ramana Maharshi quand il pose la question : « *Qui souffre?* » à un interlocuteur requiert une grande capacité de vigilance, de lucidité intérieure. Pour méditer, pour demeurer le témoin de ce qui se passe en vous, pour découvrir quelle est la source de la pensée, pour appliquer l'enseignement au plus haut niveau, le préalable est de gagner une certaine maîtrise de vos fonctionnement mentaux. Si vous n'avez pouvoir sur rien, si vos pensées vagabondent dans un sens et dans l'autre, vous devez utiliser des supports même si ce ne sont jamais que des béquilles. Il est beaucoup plus facile de tuer un animal qui n'a qu'une seule

tête que de vaincre l'hydre aux mille têtes. Vous connaissez « les douze travaux d'Hercule ». Vous coupez une tête au mental mais il lui en reste 999 autres. Si votre mental est plus unifié, plus cohérent, si ce « je » apparaît au milieu de cette foire d'empoigne, viendra un jour où le mental sera enfin un animal monocéphale. Et si vous tranchez alors cette tête unique, le mental a complètement disparu. Tant que ce mental sera multiple, éparpillé, dispersé, vous n'arriverez pas à lui échapper. Il faut d'abord que vous établissiez une certaine hiérarchie en vous, que vous ne soyez plus une démocratie à la veille de la guerre civile mais un « royaume ». Et que le « *you yourself* » de Swâmiji, « vous, vous-même » soit le souverain légitimement rétabli sur le trône dans ce royaume, jamais plus emporté à gauche ni à droite, échappant aux émotions, un « je » stable, libre, unifié.

Nous ne sommes pas encore au coeur de la métaphysique mais toujours au niveau du plan à deux dimensions. Par toutes les pratiques qu'une voie ou une autre vous propose, par l'exercice, par la compréhension, par la vision, vous développez une conscience de soi autonome comme un centre de gravité durable, une conscience qui ne se laisse plus complètement identifier. Une conscience qui demeure sereine à travers toutes les vicissitudes de l'existence ou, en tout cas, qui subsiste à travers les vicissitudes de votre monde intérieur, à l'intérieur des joies et des peines, même si vous n'êtes pas encore en mesure de recevoir d'un même front les bonnes et les mauvaises nouvelles. Me voilà tout heureux, tout joyeux, mais je vois bien que c'est un bonheur dépendant et je suis là, au centre. Me voilà peiné, inquiet, mais je reconnais que c'est une émotion et je sais que toutes les pensées qui me viennent naissent de l'émotion et je suis là, capable de me souvenir de l'enseignement et capable de le mettre en pratique. C'est encore un « je » individualisé, c'est « vous », c'est « moi », au sens le plus accessible, mais c'est la première partie du chemin.

Je me permets donc de dire que l'enseignement de Ramana Maharshi ou de Nisagardatta Maharaj nécessite un préalable. Il s'adresse à des candidats directement mûrs pour entrer en faculté alors que la plupart des chercheurs spirituels, non seulement occidentaux mais même indiens, doivent d'abord passer par l'école primaire et le secondaire. Je vois en vous un personnage ou un autre, un état d'âme ou un autre, un désir auquel succède le désir contraire, une décision puis l'opposé de cette décision huit jours plus tard, mais vous, vous n'êtes pas là. Et si cette première étape est claire pour vous, si elle est bien vécue – cela vous demandera six mois, deux ans, trois ans, dix ans – le deuxième aspect du chemin vous devient non pas intellectuellement compréhensible, mais accessible. Vous savez alors que vous pouvez dépasser ce « je », ce « je suis » unifié.

Quelqu'un vous traite durement, méchamment, vous ne réagissez pas, vous percevez la profondeur sous la surface, parce que vous voyez d'abord la surface au lieu d'être aveuglés par vos émotions. Le travail sur les émotions a été accompli, vous êtes vigilants, calmes, détendus, vous répondez à la situation mais encore avec le sens que c'est « moi » l'agissant. Je suis un homme, je rencontre une femme belle et attirante et la manière dont elle me regarde me montre que j'ai « toutes mes chances ». Au lieu d'être emporté par le personnage du Don Juan qui s'élève en moi, je suis capable de prendre en considération l'ensemble de la situation et sans sacrifice, sans frustration, de dire non, non en toute sérénité, simplement parce que cela trahirait ce qui est non pas « bien » mais « juste ». J'ai un sentiment de moi auquel je peux revenir, une liberté par rapport à mes idées noires, mes idées roses, mes moments d'enthousiasme, mes moments dépressifs, une stabilité intérieure, une permanence comme un fil passant à travers les différentes perles d'un collier. Je ne monte plus sur mes grands chevaux, je ne suis plus emporté, je ne suis plus déprimé, je ne suis plus excité.

Et cependant ce « je suis » paisible est encore insatisfaisant. Je ressens encore toute l'existence par rapport à moi. Il y a toujours un mode de penser qui s'organise entièrement autour de cette première pensée : « je suis ». Pas le « *aham asmi* » de Ramana Maharshi, mais le *ahamkar* « je suis moi ». Même débarrassées de toutes les émotions qui m'aveuglaient, les pensées fonctionnent toujours selon la dualité, et dans le temps. Mais quelle en est la source encore plus profonde? N'y a-t-il pas en effet une conscience suprême, dans laquelle toute limitation a disparu, dans laquelle ce « je », ce « moi » qui est le support de tous les drames, de toutes les tristesses, s'est dissous? Cons-

science infinie, parfaite, totalement non conditionnée, supra-intellectuelle, mais parfaitement vigilante.

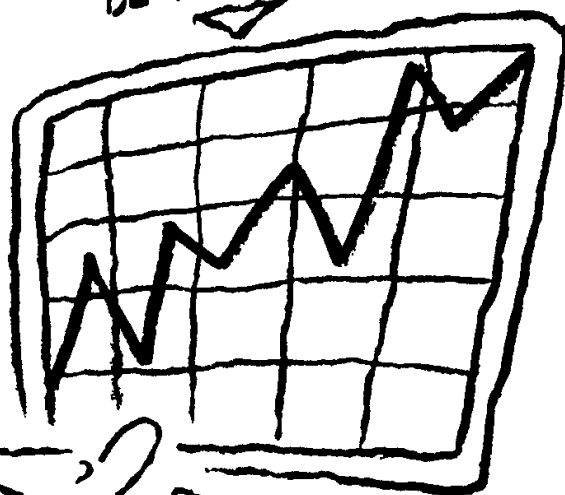
De cette conscience il est dit qu'elle se révèle dans le « cœur », et non dans la tête avec tout le mécanisme du penser habituel. Mais ce « lieu du cœur » est difficile d'accès à cause des émotions. Vous ne parviendrez pas à quitter la tête pour découvrir la source même de l'être, la nature originelle de l'esprit, sans un long travail préparatoire. Aujourd'hui le cœur est encombré par toutes sortes de désirs et de refus, par les *vasanas* et les *samskaras*. Et tant que le cœur ne sera pas purifié, les émotions vont faire barrage. Même si vous arriviez à une grande maîtrise de votre mental, à faire vraiment silence, à ce que toute pensée disparaisse, vous ne pourriez pas demeurer dans cet état. Une expérience de *samadhi* vous tomberait du ciel mais les *vasanas* dans l'inconscient remonteraient à la surface. Vous vous trouveriez de nouveau soumis à la conscience limitée, qui perçoit le monde dans la dualité et ne peut pas émerger du plan horizontal.

Cet éveil intérieur doit être longuement préparé. Il se peut que vous soyez dans le vedântisme comme un poisson dans l'eau, mais il faut que le vedânta devienne vécu pour vous. Comment échapper à la conscience de soi habituelle, au « je », au « moi » ? Toute la question est là et c'est à cette question que tous les chemins, dualistes ou non dualistes, ont cherché à répondre. Comment trouver cette dimension verticale qui existe en vous et en laquelle tous les problèmes disparaissent ? Comment accéder à la révélation de la Conscience pure par rapport à laquelle le monde en effet ne revêt plus qu'un aspect tout à fait relatif ? Ce qui domine alors c'est l'éternité et l'indestructibilité de la conscience sans forme, parce que la limitation individuelle a disparu. Les mystiques vous diront : quand l'homme s'est entièrement vidé de lui-même, Dieu se révèle. Non pas moi, mais Toi. Ils témoignent aussi pour cet effacement de l'égoïsme et cette découverte en soi d'une autre conscience. Que l'on s'exprime en langage chrétien, comme Jean de la Croix et Thérèse d'Avila, ou en langage bouddhiste comme Nagarjuna et Milarepa, ou en langage upanishadique comme Shankaracharya, l'essentiel réside dans la découverte de cette conscience supra-individuelle, que vous pouvez appeler « Dieu en moi » ou « le Saint-Esprit en moi » ou « la Trinité en moi » – et que vous pouvez aussi appeler la réalisation du Soi suprême, puisque c'est au plus profond de moi que celui-ci se découvre.

Pour échapper à la tête, dont les pensées si restrictives engendrent avec elles ce monde à la fois merveilleux et douloureux, bien des techniques ont été proposées. Par exemple, la concentration dans le bas-ventre, le hara des Japonais, nous aide à quitter la tête. Le centre de gravité de notre présence n'est plus dans le mental. Nous redevenons naturels. Les auteurs catholiques traitant de l'hindouisme opposent la mystique selon eux naturelle de Ramana Maharshi à la mystique surnaturelle de saint Jean de la Croix. Je dirai que la mystique du hara est une mystique naturelle. Nous revenons de l'état déchu, indigne d'un être humain à une harmonie juste avec la nature. Aucun animal (et encore moins un arbre) n'est susceptible des aberrations dont le mental humain est capable pour se torturer lui-même – je ne dis même pas pour faire souffrir les autres.

Au départ du chemin, ce qui est cruel, c'est de reconnaître « je ne suis pas » et au bout du chemin, ce qui est merveilleux c'est d'avoir le droit de dire « je ne suis plus ». Mais subsiste-t-il un « je » pour le dire ? Si « je » ne suis plus, qui pourrait encore le proclamer ? Ramdas ne parlait de lui qu'à la troisième personne, Swâmi Prajnanpad de même, Mâ Anandamayi également. Il n'y a plus de « je ». Ramana Maharshi par contre utilisait presque toujours la première personne, disant « je » comme s'il avait un ego, ce qui peut nous induire en erreur ou au contraire nous aider par sa simplicité même. Oui, tout le mal vient de ce que vous n'êtes pas là et, un jour, tout le bien viendra de ce que vous ne serez plus là. « Je », « moi », la conscience limitée aura disparu. C'est la réponse spirituelle, la réponse absolue, celle de Ramana Maharshi et des autres sages vedântiques.

COURBE D'EFFACEMENT
DE MON EGO



marcel

L'ATTITUDE NON DUELLE

L'effacement de l'ego ou l'état sans ego, *egoless state* – une expression qu'on entend beaucoup en Inde – est le but de la voie. C'est particulièrement évident en ce qui concerne les doctrines hindoues, bouddhistes ou soufies. Ce l'est moins en ce qui concerne le christianisme mais on peut en retrouver beaucoup de traces dans les écrits des mystiques et des contemplatifs. Et ce thème de la disparition de l'ego est intimement lié à celui tout aussi fondamental de la non-dualité.

Le mot ego signifie « moi » ou « je » et toute la compréhension de la voie se ramène à la compréhension progressive que nous avons du contenu réel de ces pronoms. Qu'est-ce qui s'efface, qu'est-ce qui demeure? Cet effacement du sens de l'ego, c'est ce que les bouddhistes et les hindous dénomment *nirvana* et les soufis *fana*. Les termes sont forts, on les traduit par extinction ou même parfois par anéantissement. C'est un enseignement sur lequel vous aurez à revenir régulièrement au fur et à mesure de votre progression. Mais, d'ores et déjà, qu'est-ce que chacun peut sentir et comprendre aujourd'hui de ce thème majeur?

N'oubliez jamais, lorsque nous parlons de l'ego, que pendant longtemps ce moi est un pluriel, l'ensemble des personnages qui nous composent. Quand nous disons « je » ou « moi », il serait plus juste de dire « nous ». Bien entendu vous n'allez pas me prendre au mot dans la pratique courante mais la vérité est pourtant là et si vous êtes invités à passer un week-end chez des amis à la campagne et que vous leur téléphonez : « J'arriverai vers seize heures », il serait plus juste d'annoncer : « Nous arriverons vers seize heures », toute la bande, le vaniteux, l'ambitieux, l'idéaliste, le romantique, le jaloux, l'enfant perdu, le tyran, le séducteur, tous. Avant d'aspirer à l'état-sans-ego, il est d'abord nécessaire d'édifier un ego unifié et structuré, de transformer une foule amorphe de pulsions plus ou moins incohérentes en un tout organisé et hiérarchisé qui puisse déjà se présenter comme un moi ou un je au singulier. Sinon vous ne pouvez pas comprendre en quoi va consister le chemin du dépassement de l'ego.

Il y a d'abord une approche simple, immédiate et qui a sa valeur, mais qui sera insuffisante. Je vous rappelle une parole que Swâmi m'avait dite dès mon premier séjour auprès de lui à propos d'un arbre, un banyan très exotique et qui me fascinait. J'avais compris que ma vision de cet arbre ne pouvait pas être celle des villageois habitués à lui depuis leur naissance et que l'arbre qui serait au contraire extraordinaire pour les indigènes en question, ce serait tout simplement un sapin de Savoie ou du Jura puisqu'ils n'en ont jamais vu. J'avais commencé à comprendre ce que Swâmi entendait par : « Vous ne voyez pas l'arbre, vous ne voyez que *votre* arbre » – le nôtre à chacun en fonction de notre passé et de nos projections. Swâmi m'a alors précisé : « Oui, pas je regarde l'arbre, l'arbre est regardé. » Toute la disparition de l'ego, toute la non-dualité et tout le programme de la *sadhana* étaient inclus dans cette simple phrase.

Nous pouvons déjà faire certaines observations, dans cette direction. Pas « je regarde le bouquet de fleurs » – auquel cas je vois « mon » bouquet de fleurs, celui de mon mental – mais « le bouquet de fleurs est regardé », et momentanément nous entrevoyons ce que pourrait être, au moins en partie, le silence de l'ego. De même pour écouter. Dans une conversation qui ne vous implique pas trop, vous pouvez tenter cet effacement : non pas « j'écoute Simone » – moi je suis là et j'écoute attentivement Simone – mais « Simone est écoutée ». Il y a une écoute, il y a une possibilité de répondre, il y a une mémoire de ce qui aura été dit, mais *ahamkar*, « ce qui fait le moi », momentanément n'est plus présent. Vous verrez aussi combien c'est inhabituel. Et si vous pouvez vivre cette

expérience, ce changement d'attitude intérieure, relativement facile à effectuer ne fût-ce que pendant quelques instants, cela vous en dira déjà plus sur l'effacement de l'ego que bien des paroles de sages.

Une bonne opportunité pour tenter ce renversement de perspective, c'est de vous rendre dans un grand café, à une heure d'affluence. Vous vous asseyez tranquillement à une table, personne ne fait attention à vous, et vous regardez autour de vous les clients aux autres tables, les gens qui entrent ou s'en vont, les serveurs, la caissière. Vous observez le mouvement, la vie alentour et, avec une certaine attention pour ne pas être complètement repris, identifiés, vous pouvez faire la différence : est-ce moi, avec tout ce qu'inclut ce pronom, qui regarde ou est-ce qu'il y a ce regard pur qu'on a depuis toujours comparé à un miroir (s'il ne s'agit pas d'une glace déformante, le miroir réfléchit parfaitement tout objet présent devant lui) ? Vous allez pouvoir faire d'instructives constatations. Ça y est, de nouveau « je » ou « moi, ego », suis réapparu et ma vision est de nouveau colorée, je n'ai plus vu la dame qui entrait mais « ma » dame qui entrait, celle de mon mental. Ce mental, vous le savez, est constitué de toutes les marques du passé, de toutes les influences que nous avons reçues, qui se sont groupées autour de quelques prédispositions héréditaires. Autrement dit, s'il y a effacement au moins relatif du sens de l'ego, je commence à vivre dans *le monde* (le monde des apparences) tel qu'il est mais, tant que le sens de l'ego subsiste, je ne peux vivre que dans un monde irréel. Il faut que ces paroles entendues tant de fois deviennent pour vous une conviction vécue, confirmée car pour l'instant, sauf à de rares moments de grande vigilance, cet ego est omnipotent, omni-envahissant et bien plus terrible, désastreux et aveuglant que nous ne l'imaginons. Vous voyez que j'emploie à dessein des mots emphatiques.

Il y a donc une distinction à faire entre l'égoïsme moral et l'égoïsme ou égotisme psychologique, même si l'un et l'autre sont, d'un autre point de vue, liés. Il est évident que vous ne pouvez pas progresser sur le chemin de l'état-sans-ego et ne jamais mettre en cause votre égoïsme. Il y a là un risque grave : ma sagesse, ma méditation, ma *kundalini*, ma libération, pourquoi pas mon *atman*, ce qui serait absurde mais qui n'est pas impossible – et plus aucune compassion active et concrète pour notre prochain. Au niveau de l'égoïsme, à quoi et à qui est-ce que je consacre mon temps, mon énergie et mes moyens financiers ? Les trois ont une saine limite, aucun sage ne peut bénéficier de trente-six heures sur vingt-quatre pour aider son prochain. A quoi et à qui est-ce que je consacre les moyens dont je dispose et dans quelle proportion ? Je n'ai pas un centime pour aider quelqu'un qui est dans la difficulté mais j'ai assez d'argent pour refaire luxueusement ma salle de bains. Mais l'égoïsme psychologique est plus difficile à saisir. Quand Swâmiji proposait plusieurs étapes : « Moi seulement, moi et les autres, les autres et moi, les autres seulement », ce cheminement désignait autant la diminution de l'égoïsme que celle de l'égoïsme. « Les autres seulement » ne pourra jamais se concrétiser au niveau de l'égoïsme pur quelles que soient vos tentatives pour y parvenir : personne ne peut donner tout son argent, tout son temps, toute son énergie uniquement pour les autres. Vous ne subsisteriez pas longtemps dans ces conditions.

Par contre, en ce qui concerne l'égoïsme du mental, il est possible d'aller jusqu'au bout de cette démarche d'effacement. C'est ce que nous allons essayer de voir d'un peu plus près maintenant. Il faut d'abord découvrir – et cela ne se fera pas du premier coup d'oeil – la toute-puissance de cet égoïsme : moi, moi, moi, domine tout. Même s'il s'agit d'un ego structuré, serein et bienveillant, le monde entier est perçu en fonction de moi, par rapport à moi, à travers moi. Swâmi Prajnanpad disait : « L'ego est le sceau du moi apposé sur le non-moi. » Il s'agit là de ce qu'il appelait une « fausse non-dualité ». Ce point est un peu difficile à bien percevoir et il faudra que vous fassiez vos propres observations. Cette fausse non-dualité se présente comme une sorte d'annexion de toute la réalité en fonction de moi qui devient le centre et transforme tout le reste, tout, en satellites devant normalement graviter autour de moi. Oui, un moi énorme entouré de ses satellites : ma femme, mon fils, mon directeur, mon voisin, mon coiffeur et mon boulanger, mes amis et mes ennemis. Le règne de l'ego est aussi celui de tous les adjectifs possessifs et pronoms possessifs, mon,

ma, mes, le mien, les miens, à moi-pas à moi, à toi-pas à toi. L'omniprésence de l'ego est à reconnaître, sans la juger, comme un fait psychologique. C'est ainsi.

Cet impérialisme mental nous échappe à peu près complètement jusqu'à ce qu'on ait attiré notre attention sur lui et que nous ayons, par la vigilance, commencé à reconnaître la terrible vérité de ces paroles : « Vous ne voyez pas Michel, vous ne voyez que *votre* Michel. » Et naturellement, comme cette projection de notre monde sur la réalité – ces tentacules de pieuvre que nous étendons sur tout ce dont nous prenons conscience – se trouve démentie par les événements, les situations qui ne correspondent pas à notre attente et qui nous déçoivent nous font réagir. Cela, il faut le vérifier, le goûter, vous surprendre en flagrant délit d'interprétation de ce qui entre dans le champ de votre conscience, afin que ces affirmations deviennent pour vous des certitudes. Je ne vois pas le bouquet, je ne le perçois qu'en fonction de mes prédispositions, de mon passé, d'associations tout à fait subjectives entre le bouquet que j'ai là sous les yeux et des impressions anciennes gravées en moi. Et combien est-ce encore plus vrai pour les êtres humains aimés ou détestés.

Il en est de même en ce qui concerne la conscience de nos états intérieurs et la « position de témoin » ou l'attention au souffle si importante dans les pratiques de méditation. Cessant de m'identifier à mes sensations, mes émotions et mes pensées, j'essaie d'en être le « spectateur neutre », « l'observateur abstrait ». La réalité de ce désengagement sera-t-elle : « je constate cette sensation douloureuse au genou » – ou : « cette sensation douloureuse est constatée » ? La différence est immense, radicale et trop souvent méconnue. Le témoin (*sakshin*) est-il une conscience individualisée ou une pure vision impersonnelle, une conscience sans forme particulière ? Là est la question et si, à en croire Hamlet, « être ou ne pas être, voilà la question » ici – aussi étonnant que cela paraisse au premier abord – il s'agit non pas d'être mais de ne plus être, de ne plus être un moi limité, circonscrit, défini.

*

* *

A l'origine, le petit bébé fait très mal la distinction entre lui et le reste du monde – il vit ce qu'on appelle communément un état fusionnel avec la mère – puis il se rend compte peu à peu que si son bras ou sa jambe fait partie de lui, sa mère, elle, est autre que lui. Il peut bouger son bras s'il le veut mais il ne déplacera pas sa mère simplement en désirant que celle-ci le fasse ; il l'appelle et elle ne vient pas. Pour le bébé, et en tout cas pour le fœtus tant qu'il est dans le sein de sa mère, il n'y a pas de dualité, de division entre « moi » et « séparé de moi ». La naissance inévitable de l'ego, c'est la perception de cette distinction : ceci n'est plus moi, c'est autre, indépendant, ne répondant pas à ma demande. Il y a chez le petit enfant une nature tyrannique qui veut que la réalité soit une avec lui et qui refuse l'abandon de cette fusion. L'enfant, en grandissant, se heurte – parfois violemment – à l'autre. Puis il se plie, il cède, sans se réconcilier au fond de lui-même avec l'implacable loi de l'altérité et de la différence. Là se trouve l'origine de la dualité au sens le plus immédiat, le plus concret, et il y a refus de cette dualité chaque fois qu'elle ne nous convient pas. C'est la base de la constitution de l'ego et du mental, avec leur tendance despotique qui cherche toujours à reprendre le dessus et qui est presque tout le temps, sinon tout le temps, battue en brèche par l'existence. Parmi les personnages contradictoires qui nous composent se trouve un tyran : je veux, j'exige, j'ordonne. Il faut reconnaître l'aspect psychologique subtil qui est à la source de ces comportements dictatoriaux.

Cette nostalgie d'un monde qui ne serait pas autre que nous subsiste à travers les années. Elle est tout le temps présente et tout le temps déçue, avec l'espoir du miracle – hélas éphémère – dans la passion amoureuse : je vais trouver avec mon bien-aimé ou ma bien-aimée la relation fusionnelle que j'ai connue autrefois dans les bras et plus encore dans le sein de ma mère. Espoir illusoire et irréalisable que l'autre va devenir moi, va devenir comme moi, va devenir identique à moi. C'est le grand leurre de la fascination amoureuse : nous sommes un, nous sommes faits l'un pour l'autre,

c'est l'âme soeur, nous nous correspondons exactement, comme s'il pouvait y avoir un autre moi-même. Un *alter ego*, cela n'a jamais existé, cela n'existera jamais. Cette fausse non-dualité peut s'exprimer, aussi choquant que cela paraisse, par « il n'y a que moi ». Et nous vivons en effet dans un monde où il n'y a que des prolongements de moi, des projections de moi, l'annexion par moi de la réalité, même si ce phénomène psychologique est sans cesse démenti par les faits. L'aspiration à faire triompher cette fausse non-dualité ou cette fusion est aussi puissante qu'elle est erronée.

Le chemin de la non-dualité, de l'unité, de la communion, passe d'abord par *une vraie dualité*. Regardez bien le diagramme célèbre du yin et du yang : une partie noire avec un point blanc et une partie blanche avec un point noir, entrelacées, car il ne s'agit pas d'un cercle coupé en deux par un diamètre. Il y a bien un cercle, un, réunissant une partie noire et une partie blanche intimement associées, mais le noir reste noir, le blanc reste blanc. Et une certaine demande fusionnelle qui demeure en nous aboutirait à mélanger le noir et le blanc en une couleur grise uniforme : enfin nous ne sommes plus qu'un! Faux. Le diagramme de l'unité du yin et du yang n'est pas une couleur grise. C'est l'association intime, à l'intérieur d'un cercle, du noir et du blanc. Vous pouvez, sans être spécialiste du taoïsme, vous souvenir de cette image. Ne cherchez pas la non-dualité là où vous ne la trouverez jamais, là où elle ne sera jamais.

La voie vers l'état sans ego commence donc par l'effort pour vivre, exister, dans une vraie dualité. D'abord moi, et, pour l'instant, ce moi crie très fort – avec ce que je suis, ce que je souffre de ne pas être, ce que je voudrais surtout ne pas être. A tous les niveaux, dans tous les domaines, moi. D'accord, mais en face de moi, il y a l'autre, y compris ma femme, mon mari, le grand amour de ma vie, y compris mon enfant, y compris chaque élément de mon existence, chaque réalité humaine, chaque objet avec lequel j'entre en relation, ce qui est la loi même du monde relatif. L'autre est différent de moi, l'autre est un autre. Je suis là avec mon égocentrisme, avec ma tendance à vouloir que le monde réponde à mon attente, avec mes projections, et l'autre en face de moi est là lui aussi avec son égocentrisme, ses projections, son attente que le monde réponde à ses demandes. Et vous donnez, ou vous rendez le droit à l'autre, être humain ou objet, d'être ce qu'il est, pleinement, dans l'instant. Accorder à l'autre son autonomie prépare l'effacement de cet égocentrisme qui est en effet notre prison. Alors j'essaie de me souvenir de la vérité, d'accepter cette séparation. Au sens ordinaire du mot moi – sens qui est celui de notre état de conscience au départ du chemin – l'autre, ce n'est plus moi. Cette dualité, cette coupure ne sera transcendée – car elle peut être transcendée – que si elle est d'abord, et pendant longtemps, acceptée, réacceptée et vécue sereinement.

Chaque fois que nous refusons qu'un aspect ou un autre de la réalité soit ce qu'il est, nous tentons de nier cette dualité et de revenir à une fausse non-dualité dans laquelle la réalité relative est un aspect de nous et, par conséquent, correspond à notre attente. Si je ne suis pas paralysé et que je veux porter ma main à mon front, cela m'est possible. Mais si je veux que tel ou tel aspect de la réalité m'obéisse, cela ne se produira que rarement. Tout nous le montre du matin au soir, c'est une évidence mais, en profondeur, pourquoi ne le reconnaissons-nous pas plus facilement? Si nous acceptions vraiment cette évidence, quelle émotion pourrait subsister? Regardez bien. S'il est tellement évident que l'autre est un autre, moi *et* lui, que j'ai un certain pouvoir sur moi mais que je n'ai qu'un pouvoir très limité sur lui, si vous êtes vraiment d'accord, comment se fait-il qu'il y ait encore des émotions? L'émotion ne peut naître qu'à partir de cette vaine espérance que la réalité est mon prolongement, que je suis le centre de toute la création. Si j'admets que cette prétention va être tout le temps battue en brèche, je n'ai plus d'émotions. Chaque émotion, chaque « oh non! », sous toutes ses formes, chaque déception, chaque attente trahie, proclame notre illusion d'une fausse non-dualité et notre tentative inlassable mais vaine d'égocentrisme.

La loi de la différence est inexorable et seule cette profonde et réelle acceptation d'une vraie dualité peut vous faire progresser. Car il y a moi – je ne peux pas le nier, et il ne sert à rien de le nier prématurément – avec tous les souvenirs du passé encore vivants dans mon inconscient, toutes les empreintes qui font ma subjectivité, le milieu dans lequel j'ai grandi, les exemples qui m'ont frappé, les idées qui m'ont été imposées par mes éducateurs et que j'ai fini par reprendre à mon compte, ma

vision personnelle du monde. Je suis là avec tous les personnages qui me composent, tout ce qu'on appelle techniquement *samskaras*, les impressions qui m'ont marqué, et *vasanas*, les pulsions qui crient en moi : je n'ai pas vécu, je n'ai pas expérimenté, je n'ai pas connu. Dans quelle mesure l'autre, c'est-à-dire le monde que nous considérons aujourd'hui comme extérieur à nous, va-t-il me permettre, à chaque instant et comme je l'entends, de faire ce que je veux faire, de donner ce que je veux donner, de recevoir ce que je veux recevoir?

Essayez de rendre à l'autre son autonomie, son indépendance, sa liberté par rapport à vous et vous verrez ensuite quelle relation est éventuellement possible avec cet autre. Au moins vous commencerez à vivre un peu plus dans le monde réel. Je vous ai proposé tout à l'heure un exercice que vous pouvez tout de suite tenter : non pas « je regarde Catherine », « Catherine est regardée », non pas « j'écoute Catherine », « Catherine est écoutée ». Mais cette tentative n'est accessible que quelques instants, dans certaines circonstances car la toute-puissance de l'ego rend le plus souvent concrètement impossible une pratique aussi simple. Il n'est plus question de cet effacement et « je » réapparaît en force, *moi*. Vous avez donc à comprendre tous les dynamismes qui constituent le sens du moi et l'exigence du moi, ce moi toujours un peu mégalomane, un peu paranoïaque. La paranoïa et la mégalomanie relevant de la psychiatrie ne sont que l'exagération des faiblesses de l'ego qui n'a même plus alors le semblant d'acceptation de la réalité déterminant les existences à peu près normales. Normales mais jamais pleinement heureuses, sinon pourquoi la voix de la sagesse nous proposerait-elle de transcender la condition ordinaire, nous proposerait-elle la destruction du mental et la disparition de l'ego, si ce bonheur était déjà parfait?

Ne vous découragez pas mais n'imaginez pas non plus que vous pouvez dès maintenant vivre dans cette position intérieure : il n'y a personne qui écoute, pourtant il y a une écoute; il n'y a personne qui regarde, pourtant il y a un regard ; moi avec tout ce qui fait mes caractéristiques et mes limitations j'ai disparu. Tentez-le et voyez ce qui l'empêche, la force d'inertie de vos habitudes, de vos réactions, de votre manière de voir, les refus et les exigences qui se sont si bien enracinés en vous depuis votre naissance. Le moi est un vaste complexe physique, physiologique, émotionnel, mental et intellectuel qu'étudie la psychologie moderne et qu'ont minutieusement étudié les traditions anciennes – car toutes les voies ascétiques ou mystiques comportent une part de psychologie très complète et très subtile – et c'est en étudiant attentivement les rouages de ce moi que vous pourrez peu à peu le rendre moins contraignant.

*
* *

Sans tenter directement la disparition du moi, vous pouvez vous exercer à cette vraie dualité. Je vais donc m'exprimer différemment. Oubliez pour le moment la formule : « non pas je regarde le bouquet mais le bouquet est regardé », et ressentez intensément : « je regarde le bouquet ». Oui je suis ici, oui moi, et le bouquet est là, mais nous sommes deux. C'est déjà aller dans le sens de cet effacement mais d'une manière qui sera moins immédiatement battue en brèche par l'expérience que si vous tentez tout de suite la disparition de l'ego. Dans cette présence à soi-même se trouve la possibilité de résister un peu mieux à l'identification et aux réactions. Vous êtes là, oui vous, avec tout ce qui vous compose et que vous ne pouvez pas nier, et le bouquet est là, mais vous n'en faites pas « mon » bouquet et vous essayez d'être très attentifs – en anglais « *aware* », « *awareness* » – à vos projections possibles, à la manière dont vous pouvez le recouvrir et l'annexer. Vous le rendez à lui-même. Et votre mental lui refuse à nouveau d'être uniquement ce qu'il est pour en faire comme toujours « mon » bouquet, celui de « ma » subjectivité, de « mon » inconscient. Et, de nouveau, vous lui redonnez sa réalité objective. Là réside votre pratique, votre ascèse fondamentale qui peut être vécue tout le temps et partout. Vous quittez votre non-vérité et vous revenez à la vérité actuelle : moi – et toi. Si le sage ressent « je ne suis rien donc je suis tout », vous êtes encore une conscience limitée et non infinie, Monsieur X ou Madame Y et non « le Brahman, un-sans-un-second ».

Une voix en vous proclame « je suis »; par conséquent « je suis moi, tu es toi, il est lui, elle est elle ». Votre ascèse de base rend à l'autre sa liberté, le mental la lui reprend, vous la lui redonnez, le mental la lui reprend – et vous persévérez.

Mais seule une observation aiguë et fine peut vous permettre d'entendre une bonne part des paroles que je prononce aujourd'hui. Sans votre vérification personnelle, vous demeurerez convaincus que vous acceptez la séparation, que vous acceptez la dualité et la différence, que vous donnez à l'autre le droit d'être ce qu'il est. Nous n'arrivons pas à croire que nous ne vivons pas dans le monde réel mais dans un monde illusoire, nous n'arrivons pas à croire que nous ne voyons ni Jean-Pierre, ni Paul, mais un Jean-Pierre et un Paul de notre fabrication – et ainsi de suite. Vous l'admettez plus ou moins, vous ne vous révoltez peut-être pas contre ces affirmations, mais vous n'en ressentez pas la vérité de tout votre être. La demande implicite de l'ego ne disparaîtra qu'avec lui : « Je voudrais qu'il n'y ait que moi et que tout le reste soit un prolongement de moi. » Egocentrisme est un terme qui dit bien ce qu'il veut dire. Swâmiji était couvert comme c'est l'usage en Inde d'un grand châle, d'un « tchador », et il a souvent fait avec moi le geste de mettre la main dans son tchador comme il l'aurait mise dans un gant et de toucher ensuite à travers son châle tour à tour mon vêtement, mes cheveux, le sol, tout ce qui était à portée de sa main voilée. « Vous voyez », me disait-il, « vous fonctionnez ainsi; la main n'a rien touché d'autre que le châle et vous n'entrez en relation avec rien, seulement avec cette expansion, cette projection de votre ego. » C'est vrai mais c'est peu reconnu, même parmi ceux qui adhèrent à des doctrines métaphysiques non dualistes telles que *l'advaita vedânta*.

Une vraie dualité, voilà le chemin. Moi, avec mon monde de je-veux et de je-ne-veux-pas – et l'autre. Et sur cette base, nous tentons d'entrer dans une relation réelle : je donne à l'autre autant de droit d'exister que je m'en donne à moi. Si je me donne le droit d'être découragé, instable mal dans ma peau, je reconnais pleinement à l'autre son droit à être négatif, fermé, non aimable. Si je m'accorde le droit d'avoir des désirs que l'autre ne partage pas, je permets totalement à l'autre d'avoir des désirs que je ne partage pas non plus. Moi j'ai le droit de vouloir que ma femme veuille faire l'amour ce soir, mais je lui donne un droit égal au mien de n'avoir nullement envie d'activité sexuelle en cet instant. Voyez comment vous allez vivre chaque situation quand elle va se présenter. Je donne à l'autre le droit d'être ce qu'il est ici et maintenant, autant que je me donne à moi-même le droit d'être ce que je suis ici et maintenant. C'est ce que nous avons refusé depuis l'enfance même si en surface nous avons capitulé parce que nous avons dû nous rendre à l'évidence que maman n'était pas notre esclave. La lucidité, l'intelligence et le réalisme m'interdisent de me donner à moi-même le droit d'être pleinement ce que je suis ici et maintenant, de sentir ce que je sens et de vouloir ce que je veux, tout en le refusant à l'autre; et pourtant c'est ce que nous faisons, sinon il n'y aurait ni conflits, ni problèmes, ni difficultés, ni émotions, mais adaptation à la réalité ressentie comme fructueuse de part et d'autre. Souvenez-vous notamment qu'au commencement de tout amour – même le grand amour – il y a *deux*. Perdez l'illusion de la fusion et ne vous leurrez pas sur le terme de « communion », car trop souvent si vous décidez que dans l'amour vous allez être en communion l'un avec l'autre, cela veut purement et simplement dire que l'autre va se conformer à ce que vous attendez de lui, va être vous-même, ce qui ne sera jamais vrai à ce niveau-là. Pour aller de deux à un il faut passer par trois. Une trinité, toi, moi, et la relation, l'amour. Et si l'autre ne vous donne pas l'amour que vous attendez, rien ne vous empêche, vous, de ressentir et de manifester votre amour. A mesure que vous rendez au monde extérieur son autonomie, que sans mettre encore radicalement en cause votre « je suis » individuel, vous autorisez le « je suis » personnel de chaque élément de la réalité dont vous prenez conscience (non seulement les êtres humains mais les objets), votre existence courante, jour après jour, change inévitablement. Vous vivez enfin dans le monde relatif réel et non plus dans votre monde subjectif.

Cela prendra du temps. Pour un oui et pour un non cet impérialisme de l'ego reprend le dessus et vous ne pouvez plus – c'est au-dessus de vos capacités actuelles – donner à l'autre le droit d'être ce qu'il est dans l'instant. Vous êtes submergés par votre attente, votre désir, votre refus, votre émo-

tion, vos projections. Une longue démarche patiente s'ouvre devant vous, au cours de laquelle la compréhension de vos fonctionnements, la pacification de vos peurs et de vos désirs, la neutralisation de vos exigences personnelles va jouer son rôle. Progressivement ce qui s'avère évident lorsque nous sommes vraiment lucides cessera de soulever une question à chaque instant, ce qui nous est apparu si certain ne sera plus à longueur de journées pratiquement impossible à vivre, emportés que nous sommes par les « oh non ! », les « c'est pas vrai ! » et autres cris du coeur aveuglant l'intellect.

Si j'assume cette vraie dualité, si je lâche les identifications, si je reviens à « moi » et donc à « lui », l'égoïsme ne cesse de diminuer. Il me devient de plus en plus facile de reconnaître à l'autre exactement les mêmes prérogatives qu'à moi, de lui octroyer le même statut que celui que je me donne. Chacun est unique et différent, même celui qui m'est le plus proche est un autre que moi, mais en lui reconnaissant cette autonomie, j'admets ce qui me sépare de lui, ce qui le sépare de moi, nos différences de nature, de tempérament, de caractère. Je les vois et par là même je vois de plus en plus ce que nous avons en commun : il a un monde à lui, moi aussi ; il a eu une enfance, une enfance heureuse, une enfance malheureuse, moi aussi ; il est facilement dominé par son mental, moi aussi bien que je progresse sur la voie.

Essentiellement ce qui nous rapproche, ce qui nous rend, comme on dit parfois, frères, est très puissant. Plus vous donnez à l'autre le droit d'être lui-même, plus il vous paraît proche de vous ; comme vous il a un passé, comme vous il a un coeur, comme vous il a des rêves inaccomplis, comme vous il demande, comme vous il se trompe, comme vous il a souffert. Et peut-être bénéficiez-vous simplement du privilège d'avoir reçu certains éclaircissements, certaines directives qui lui manquent encore. C'est la seule vraie différence entre lui et vous, entre elle et vous. Vous êtes engagés sur une voie qui vous permet de prendre conscience de ce qui lui échappe encore, qui vous permet de contrôler certaines aberrations de votre mental, alors que lui ou elle ne sait pas que cette liberté est possible ; auquel cas vous ne pouvez que ressentir de la gratitude pour votre propre destin – et encore plus de sympathie pour celui qui est privé, pour le moment en tout cas, de ce qui pour vous est si précieux et vous apporte lumière et clarté dans votre compréhension de vous-mêmes et des grandes lois de l'existence.

Le sentiment de proximité, d'intérêt, de bienveillance, peut-être un jour d'amour, commence à grandir sur des bases réelles. Votre « j'aime » ne signifie plus seulement « c'est par toi que je veux être aimé ». C'est un sentiment nouveau qui s'oriente vers la communion. Je suis de plus en plus proche de l'autre, et je sens l'autre proche de moi. Tant que je voyais inévitablement « mon » Jean-Pierre ou « ma » Catherine, je ne pouvais pas m'intéresser à « l'autre » puisque je ne voyais pas « un autre ». Je continuais à ne m'intéresser en vérité qu'à moi et à percevoir mon prochain en fonction de ce qu'il me donnait ou me refusait. « En quoi est-il menaçant ou rassurant, gratifiant ou frustrant pour moi », demeurait à l'arrière-plan des élans du coeur issus de votre égoïsme. Mais aujourd'hui parce que vous commencez à *voir* l'autre, vous n'avez plus à vous efforcer de l'aimer, vous sentez que vous pouvez aimer même vos ennemis. Vision, intérêt, compréhension, bienveillance, sympathie, ces sentiments naissent et croissent, le sens de la séparation ou de la *séparativité* s'amenuise et une communion non plus en surface mais en profondeur grandit et illumine vos existences.

*

* *

Sur ces bases qui ne sont plus mensongères, l'intuition de ce que pourrait être la disparition du sens de l'ego lui-même devient possible. Si avec intelligence, sympathie, sans émotion, mais en sentant encore « moi », je vois l'autre tel qu'il est et je l'accepte tel qu'il est, à un niveau plus subtil il subsiste encore deux : moi calme, ouvert, bienveillant et l'autre. « Etre un avec l'autre », au vrai sens de cette expression, signifie qu'il y a *un* et s'il y a un, on peut préciser il n'y a *plus qu'un*. Or

j'ai abondamment insisté sur une véritable dualité et le renoncement complet à faire du noir et du blanc un gris uniforme. Comment comprendre alors ce que pourrait être l'extinction de l'ego? L'égoïsme massif a diminué, l'égoïsme massif a disparu, le jeu implacable de l'annexion de l'autre a pris fin. Mais voyez ce qu'il y a de quelque peu incongru dans cette expression : « Pendant toute notre conversation, j'ai été un avec Simone. » Si *je* suis un avec *Simone*, en fait il y a deux. Je ne joue pas avec les mots, le sujet est trop sérieux, je tente de vous faire pressentir une vérité difficile à exprimer parce qu'elle ne correspond en rien à notre expérience habituelle.

Vous connaissez cette formule : « Quand le maître et le disciple sont réunis dans la même pièce, il n'y a pas deux dans cette pièce, il n'y a qu'un : le disciple; le maître n'est pas un autre que le disciple, il est le disciple déjà arrivé au bout de son propre chemin. » Serait-il possible un jour que, s'il y a moi, Jean-Pierre, et Catherine dans la même pièce, il n'y ait plus qu'un dans cette pièce, Catherine, et qu'en tant que Jean-Pierre, j'aie disparu? Mais « en tant que Jean-Pierre j'aie disparu », c'est encore s'exprimer d'une manière très imprécise, parce que si j'ai disparu, je ne suis plus là pour constater que j'ai disparu. Il serait plus juste de dire : il a disparu, ou Jean-Pierre a disparu, il n'y avait plus que Catherine et une écoute, une perception, une conscience. Le disciple bouddhiste ne cherche pas à devenir « une personne » mais à devenir « personne ». Et c'est cette disparition qui est difficile, je dirais même impossible à comprendre, *sauf par notre propre vérification*, car il ne s'agit pas là d'une théorie discutable mais d'une réalisation concrète.

Qu'est-ce qui demeure? Que peut signifier pour moi « il n'y a plus deux »? S'il n'y a plus deux, si moi j'ai disparu, que suis-je devenu dans l'histoire et que subsiste-t-il? Toute la question est là. Les soufis témoignent de l'extinction, *fana*, dans laquelle ils distinguent trois degrés : l'extinction dans le sheikh (dans le maître), l'extinction dans le Prophète et l'extinction en Dieu. Disparu. Qu'est-ce qui demeure? Les soufis utilisent le mot « *baqa* » qu'on traduit par « subsistance » ou « subsistance en Dieu ». Cette subsistance est difficile à évoquer d'où la divergence entre les expressions strictement non dualistes et les formulations plus ou moins dualistes, *advaita* et *vishishtadvaita* du vedânta, *wahdat-al-wudjud* et *wahdat al shuhud* du *taçawuf*. Dans la terminologie chrétienne, cette disparition du moi est moins directement mise en valeur que dans les doctrines hindoue ou bouddhiste qui appellent à n'être plus rien, rien de particulier, donc à être tout, à n'être plus une personne individualisée mais une conscience infinie. Voilà qui peut vous permettre d'entrevoir un sens possible à une expression étonnante qui fait pourtant autorité : « Le sage a pour corps l'univers entier. »

A ce stade la relation n'est plus du tout vécue comme nous la percevions autrefois à partir de notre conscience d'ego individualisé. Vous ne sentez plus que vous faites quelque chose pour « un autre », non parce que l'autre a disparu mais parce que vous, dans votre séparation, vous vous êtes effacés. J'utilise souvent cette image : si je souffre d'une brûlure à la main gauche et qu'avec ma main droite j'applique un onguent sur cette main blessée peut-on dire que cette main droite est vraiment non égoïste : « Oh, quelle générosité, quel amour du prochain de la part de cette main droite qui n'est en rien concernée par la brûlure et qui pourtant consacre dix minutes à masser cette main étrangère pour bien faire pénétrer la pommade en question. » Vient un moment où ce que nous disons à l'autre, ce que nous faisons pour l'autre, nous le faisons pour nous, mais évidemment il ne s'agit plus alors du nous habituel, du moi habituel qui, lui, ressentira toujours cette séparation. Il devient ainsi aisé, naturel de s'occuper de l'autre, au-delà de l'« altruisme » et de la « générosité ». L'autre le percevra peut-être comme un acte généreux ou aura simplement l'impression que quelqu'un d'autre a fait quelque chose pour lui. Mais pour celui dont émane l'action il n'en est pas ainsi. Il n'est plus question d'altruisme, d'altérité.

Depuis tant d'années vous entendez cette expression « être un avec », « être un avec l'autre », il faut aussi que vous pressentiez son sens ultime. Si *je* suis un avec *l'autre*, il y a « je », il y a « l'autre », donc il n'y a pas un. Et notre tentative permanente mais vouée à l'échec, c'est, sans nous en rendre compte, de vouloir revenir à la non-dualité tout en niant l'autre, sa spécificité, sa différence. Mais à travers la pratique d'une vraie dualité, la perspective s'inverse et ce moi disparaît en devenant tout. En tant qu'ego il y a effectivement amenuisement, effacement, disparition et simultanément

ment il y a élargissement, vastitude, immensité. Vous découvrirez aussi que la dissolution de votre moi séparé entraîne votre perception du prochain dans une voie nouvelle : au fur et à mesure que l'ego se dissout, c'est également l'ego de l'autre qui se dissipe, même si lui n'en est pas conscient. Moins je me considère comme une entité solide, figée, séparée, restreinte, plus le monde qui m'entoure m'apparaît comme d'une part mouvant et d'autre part unifié. La réalité relative se révèle à la fois plus vive, plus intense, plus riche – et plus « irréaliste » en ce sens qu'elle s'avère de moins en moins contraignante, de plus en plus fluide.

Ce que vous devez comprendre et admettre, c'est qu'il y a deux étapes. La première, immensément importante, correspond déjà à un grand accomplissement, c'est l'amenuisement des exigences de l'ego, la perfection de la vraie dualité. Il demeure inévitablement un sens très fin de « moi ». Un moi qui est établi dans la vérité, un moi qui accepte d'instant en instant la réalité, un moi qui ne projette plus, un moi qui n'est plus souillé par le mental, un moi sans émotion, un moi qui ne connaît pas d'autre sentiment que la bienveillance et la sérénité. Mais le « je » subsiste et nous saurons encore « j'ai été un avec cette situation », « j'ai été un avec cet être humain pendant qu'il m'agressait et m'accablait de reproches ». A un niveau subtil il y a encore deux. Ensuite vient une tout autre étape qui sera l'abolition même de ce sens très subtil de l'ego. La voie implique d'abord l'érosion des *vasanas* (désirs et peurs) grossières qui font les dualités massives, j'aime-je n'aime pas, les émotions heureuses et les émotions malheureuses, la possibilité d'être perturbé, emporté, submergé. Quand ces propensions grossières ont été neutralisées, érodées, demeurent des *vasanas* beaucoup plus subtiles sous-tendant un ego considérablement affiné.

Essayez de vous représenter une démarche concrète, praticable pour vous. Ne mélangez pas tout de suite l'étape ultime, même si vous en avez un pressentiment, avec la stratégie (j'emploie ce mot à dessein) pour aujourd'hui, pour demain, pour les semaines qui viennent. Le danger est de vous émerveiller devant une parole parfaite en elle-même de Ramana Maharshi ou de Nisargadatta Maharaj sans voir l'abîme qui vous sépare aujourd'hui de cette parole. Si vous ne reconnaissez pas cet abîme actuel, celui-ci ne sera jamais comblé et vous serez écartelés entre une nostalgie du Un, du Soi suprême et une existence qui, sans que vous compreniez trop pourquoi et comment, demeurera jusqu'au bout en contradiction avec vos options métaphysiques.

*
* *

Et maintenant encore un point. Je vais prendre comme exemple la rayonnante sainte du Kerala, Mâ Amritanandamayi, que beaucoup d'entre vous ont rencontrée ou peuvent rencontrer – Ramana Maharshi, Mâ Anandamayi ou Swâmi Ramdas n'étant plus physiquement parmi nous. Et là je m'appuie sur ce qui a été ma propre expérience si tant est qu'on puisse encore dire « je », « mon », « ma » quand nous parlons à un certain niveau. Découvrant l'Inde des ashrams en 1959, je savais que celle-ci nous proposait *egoless state*, « l'état-sans-ego ». Un certain ego de disciple (*sadhaka*) va entreprendre une ascèse (*sadhana*) pour extirper l'ego ordinaire. Mais en face de Mâ Anandamayi ou de Ramdas, ma demande de sagesse, de libération était immense, plus toutes mes autres ambitions qui n'avaient pas disparu pour autant : faites que je réussisse professionnellement, faites que je vive le grand amour, faites qu'il ne m'arrive jamais de malheurs et, dans un domaine encore plus grossier, est-ce que ma vie dans les ashrams va flatter ma vanité, me rassurer, me gratifier? Même dans les moments les plus purs, devant le sage l'ego devient particulièrement fort, en proportion même de l'enjeu, de l'attente. Pendant des mois, je me suis trouvé jour après jour en face de Mâ Anandamayi avec un moi renforcé par mes demandes : « Ma demande c'est votre bénédiction, ma demande c'est la progression spirituelle, ma demande c'est la sagesse, ma demande c'est la libération. » A un certain niveau j'étais sincère.

Et quand, aujourd'hui, des milliers d'Européens approchent Mâ Amritanandamayi, une prise de conscience est possible. Qu'est-ce qui fait la prodigieuse force d'attraction de cette femme extraor-

dinaire qui, si on la regarde attentivement, n'a pas la beauté formelle qu'avait Mâ Anandamayi? On est attiré par son absence absolue d'ego. C'est au moins ce qui apparaît tout de suite de son accomplissement si exceptionnel faisant d'elle l'incarnation des capacités supranormales que les textes attribuent aux plus grands yogis. S'il y a quelqu'un qui illustre sous nos yeux « être un avec, il n'y a plus deux », c'est bien elle. Il n'y a qu'à la contempler, même sur des photos ou sur une vidéocassette. Qui que ce soit qu'elle regarde, qu'elle touche, qu'elle prenne dans ses bras, sa communion est parfaite. Quelqu'un a peut-être commis un crime, elle le serra contre son cœur, elle posera sur lui le regard ébloui d'une mère qui contemple son merveilleux bébé. Elle est l'incarnation de l'effacement radical de tout sens de l'ego. Dirigeant ses disciples selon une voie qui n'est pas celle que proposait Swâmi, elle est l'illustration saisissante de l'enseignement de Swâmi Prajnanpad : « patience infinie, amour infini ». Nous avons affiché dans la bibliothèque de Font-d'Isièrre la photocopie d'une lettre de Swâmi traduite en français, écrite bien avant que Mâ Amritanandamayi ne soit connue : « Serrer chacun contre son cœur comme s'il était un membre de sa propre famille, cela seul est digne de l'homme. »

Or paradoxalement, lorsque nous sommes en face d'un sage qui incarne le non-ego, notre ego se lève encore plus intense : *je* regarde Amritanandamayi, émerveillé, Amma *me* regarde, Amma *me* prend dans ses bras. Et dans ces conditions vous verrez une jeune femme hindoue rayonnante c'est-à-dire une forme, une forme particulièrement attirante, mais vous ne verrez pas l'Absolu dont elle est en plénitude une expression.

Il faut considérer le sage, le plus grand sage, comme une fenêtre qui, dans le mur de notre prison, s'ouvre sur l'espace infini et lumineux. Mais si la fenêtre est trop belle, nous nous laissons fasciner par la fenêtre. Et si c'est moi, *moi* je regarde Amritanandamayi, Amritanandamayi *me* regarde moi, nous manquons l'essentiel. Qui aurait l'audace en face d'elle de tenter cet effacement de l'ego : non plus « *je* regarde Amma » mais « Amma est regardée ». Vous sentirez se lever un immense refus, comme si vous alliez tout perdre : « Ah non, pour une fois que je me sens aimé, pour une fois qu'il se passe quelque chose d'intense, alors que je vais peut-être vivre une expérience si grande et si précieuse, vous ne voulez pas que je disparaisse pour me frustrer d'un tel moment! »

Si nous admettons qu'Amma n'est plus personne, plus rien, donc qu'elle est tout, et si nous osons cette forme de suicide bienheureux – elle n'est plus personne et moi j'essaie en face d'elle de n'être plus personne – à ce moment-là « plus personne rencontre plus personne ». Alors sa libération au sens ultime se révèle, au-delà de la forme d'une dame qui, dans cent ans d'ici, ne sera plus visible physiquement. Vous recevrez le *darshan* (la vision) du Brahman lui-même et non celui d'une femme indienne de trente-neuf ans qui vieillira et mourra. Malheureusement, en face de certains sages de ce niveau, à notre insu, le moi devient encore plus puissant, un moi d'aspirant à la liberté, de mendiant implorant toutes sortes de bénédictions merveilleuses.

Les foules qui s'approchent de Mâ Amritanandamayi au nom de l'effacement de l'ego offrent souvent un récita d'ego; cent, mille, parfois plus, moi, moi, moi, moi, moi, moi, moi. Je ne jette la pierre à personne : c'est toute mon existence d'autrefois. Et je ne nie pas non plus les exceptions évidentes.

La voie c'est cette extinction de l'ego, c'est ce dépassement de la séparation, de la conscience individualisée, manifestés en plénitude par Mâ Amritanandamayi. Et pourquoi est-ce que moi je cherche à maintenir en face d'elle mon ego, mon individualité séparée? Si vous osez tenter non pas « *je* regarde Amritanandamayi » mais « Amritanandamayi est regardée », parce que *vous* ne serez plus là pendant quelques instants, vous ne verrez plus « votre » Ammachi mais Ammachi elle-même. Et alors vous verrez vraiment à travers un être humain le Brahman, l'Absolu, l'Infini. C'est l'essence de l'extinction dans le maître dont parlent les soufis. S'il y a un, pas deux, dans la rencontre avec un être totalement libéré, nous vivons un avant-goût de la libération, ne fût-ce qu'un bref instant mais c'est inoubliable. Quel dommage que cela nous échappe comme cela m'a si longtemps échappé, complètement échappé, en face de tous les sages hindous, tibétains ou soufis auprès de qui j'ai séjourné autrefois.

Ego, disparition de l'ego, ce sont des idées mais vous savez la puissance des idées, à commencer par celles qui nous ont été imposées par nos parents, et vous pouvez deviner la puissance de celles qui nous sont transmises par les maîtres, par notre maître ou par d'autres. Ce sont des idées dont vous pouvez vous nourrir, que vous pouvez digérer, assimiler et tenter de faire passer dans votre existence. Et ce que je partage avec vous, moyennant quelques modifications de vocabulaire je pourrais en faire un témoignage orthodoxe pour un bouddhiste, avec quelques termes arabes un témoignage valide pour un soufi, et, avec quelques expressions chrétiennes reconnues par la tradition mystique, un témoignage familier pour un contemplatif chrétien.

SERVITUDE ET LIBERTÉ

Il est probable – et je vous le souhaite – que vous avez eu parfois ne serait-ce qu'un pressentiment de l'état sans ego. Ne vous est-il pas déjà arrivé de vous sentir tout à coup comme libres de vous-mêmes, allégés, purifiés, dégagés de tout passé et de tout avenir par la perfection de l'instant, sans le moindre désir de quoi que ce soit d'autre? Dans ces moments bénis, vous n'êtes plus un homme particulier mais l'homme. Si cette liberté a été possible quelques instants pourquoi ne pourrait-elle pas régner en permanence?

En attendant, revenons encore à votre tentative : non pas je regarde Michel mais Michel est regardé, non pas j'écoute Catherine mais Catherine est écoutée et, lorsque je médite, non pas j'observe ma respiration mais ma respiration est observée. S'il n'y a, au moins provisoirement, « personne » pour voir, écouter, observer, *il n'y a personne non plus pour agir, pour faire*. Non pas j'épluche les pommes de terre (si cela vous arrive encore) mais les pommes de terre sont épluchées. Et cette absence (qui est en même temps la perfection de la présence) est la source même des actions les plus difficiles, les plus complexes, les plus lourdes de conséquences. Peut-être de cela aussi avez-vous une certaine expérience. Nous sommes parfaitement conscients, une action s'accomplit à travers nous mais nous sommes également libérés d'un moi-même qui apparaît alors aussi lourd qu'inutile.

Les hindous utilisent le mot anglais *instrumental*. Nous sommes les instruments que nous mettons à la disposition de la « volonté de Dieu ». Encore faut-il que l'instrument soit bien accordé pour qu'il puisse émettre le son juste. Accorder l'instrument est la tâche qui nous incombe. Nous y reviendrons.

Mais les sages nous proposent de pousser plus loin encore notre recherche. Si l'idée, inlassablement reprise dans des entretiens avec des swâmis ou dans des textes indiens, de l'état-sans-ego vous pose déjà une question à chacun au niveau où vous en êtes de votre évolution, une autre affirmation encore plus étonnante est répétée par tous les maîtres : si vous poursuivez assidûment votre investigation, vous découvrirez que l'ego est une illusion, qu'il n'a jamais eu d'existence. Que signifient ces mots? Je comprends bien ce que peut être une illusion, un mirage qui fait surgir un étang en plein désert; j'aurai beau rouler vingt kilomètres je n'atteindrai jamais cet étang inexistant. De même, si le sens du moi individualisé peut se volatiliser sans laisser de traces, c'est parce qu'il n'a jamais existé que sous forme d'illusion. Ce qui a une réalité ne peut pas disparaître mais seulement se transformer. Or l'ego, lui, disparaît comme un rêve dont on s'éveille. Si vous lisez les paroles de tel ou tel maître contemporain comme Ramana Maharshi, Ramdas ou Mâ Anandamayi, vous retrouverez cette affirmation à longueur de pages. Mais ce moi règne sur nos existences et aucune illusion n'a autant de conséquences et des conséquences aussi graves.

Ce n'est pas tout. Il nous est affirmé aussi que l'ego c'est « l'illusion que nous sommes l'auteur des actions que nous accomplissons ». Je reprends une parole en anglais que j'ai si souvent entendue, « *free from the I-am-the-doer illusion* », « libre de l'illusion qui consiste à croire que je suis l'agissant » (ou encore « *sense of doership* »). Là est l'erreur. Si le sens du moi individualisé qui reçoit les informations disparaît, il est compréhensible que disparaisse aussi la conscience du moi séparé qui réagit à ces informations – que celles-ci nous viennent de l'extérieur ou du dedans de nous-mêmes. Si le moi est irréel – déjà irréel – malgré notre conviction contraire, notre conviction éga-

lement inébranlable d'être le sujet qui agit sur les objets est également erronée. Pouvons-nous entrevoir un peu ce dont il s'agit?

Il est dit dans le christianisme : « Rien ne vous appartient en propre, tout appartient à Dieu. » Tout ce que vous êtes, vous l'avez reçu de Dieu, vous le recevez de Dieu à chaque instant. Comme chacune de vos respirations, tout vous est donné. « Lui qui donne à tous la vie, la respiration et toutes choses » (Actes 17, 25) et : « En Lui nous avons l'être, le mouvement et la vie » (Actes des Apôtres). Voilà une certitude sur laquelle ont vécu de nombreux contemplatifs ou mystiques, considérant que toutes nos possessions appartiennent en réalité à Dieu, Dieu qui donne, Dieu qui reprend. Nous ne pouvons légitimement rien posséder puisque tout peut nous être enlevé, et nous ne pouvons rien nous approprier non plus de ce qui constitue notre être, que ce soit notre corps mais aussi nos pensées et nos émotions; car même cet aspect de la réalité, plus subtil que les biens matériels, appartient aussi à Dieu. Dieu seul possède l'*aséité* (l'être par soi-même) et la création n'a que l'*abaliété* (l'être par un autre) « Se donner à Dieu », c'est seulement lui rendre ce que nous lui avons d'abord volé.

Naturellement, au début du chemin notre état de conscience est à l'extrême opposé de cette réalisation : je suis convaincu que mes pensées sont à moi, que même mes respirations sont à moi (je peux suspendre ma respiration si je le désire ou en modifier le rythme), que mes mouvements m'appartiennent (je peux me coucher et me lever, marcher et m'immobiliser), que mon expression m'appartient (parler ou me taire) et que c'est moi qui agis. Oui, ce sont deux visions, deux mondes radicalement différents, un monde d'affirmation personnelle et un monde d'effacement de la prétention individuelle. Effacement au sujet duquel on a employé des termes qui peuvent induire en erreur : « mort à soi-même », « annihilation », j'ai même lu le terme bien impropre de « néantisation ». Même si ces accomplissements ne nous font pas particulièrement envie a priori, nous ne pouvons pas en écarter purement et simplement l'idée puisqu'elle imprègne toutes les mystiques auxquelles nous avons accès. La parole célèbre de saint Paul : « Ce n'est plus moi qui vis, c'est le Christ qui vit en moi » nous oriente dans la même direction.

Pour le chrétien, cette parole sera interprétée comme s'appliquant au futur : un jour, par le fruit de la conversion, de la foi et de la grâce c'est le Christ qui vivra en moi. Mais du point de vue hindou, une précision de plus est apportée : il en est déjà ainsi à l'heure actuelle. L'illusion c'est de ne pas le savoir, c'est de croire que c'est moi qui vis, alors que c'est déjà la réalité suprême, l'énergie suprême, la *shakti* de Dieu, qui est le seul agissant réel. Je m'attribue à tort le *doership*, le fait d'être l'auteur des actions.

Reconnaissons que ce sont des paroles surprenantes, qui ne correspondent ni à notre expérience ni à nos convictions. Elles méritent cependant que nous y réfléchissions. S'il est vrai que la conscience séparée et séparante n'est pas réelle, qu'est-ce que « je » pourrais alors éprouver, quelle pourrait être ma découverte? Je vis, mais non plus moi. Vous demander en quoi cela pourrait consister va vous permettre de mieux ressentir et cerner la conscience de soi actuelle. Tentez d'imaginer ce que ce serait si, en ce qui vous concerne, oui vous, ce sens de l'ego s'était effacé. Des paroles sont prononcées, des gestes se font, des actions sont accomplies et moi j'ai disparu? Qu'est-ce qui subsiste et qui agit alors? Car s'il est vrai que le sens de l'ego individualisé est une illusion qui peut se volatiliser, il est évident que la conviction d'être l'auteur des actions va alors disparaître elle aussi. On ne peut pas imaginer l'un disparaissant et pas l'autre : plus d'ego mais je suis toujours le sujet qui agit.

*
* *

Pour vous familiariser avec cet enseignement et vous rapprocher de ce but, il faut d'abord admettre que nous sommes tous des fragments de la vie universelle, ce que nous oublions sans cesse et que le bon sens peut déjà nous rappeler. De même que les cellules d'un corps humain individualisé

font partie d'un seul tout (appelé parfois microcosme) nous sommes – à tous les niveaux, physique, subtil, causal – des cellules du corps universel, du macrocosme. Il faut en reprendre conscience peu à peu, ne plus se sentir radicalement coupé et isolé et se rendre compte combien nous sommes dépendants de l'univers pour l'eau, la nourriture, l'air que nous respirons, l'énergie qui nous anime; et à quel point nous sommes dépendants aussi des événements pour les actions que nous croyons accomplir de manière autonome et qui en fait s'imposent à nous parce que les circonstances nous les demandent.

Commençons par les exemples les plus simples. J'ouvre la fenêtre le matin et je sens, en écartant les volets, qu'il fait très froid dehors. Cela m'impose de mettre un manteau et peut-être même un bonnet de fourrure si je veux sortir. Dans quelle mesure puis-je dire que j'ai librement pris cette décision puisque ce sont les conditions climatiques elles-mêmes qui me l'ont ordonnée? Plus nous observons, plus nous reconnaissons combien nous sommes dépendants de circonstances que nous n'avons pas choisies, qui n'ont rien à voir avec notre ego, qui se produisent et nous obligent à nous adapter. Au niveau le plus immédiatement visible, je suis inséré dans la marche générale de l'univers, qu'il s'agisse d'événements intenses comme un tremblement de terre, une irruption volcanique, un raz de marée, une guerre, ou d'événements plus anodins comme la pluie, le froid, le bruit dehors qui m'oblige à fermer les fenêtres pour goûter un peu de silence à l'intérieur.

Si vous regardez vos existences, vous ne pouvez pas ne pas voir combien, en fait, vous avez toujours été emportés dans des courants, des chaînes de causes et d'effets ou d'actions et de réactions. Par quel enchaînement – le mot le dit bien – me suis-je retrouvé ici, ai-je été entraîné là, par quel concours de circonstances ai-je fait telle rencontre, qui a suscité en moi telle attraction (ou telle répulsion) et à cause de laquelle j'ai entrepris certaines démarches? Vous êtes bien forcés d'admettre que ce n'est pas vous qui avez mené le jeu, qui avez tout décidé de *a* jusqu'à *z*. Vous n'êtes pas les auteurs, compositeurs et chefs d'orchestre de la marche de l'univers. Plus vous observez et plus cette conviction que vous agissez indépendamment et librement commence déjà, à un niveau simple et accessible, à diminuer : je suis bien plus soumis que je ne l'avais réalisé à ce qu'on appelle les aléas de l'existence sur lesquels je n'ai aucun pouvoir, qui font partie de mon *karma*, de mon destin. Nous commençons à nous poser des questions : est-ce vraiment si librement que j'ai décidé d'aller tel jour à tel endroit, est-ce si librement que, m'étant rendu à cet endroit, j'y ai rencontré telle personne laquelle a eu telle influence sur mon existence? Une première illusion, la plus grossière, de diriger son destin indépendamment à partir de sa « libre » volonté va tomber.

Je m'aperçois que mes actions ont été des réactions ou, au moins dans certains cas, des réponses. Car il ne faut pas confondre une réaction et une réponse. Dans la réaction, impulsive et compulsive, nous sommes simplement emportés, dans la réponse nous demeurons conscients, établis en nous-mêmes, en possession de nous-mêmes, nous ne sommes pas identifiés. Plus vous observez votre existence, plus vous constatez qu'en fait toutes vos actions ont le plus souvent procédé de réactions mécaniques et non pas de réponses appropriées puisque l'élément de présence à soi-même, de vigilance faisait défaut.

Envisageons notre histoire personnelle depuis la conception. En quoi notre ego tel que nous le ressentons aujourd'hui a-t-il participé à la fusion de l'ovule et du spermatozoïde? Qu'ai-je décidé en l'occurrence, en quoi ai-je été l'auteur de l'action, l'agissant? Des chaînes de causes et d'effets très puissantes ont ordonné qu'un homme et une femme soient attirés mutuellement, s'accouplent, que cette femme soit enceinte et qu'un être humain vienne au monde. En quoi votre ego a-t-il ensuite participé au travail de multiplication et de différenciation des cellules qui produit l'embryon puis le fœtus pour constituer en neuf mois un être humain viable, avec un cerveau, un système nerveux, digestif, respiratoire. Puis, vous êtes nés, et ce n'est pas « vous » qui avez programmé l'expulsion de la matrice. L'ego n'y fut pour rien, même si, au niveau des différents constituants de notre être – l'Inde parle des *koshas* – des marques, des souvenirs voire même un traumatisme profond se sont imprimés lors de cette naissance.

Observons maintenant un bébé ou un petit enfant. Est-ce le sens de l'ego régnant aujourd'hui en nous en tant qu'adultes qui le fait se mouvoir? Un bébé remue ses bras, détend ses jambes, fait des mouvements qu'il ne contrôle pas encore très bien, qui s'accomplissent d'eux-mêmes. Peu à peu il commence à être plus conscient, il reconnaît sa main, la fait bouger, la regarde. Chez le petit enfant qui se met à quatre pattes ou essaie de se dresser, le sens de l'ego est à peine apparu. C'est la nature qui s'exprime à travers lui comme elle s'exprime à travers tous les autres phénomènes, la germination des plantes, la pousse des bourgeons au printemps, la chute des feuilles à l'automne. Ce n'est pas l'ego individualisé qui a programmé le développement d'un enfant selon une croissance prévue et dont les pédiatres contrôlent qu'elle se déroule bien selon les normes. D'ailleurs, les spécialistes en psychologie infantile sont convaincus que le sens de l'ego n'existe pas chez le tout petit mais se forme peu à peu à mesure que celui-ci s'identifie à son corps et à son prénom – une identification « au nom et à la forme », pour parler comme les hindous.

Le petit enfant est donc un être vivant qui peut ressentir, regarder, sourire, tourner la tête, mais qui n'a pas encore cette conscience pleinement établie chez l'adulte par séparation, différenciation et par comparaison entre le bien et le mal ou, d'abord, le bon et le mauvais. Dans les premières semaines, cette opposition est avant tout physique. Le bébé sent comme désagréable d'avoir faim et comme agréable d'aspirer le lait du sein ou du biberon, il sent comme pénible que quelque chose le gratte, le pique, le brûle et comme plaisant que cette sensation douloureuse disparaisse ou le bien-être qu'il éprouve s'il est bercé. C'est ultérieurement que, du plan de la sensation, l'être humain passe au plan des émotions et au plan des conceptions, des idées.

Poursuivons notre investigation. Plus tard, en quoi votre ego est-il intervenu pour décider : maintenant je vais m'offrir la crise de la puberté? C'est la nature qui nous a tous fait passer par cette étape si importante, parfois difficile à vivre, qui transforme l'enfant en un adolescent. A partir de cette puberté, que nous n'avons ni choisie ni voulue, des désirs vont se lever, plus ou moins admis, plus ou moins refoulés, plus ou moins conditionnés par l'éducation. Et à cause de cette attraction dont nous ne sommes en aucun cas l'auteur, nous allons, garçon, sourire à une fille, l'aborder, lui parler, tomber amoureux d'elle, lui proposer de partir en vacances avec nous ou, fille, essayer de charmer, de séduire, nous maquiller, acheter la robe qui nous ira le mieux. Il vous semble que c'est vous qui agissez : c'est moi qui décide qu'un jean me mettra plus en valeur qu'une jupe. En vérité, vous décidez à partir de quoi et pour quoi? Vous vous adaptez à des pulsions et à des forces que la nature vous impose.

Nous ne survivons qu'autant que Dieu le veut bien et que l'énergie divine nous anime. Car, mis à part le suicide, nous ne choisissons pas non plus la date de notre mort. Ce n'est certainement pas notre ego qui décide d'attraper un germe ou un virus, d'être malade et de mourir. Des forces inconscientes profondes sont peut-être à l'oeuvre, mais non le sens du moi avec sa conviction d'être l'auteur des actions. Nous mourrons un jour, peut-être ce soir ou demain, sans l'avoir consciemment décidé. Ce n'est pas moi qui décide qu'un automobiliste va brûler un stop au moment même où ma propre voiture franchit ce tronçon de route et que je vais périr dans un accident. Les idées les plus grossières et les plus erronées sur notre libre arbitre sont vite mises en cause. Sans aller jusqu'à des conclusions philosophiques définitives, nous commençons à admettre que cette liberté dont nous rêvions se trouve démentie par les faits, que nous sommes pris dans un immense réseau de causes et d'effets dont nous ne connaissons même pas le commencement et auquel nous sommes sans cesse contraints de nous adapter.

*
* *

Mettre en cause le sens même de l'ego individualisé est une démarche qui ne s'accomplira pas en une heure de réflexion. Il vous faudra longtemps pour transformer peu à peu votre mentalité, votre

vision de vous-mêmes et des choses et intégrer cette étonnante affirmation que le but d'une existence est de découvrir l'état-sans-ego dans lequel le moi séparé cesse de jouer son rôle habituel.

En Inde, l'affirmation est très claire. On distingue d'une part le Non-Manifesté, la Conscience pure, le Témoin appelé dans certaines traditions *atman* et dans d'autres *purusha* ou *shiva*, et d'autre part le jeu de la multiplicité, le déploiement des phénomènes qui est l'oeuvre de la *shakti*, l'énergie divine, ou de *prakriti*, la nature : une unique réalité indivisible et incorruptible, comparée à l'écran sur lequel se projette un film, et une unique énergie infinie qui se manifeste par des phénomènes, des formes indéfiniment renouvelées. Et nous, hommes, avons introduit « quelque chose » entre les deux qui est justement le sens de l'ego. S'il n'y avait pas ce « quelque chose » en trop entre l'absolu et le relatif, notre conscience se révélerait non plus individuelle mais infinie. Le Soi n'est pas limité, n'est pas individualisé – il n'a jamais été limité, individualisé que dans notre illusion. Et nous participons à un mouvement universel. Que serait la terre sans le soleil, que serait la vie organique dont nous faisons partie si la planète terre n'existait pas? Une seule réalité se révèle simultanément comme non manifestée et comme unique énergie qui anime toute la manifestation – puisque les hindous emploient plutôt le terme manifestation que création.

De même que dans un corps humain tout est interconnecté (la pensée est dépendante de la circulation du sang dans le cerveau), tout est interconnecté dans l'univers qui apparaît alors comme une totalité à l'intérieur de laquelle des déséquilibres incessants composent un équilibre général où tout est flux, transformation, évanescence. C'est à l'intérieur de cette totalité, complète en elle-même, que se produisent les échanges, les changements, les répercussions d'un phénomène sur un autre. La vision du sage est celle de l'unité qui sous-tend cette multiplicité, l'unité à deux niveaux : celle du Soi et une unité aussi fondamentale au niveau du film des apparences, alors que la conscience ordinaire est avant tout conscience de la multiplicité à tout point de vue. Et pourtant, avant de se révéler dans une illumination, un éveil, cette unité fondamentale se pressent peu à peu par approches. Il s'agit d'une démarche patiente qui s'appuie sur le désir réel de voir ce qu'il en est. Outre cette disponibilité, cette honnêteté même, vous devrez développer la vigilance qui permet de sentir de plus en plus profondément ce qui vous anime et agit à travers vous.

Si vous admettez provisoirement ces idées comme une hypothèse à vérifier, peu à peu vous allez voir, vous allez faire une grande découverte qui aura des conséquences inimaginables, et, avant tout, libératrices. Il n'y a rien à perdre dans cette aventure mais au contraire tout à gagner. Pour cela, un doute fondamental est nécessaire. Je mets en question ce dont je me suis cru certain jusqu'à aujourd'hui : mon état de conscience, mon mode de perception et de conception, la manière dont je me ressens moi-même. Naturellement cette démarche demande une qualité spéciale d'attention mais vous pouvez la tenter. Je suis en train de parler. Que se passe-t-il exactement? Comment l'ego qui considère « je suis en train de parler » vient-il limiter la conscience d'être? Il n'y a que l'expérience qui peut répondre, pas la réflexion intellectuelle, aussi fine et lucide soit-elle. Au moment même où vous êtes en train d'agir, cherchez l'impersonnalité. Et voyez ce qui se passe. D'où vient mon action? D'où est-ce qu'elle émane? Vous pouvez découvrir que vos actions, même les plus calmes et les plus délibérées, même si vous êtes très attentifs, non identifiés, présents à vous-mêmes, s'insèrent dans un mouvement général qui vous échappe.

*
* *

Il faut bien voir, comme corollaire immédiat, que si je ne suis pas l'auteur des actions en ce qui me concerne, l'autre ne l'est pas non plus. Du point de vue du *karma*, ou plutôt des *karmas*, je suis mené par la force des choses, mais l'autre l'est aussi; si je me trouve inséré dans des chaînes de situations, si mon *karma* se déroule inexorablement dans cette interconnexion de tous les éléments de la multiplicité, il en est de même pour l'autre. D'un certain point de vue ordinaire, nous avons eu un

bon *karma* de nôtre Français, du moins en ce moment. Mais ce n'est pas votre ego qui a choisi de nôtre Français plutôt qu'Afghan ou Roumain.

Si vous êtes chirurgien et qu'au cours d'une intervention le patient meurt sous l'anesthésie, vous vous posez intensément la question : est-ce que je suis fautif ou non, est-ce qu'un confrère à ma place aurait évité ce décès? Ou encore vous avez fait une erreur de conduite en voiture, certes moins grave que de brûler un stop, accroché un autre véhicule qui par malheur a quitté la route, a percuté un mur et dont le conducteur a été tué. Si vous êtes convaincu que c'est vous l'auteur des actions, la question se pose avec une acuité terrible : suis-je un criminel ou des chaînes de causes et d'effets ont-elles été à l'oeuvre? Naturellement l'ego lui-même peut récupérer n'importe quel fragment de vérité à son profit pour mieux camoufler ses mensonges et justifier toutes ses faiblesses au nom d'une irresponsabilité métaphysique, dans une totale mauvaise foi. Nous ne pouvons pas nous emparer d'une idée quand elle sert notre égoïsme et la rejeter quand elle ne nous convient plus.

La vérité – délicate et dangereuse – c'est que l'autre est l'instrument de notre *karma* et nous sommes l'instrument du *karma* des autres. C'était son *karma* d'être blessé, selon ses propres chaînes d'actions et de réactions, et j'ai été l'instrument de son *karma*. Inversement, l'autre est l'instrument de mon *karma*; c'était dans mes propres chaînes de causes et d'effets d'être victime de cet accident ce jour-là. Seulement tant que nous sommes ancrés dans le niveau de conscience habituel, c'est un peu facile de se dédouaner en déclarant : « Oh, c'était son *karma*! » Cette manière de raisonner, reprise prématurément à notre compte, ne peut que nous faire du tort si nous sommes encore convaincus que c'est nous l'auteur des actions. On ne peut pas tricher avec des thèmes aussi graves.

Cette affirmation que nous sommes l'instrument du *karma* des autres et que les autres sont les instruments de notre *karma*, est notamment exprimée dans la si célèbre *Bhagavad-Gîtâ*. Krishna, représentant à la fois un être incarné et en même temps la Réalité ultime, dit au guerrier Arjuna : « Tous ceux que tu vas tuer sur le champ de bataille, mon décret divin les a déjà tués. » C'est la même affirmation : si tu te prends pour l'auteur des actions, tu vas être convaincu que c'est toi qui massacres les ennemis alors que la vérité, c'est que tu es simplement mû par les forces, les tendances qui sont dans ta nature, autrement dit dans ton *karma*, mais tout se fait par mon décret divin. Si on l'entend théologiquement, c'est plus ou moins choquant et inadmissible. La question est donc : oui ou non, est-ce vrai? Reconnaissez-le, c'est un enseignement inattendu, révolutionnaire, révolutionnant peut-être que l'hindouisme ou le bouddhisme prétendent nous donner : cet ego individualisé apparaît faussement et inutilement entre la conscience-témoin d'une part et la marche générale des événements, le cours des choses, d'autre part.

Quel rapport ces propos étranges ont-ils avec vos peines, vos souffrances, vos joies, vos espérances, vos efforts, votre *sadhana*? L'enseignement traditionnel est là, surprenant, incompréhensible, contredisant toutes les apparences, niant toute notre expérience. Est-ce que vous voulez atteindre cet état de conscience, faire cette découverte, dissiper cette illusion? Qu'est-ce que je perdrais éventuellement, qu'est-ce que je gagnerais si je lâchais cette prétention à l'affirmation individuelle, cette prérogative que je me suis octroyée? Ce n'est quand même pas ordinaire : plus rien n'est à moi, je n'ai d'autre existence qu'en Dieu, c'est abusivement que je m'attribue ce qui n'appartient qu'à Lui, et c'est là le péché originel, mon erreur fondamentale. Comme dit l'Evangile, il ne tombe pas un cheveu de votre tête sans que Dieu lui-même le veuille. Matthieu, 10.29: « Ne vend-on pas deux passereaux pour un sou? Et pas un d'eux ne tombe sur la terre à l'insu de votre Père. Même les cheveux de votre tête ont tous été comptés. » Les commentaires anciens précisent : « ne tombent dans un filet » et la traduction de Second donne : « sans la volonté de votre Père ».

Naturellement, si nous envisageons un Dieu personnel anthropomorphe, nous voyons mal comment il peut s'occuper de détails aussi insignifiants. Mais si nous admettons que tout est l'expression de la Réalité suprême, cette parole est en harmonie avec l'enseignement vedântique. Un lâcher-prise vous révélerait que si, en tant qu'ego vous n'existiez plus, des actions auraient toujours lieu mais leur source serait impersonnelle. Vous avez inutilement introduit cette illusion de l'individualité séparée et c'est cette illusion qui constitue l'aveuglement, l'ignorance, le rêve dont il est

possible de s'éveiller. Cet éveil n'est pas l'apparition de quelque chose de neuf, c'est la disparition de quelque chose de mensonger, révélant ce qui était déjà là, comme la guérison d'une hallucination.

En utilisant des termes impersonnels comme « énergie cosmique » ou « réalité ultime », nous encourageons l'accusation de panthéisme mais nos propos paraîtront moins scandaleux que si nous prononçons les mots : « la volonté de Dieu ». « Si quelqu'un fait le mal », s'insurge le chrétien, « comment osez-vous soutenir que Dieu qui est amour et bonté agit à travers lui ? » Nous revenons alors aux débats métaphysiques et théologiques qui ont toujours divisé les penseurs. « En Lui nous avons l'être, le mouvement et la vie. » Ceci s'applique à tous les hommes. Aussi scandaleux que cela puisse paraître, nous ne pouvons pas exclure Néron, Hitler ou Staline. En Lui, ils ont aussi l'être, le mouvement et la vie, ils ne sont et n'agissent que par Lui mais ils trahissent leur véritable origine. Le péché est toujours d'abord un péché contre nous-mêmes, contre notre nature à l'image et à la ressemblance de Dieu.

Qu'entendez-vous exactement par des mots – car ce sont d'abord des mots – tels que le bien, le mal, le libre arbitre, le péché et, pour commencer, Dieu ? Je ne m'engage pas aujourd'hui dans cette ligne de réflexion, d'autant moins que je ne transmets pas une doctrine mais une méthode fondée sur une réalisation, une expérience vécue et confirmée de siècle en siècle par des générations de maîtres et de disciples.

Je vous propose simplement cette approche : oui nous sommes des instruments de la volonté divine, oui c'est Dieu le seul instrumentiste. Mais le plus souvent nous mettons à sa disposition des instruments de mauvaise qualité, endommagés et mal accordés. Et sur une guitare dont aucune des six cordes n'émet le son juste, le plus grand musicien ne peut que jouer faux. Dans cette optique, « Que Ta volonté soit faite sur la terre comme elle est faite dans le ciel » signifie : « Puissions-nous mettre à Ta disposition des instruments dignes de Toi ! » A virtuose parfait, instrument parfait. Il existe des guitares Ramirez valant cinquante mille francs et des instruments modestes qui n'en coûtent que cinq mille. Mais d'une guitare de luxe mal accordée on ne peut attendre qu'une cacophonie. Avec un instrument modeste et sonnante juste, un virtuose pourra révéler son art. Dieu se manifeste à travers les humbles mieux qu'à travers des êtres brillants mais divisés par leurs conflits ou prisonniers de leur orgueil. Le péché originel est la capacité qu'a l'homme, chaque homme, de détériorer tragiquement l'instrument qu'il est et dont l'amour et la bonté infinis de Dieu ne renonceront jamais à jouer.

Souvenez-vous : le gourou est un réparateur et un accordeur de guitares – ou de violons si vous préférez ! Encore que cette manière de dire ne soit pas parfaitement juste car vous ne pouvez compter sur personne pour accomplir la tâche à votre place. Vous pouvez être aidés, aidés de bien des façons, apparentes ou subtiles, compréhensibles ou mystérieuses – la Grâce n'est pas un vain mot – mais votre véritable liberté est de concourir à cette remise en état. Et la première imposture est celle de la guitare qui se vante d'avoir si bien joué ou si mal et vient saluer ou se lamenter sur le devant de la scène, priant le musicien de vouloir bien rester dans la coulisse !

Nous admettons plus ou moins facilement – cela dépend des natures et des tempéraments – de considérer que Dieu est partout à l'oeuvre. Tout cet univers est *brahman*, tout cet univers est l'expression de la grande réalité ultime ; un unique océan s'exprime à travers des milliers, des millions, des milliards de vagues. Je me souviens du merveilleux Swâmi Ramdas qui répétait sans cesse « Tout est Ram, tout est Ram » – Ram, un nom de Dieu parmi tant d'autres. C'est toujours Ram qui est à l'oeuvre, à l'oeuvre comme l'ami, à l'oeuvre comme l'ennemi apparent, ce qui faisait dire à Ramdas : « Oh Ram, ta *lila* (ton jeu) est incompréhensible, ta *lila* est merveilleuse. Il a plu à Ram sous la forme d'un policier de venir bastonner Ramdas, oh Ram, comme tes voies sont étonnantes et inattendues. » Cette foi n'a pas rendu le nommé Ramdas stupide ou infantile, elle a fait de lui un sage plein d'humour, brillant, intelligent, citant Shakespeare ou les poètes américains, racontant des histoires aussi drôles que riches d'enseignement.

Bien des mystiques ont admis cette idée de soumission à la Providence divine partout à l'oeuvre, conviction également chrétienne qui a sa source dans les Evangiles mêmes. « Tout est l'unique Réalité », affirment les maîtres vedântiques, cette Réalité qui sous-tend la réalité relative de chacun d'entre nous, vagues d'un même unique océan. Si vous pouvez admettre que le comportement de l'autre correspond à la volonté de Dieu à votre égard, cette attitude sera libératrice. Ramana Maharshi lui-même, incarnation du yoga de la connaissance, disait : « Il y a deux voies qui conduiront au but; ou bien vous cherchez l'essence de votre être – qui suis-je? – ou bien vous faites reddition – *surrender*. » Mais si Swâmi Ramdas pouvait voir la volonté de Dieu dans le fait qu'un policier indien au service des Anglais vienne le bastonner, pourquoi est-ce que je ne verrais pas aussi la volonté de Dieu en moi dans mes propres actions? Certes cette manière de s'exprimer nous confronte à une difficulté. Osez-vous dire que, si vous faites une erreur, c'est Dieu qui s'exprime à travers vous? Il paraît inadmissible, intolérable de concevoir : « Emporté par la folie qui tout d'un coup s'est emparée de moi, j'ai abusé d'une jeune fille, mais ce n'est pas moi qui l'ai violée, c'est Krishna qui l'a violée dans son décret divin. » Du point de vue de l'ego, ce serait en effet une monstrueuse excuse, l'opposé même de la voie vers l'humilité radicale qu'est l'abandon de soi. Mais cette attitude, si elle est bien comprise, c'est-à-dire si nous ne la récupérons pas pour mieux trahir la vérité, peut constituer aussi la voie vers l'effacement le plus complet : je n'existe pas, Dieu seul existe. Souvenons-nous à ce propos de la célèbre parole de saint Augustin : « Aime et fais ce que tu veux. » Plus vous êtes en état d'amour, d'ouverture, de disponibilité, plus vous êtes un instrument juste entre les mains de Dieu et plus vos actions seront justes. Car « ce que tu veux » se confond entièrement avec « ce que Dieu veut ».

Vous pourrez appliquer cette vérité à vous-mêmes à condition de l'appliquer d'abord aux autres, en reconnaissant la volonté de Dieu à votre égard à travers eux et en vous soumettant à cette volonté, démarche religieuse familière à tous les mystiques. Mais alors pourquoi l'appliquer aux agissements des autres et pas aux nôtres? Il y a là un saut à faire dans un tout autre monde. Oui, c'est une humilité totale, je ne suis rien, je ne fais rien, c'est l'énergie divine qui est à l'oeuvre, ou la *shakti*, ou *prakriti*, partout, toujours.

*
* *

Regardez en quoi consiste une de vos journées. Qu'est-ce qui s'est passé depuis ce matin? Vous n'avez fait que réagir à des dynamismes intérieurs ou à des sollicitations extérieures. Tout a été réaction ou réponse. Pourquoi suis-je ici, « moi », en train de vous parler, pourquoi êtes-vous là à m'écouter? Remontons les chaînes de causes et d'effets en arrière dans le temps et nous nous retrouvons à l'origine de la Création.

Pourquoi sommes-nous là aujourd'hui tous ensemble? Par un jeu complexe d'actions et de réactions, auxquelles se surajoute cette référence égocentrique qui espère, qui craint, souffre, veut, refuse, d'où naissent toutes les insatisfactions et tous les problèmes et qui nous interdit l'accès à l'infini en nous. Serait-ce si terrible, si grave, de lâcher cette illusion du « je suis » individualisé? Au premier abord, cela paraît incompréhensible, impossible, presque effrayant : tout ce qui m'est proposé c'est simplement d'être « perdu », « absorbé », « dissous » dans l'Indestructible, le Soi, de disparaître à ce point ? Convaincu que j'existe en tant qu'ego séparé (pas en tant que Soi, qu'*atman*) cette « libération » m'apparaît comme une disparition. Regardez de plus près. « Celui qui veut sauver son âme la perdra, celui qui accepte de la perdre sera sauvé. » Qu'est-ce que je perds si je perds l'illusion de l'ego individualisé et qu'est-ce qui peut être gagné si le pronom « je » devait disparaître aussi ? Une recherche active vous est demandée à partir de ces affirmations, une démarche d'étude de soi et peut-être de bienheureuse découverte.

Au départ de toute voie d'éveil, ce qui règne en nous c'est ce sens du moi « si concret et si réel » que personne ne songerait à le mettre en doute s'il n'y avait pas une aide venant du dehors. La dé-

marche de connaissance de soi qui va peut-être mener à la connaissance du Soi doit être entreprise dans un esprit de mise en cause totale mais vous êtes marqués par les prémisses et vous n'êtes pas disposés à les abandonner en route. Vous « savez » ce qu'est ce soi dont vous allez chercher la source. C'est à partir de la conscience individualisée que vous voulez mieux comprendre comment fonctionne cette conscience. On ne peut pas sortir du cadre puisqu'on l'affirme au départ. J'essaie de comprendre mon inconscient, mes *samskaras*, mes habitudes, mes automatismes, mes peurs, mes désirs, mais c'est toujours mon ou mes, toujours moi. Il faut une exceptionnelle disponibilité pour entrevoir ce que pourrait être une vision du monde qui ne passerait plus par l'intermédiaire de l'ego.

Le plus important dans cette investigation – « *self inquiry* », « enquête sur soi-même », ou encore « *who am I?* », « Qui suis-je? » – n'est pas de réaliser « je suis le Soi » mais de découvrir que cet ego qui nous limite et fait de nous le sujet de toutes nos souffrances n'a pas d'existence réelle. Admettons que vous soyez prêts à mener une recherche poussée sur vous-mêmes, une recherche intérieure pour trouver en vous la réalité. Au lieu de passer votre vie dans un laboratoire pour découvrir le secret de l'atome, vous consacrez du temps et de l'énergie à découvrir le secret de votre être. Or le plus souvent, à partir de la conscience qui est la vôtre aujourd'hui, vous considérez qu'une expérience divine, transcendante, merveilleuse, peut vous être donnée, l'expérience que « vous êtes infinis », que « vous n'êtes jamais nés et ne mourrez pas non plus », que « vous êtes le Soi suprême tout à fait indépendant du corps physique ». Ces affirmations déroutantes, c'est l'ego qui les refuse comme mensongères et hérétiques ou, au contraire, qui les écoute avec intérêt et s'en nourrit. Le risque probable est que l'ego lui-même ne soit pas remis en cause. J'existe tel que je me sens être, le moi séparé du non-moi, et j'aspire à une grandiose expérience, alors que ce qui vous est proposé, c'est une prise de conscience aiguë qui va dénoncer l'existence même de l'ego à partir duquel toutes votre perception et votre conception de la réalité se sont élaborées.

Ce dont vous êtes certains c'est de votre conscience d'être. A celle-ci se surajoute immédiatement la spécification « je suis moi ». Un bouddhiste récuserait non seulement le moi mais le « je » lui-même. Vous pouvez utiliser le mot moi pour l'ego en réservant le « je » pour le Je ultime, le Soi, ou considérer que ce pronom personnel « je » ne peut pas signifier autre chose pour vous que le moi individualisé et par conséquent c'est même le « je » que vous mettez en cause. Il ne subsisterait plus que « Suis » ou « Etre ». Combien, dans le climat culturel français, de tels propos paraissent étranges. Ils sont si éloignés non seulement de nos préoccupations, de nos souffrances, de nos demandes, mais même de notre science psychologique. Et combien au contraire, si on vit dans le climat d'un ashram hindou ou de l'enseignement du *Dzogchen* tibétain, ces étranges paroles paraissent familières même si, malgré cette familiarité, le sentiment de soi ordinaire demeure toujours aussi contraignant.

*
* *

Certains enseignements mettent l'accent sur l'éveil brusque. Mais d'autres, tout en reconnaissant la possibilité de cet éveil instantané, insistent sur un réveil progressif; le sommeil devient plus léger, disons moins profond, depuis l'état de conscience le plus ancré dans le moi jusqu'à l'abolition totale du sens du moi.

En ce qui me concerne, j'avais été très marqué par l'idée que soit on est « éveillé », soit on n'est pas éveillé; on ne l'est pas plus ou moins; ou on a réalisé le Soi, ou on n'a pas réalisé le Soi. Tant que nous ne sommes pas éveillés, notre existence se déroule à l'intérieur du sommeil et, par rapport à l'éveil, on ne peut pas être plus ou moins avancé tout en dormant – ce qui paraît d'ailleurs exclure l'idée d'effort et d'ascèse qu'on retrouve pourtant dans toutes les traditions. Et Swâmi Prajnanpad a joué, pour moi qui étais imprégné de ces idées vedântiques, le rôle précieux de réhabiliter à mes yeux une démarche progressive. Après tout, celui qui a deux dixièmes à chaque oeil, voit mieux – ou moins mal – que celui qui est aveugle. Entre le ciel bleu sans un nuage, le soleil légèrement voi-

lé et les nuages opaques, se distingue une série de nuances, et tout photographe le sait. Il n'y a aucune ombre d'aucune sorte tant que le soleil est totalement caché mais si le nuage est moins dense, on commence à voir se dessiner une ombre légère qui change beaucoup la qualité de la photo. Puis le voile devant le soleil peut devenir encore plus léger, l'ombre est nettement plus marquée, le sujet plus brillant, mais on ne peut pas encore parler de ciel parfaitement pur. Images simples qui nous rappellent que le voile de l'illusion est plus ou moins épais ou plus ou moins transparent. Puis vient l'instant où disparaît le dernier voile et où la vision est parfaite.

Vous risquez de vous faire rire au nez par des métaphysiciens ou des tenants de tel ou tel gourou si vous osez utiliser l'expression « diminution progressive de l'illusion »... Certes, tant que, dans la pénombre, vous voyez un serpent, vous ne verrez pas la corde. Au moment même où vous réalisez : « c'est une corde ! » le serpent que vous aviez cru si réel a disparu. Quand tout d'un coup je réalise mon erreur, à l'instant où je vois la corde le serpent disparaît, à l'instant où le serpent disparaît je vois la corde.

Il y a pourtant une première remarque à faire à propos de cette image célèbre : vous êtes plus ou moins éloignés du moment où vous allez découvrir qu'il ne s'agit pas d'un serpent mais d'une corde. Cela m'est arrivé, un soir en Inde, dans la pénombre du crépuscule. J'ai vu un serpent immobile à quelque six mètres de moi. J'étais à la fois inquiet et très intéressé parce que, depuis que je voyageais en Inde, je n'avais jamais rencontré de cobra. Je suis resté sans bouger à regarder attentivement ce serpent dans la pénombre, puis je me suis avancé, tâchant de discerner où était sa tête et où était sa queue pour comprendre dans quelle direction il risquait de s'élancer vers moi. Et là, en un instant, j'ai vu qu'il n'avait ni queue ni tête – c'est le cas de le dire – et qu'il était pareil aux deux extrémités. En une seconde, j'ai compris que j'avais affaire à une simple corde. Donc, de toute façon, par la recherche, l'investigation, vous vous rapprochez de la vérité : vous préparez le moment de la vision réelle.

Bien entendu, si les nuages peuvent devenir de moins en moins épais, il serait absurde de concevoir que le serpent soit de moins en moins serpent et de plus en plus corde. Mais nous pouvons, par contre, admettre une diminution progressive de l'illusion du moi. La limitation de l'ego individualisé commence à s'assouplir et la conviction que je suis l'auteur des actions à être mise en doute. Je perçois que je suis animé par une énergie dont je ne suis pas le créateur, qui n'est pas ma vie mais la Vie, mon être mais l'Etre, ma conscience mais la Conscience. A partir de cette idée d'une érosion progressive de l'illusion, l'état-sans-ego, *egoless state*, vous concerne déjà beaucoup plus.

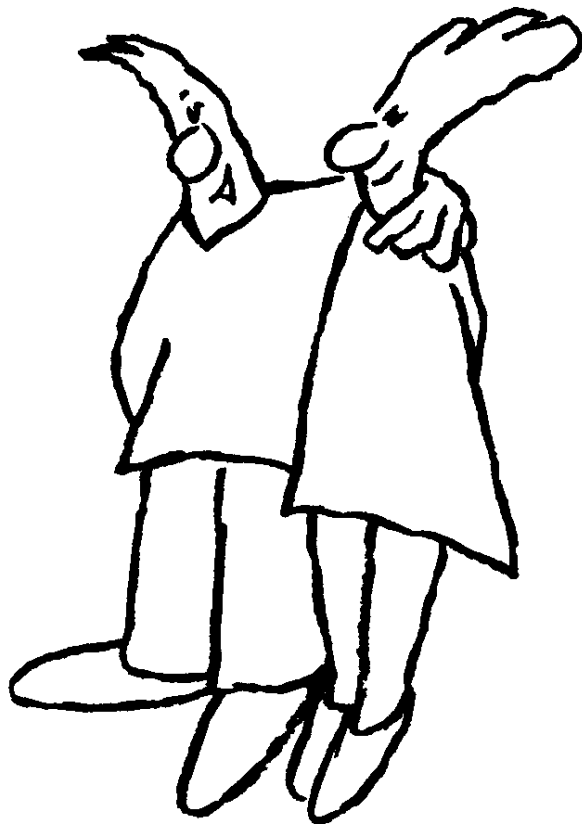
Il existe bien un passage entre votre état de conscience actuel et l'état de conscience ultime décrit comme une conscience sans limitation, la nature originelle de l'esprit. Vous êtes un peu plus proches de la vérité, vous reconnaissez que vous faites partie d'un ensemble et que le mouvement général de la vie a été et continue d'être à l'oeuvre en vous. Quelle a été *ma* part dans cette série de causes et d'effets, quand ai-je agi et quand une force tout autre que l'ego a-t-elle agi en moi ? A propos de ce que vous considérez comme une erreur, à propos de ce que vous considérez comme un succès – j'ai blessé quelqu'un, on me critique sévèrement ; j'ai réussi à sauver quelqu'un de la noyade, tout le monde me félicite, m'admire – la question se pose vraiment : qui a raison, moi ou la *Bhagavad-Gîtâ* ? Si je paraphrase Krishna, Krishna proclame : « Ce n'est pas toi qui l'as sauvé en plongeant, c'est Moi qui l'ai sauvé par mon décret divin. »

Ne menez pas toute votre recherche à partir d'un ego que vous ne mettez pas en cause, vous n'aboutiriez jamais : la conviction que « je » fais les efforts mêmes de la *sadhana* – c'est moi qui veux, c'est moi qui agis – va vous empêcher de dépasser le moi. Elargissez peu à peu la prison du moi, faites grandir votre sentiment de participation à la vie, votre sentiment de communion et en même temps abandonnez peu à peu l'affirmation individuelle. C'est possible, et votre tentative portera ses fruits.

DEUXIÈME PARTIE

A PROPOS DES MOYENS

ON FAÏT UN STAGE
DE TROIS JOURS
D'AMOUR ABSOLU !



marol

LA CONDITION SINE QUA NON

Une des causes d'échec et de frustration les plus pernicieuses sur la voie est de mettre, année après année, son espoir dans une aide extérieure, puis une autre, puis une autre. De stage en stage, de séminaire en séminaire, de thérapie en thérapie, les « moments forts », les « ouvertures », les « prises de conscience » se succèdent mais aucune transformation patente, profonde et stable ne s'ensuit et la possibilité même de souffrir n'a toujours pas disparu. Vous pouvez être conseillés, inspirés, stimulés, mais personne ne peut vous éviter de vous prendre vous-mêmes en charge et d'accomplir la part qui vous incombe dans la grande aventure de votre libération. Ne courez pas vainement après le miracle. Trop d'entre vous que la vie a blessés vont de gourou en thérapeute et de thérapeute en gourou, espérant chaque fois que celle-ci sera la bonne. Mais d'espoir en espoir vous êtes de plus en plus désespérés.

Premier point qui doit être complètement clair, il ne s'agit pas uniquement de lâcher prise et de s'en remettre complètement à la volonté de Dieu. Rarissimes sont ceux qui seraient tout de suite capables d'une telle attitude, les engageant entièrement, dans tous les aspects d'eux-mêmes et en toutes circonstances, à partir du moment où ils auraient senti cette impulsion et pris cette décision. Dans les conditions normales et non pas exceptionnelles, une ascèse menée avec courage, persévérance et habileté est indispensable. « Ascèse » signifie simplement exercice, « ascète » désigne celui qui s'est beaucoup exercé.

Votre progression sur ce que nous appelons le « chemin » ne peut être que le fruit d'une pratique. En quoi consiste donc cette pratique? Qu'a-t-elle de révolutionnaire par rapport aux fonctionnements habituels? Qu'est-ce qui fait la différence essentielle entre celui qui est engagé sur un chemin réel et celui qui ne l'est pas? On peut adopter une idéologie religieuse, « croire », aller à la messe et malgré beaucoup de sincérité ne pas être vraiment engagé sur la voie intérieure, faute d'avoir saisi une idée essentielle. Car tout chemin réel implique une découverte « d'un autre ordre ». Bien entendu ce que je vais dire se trouve, d'une manière ou d'une autre, déjà exprimé au fil d'innombrables textes et depuis bien longtemps.

Dans les conditions ordinaires de fonctionnement des êtres humains, l'existence se déroule dans l'identification au jeu des chaînes de causes et d'effets, même pour ceux qui sont plutôt généreux, intelligents, peu névrosés. Ils sont peut-être très appréciés de leur entourage ou ils font au contraire souffrir les autres autour d'eux, ils laisseront un nom comme bienfaiteur de l'humanité ou comme tyran mais, si les jeux d'action et de réaction sont opposés en apparence, le mécanisme – ou la mécanicité –, lui, n'est pas différent. Certes il est difficile d'admettre que je puisse assimiler des êtres dont les comportements par rapport aux autres et par rapport à la société sont aussi tranchés et pourtant même chez les mieux intentionnés d'entre eux un élément décisif fait défaut.

En étant complètement honnêtes – je ne parle pas pour ceux qui auraient déjà sérieusement progressé –, vous remarquerez que vos états d'âme changent sans que vous ayez sur eux un pouvoir réel et que ces humeurs changeantes vous les vivez, si vous n'êtes pas engagés sur la voie de la vigilance, emportés, confondus, absorbés, sans conscience de soi réelle. Il existe en nous différents personnages, des plus agressifs ou méprisants jusqu'aux plus idéalistes et aux plus généreux, chacun avec ses désirs et ses peurs, qui apparaissent et disparaissent, se remplacent les uns les autres. Dix, quinze, vingt personnages que nous pouvons reconnaître, avec leurs pulsions contradictoires

qui nous engagent physiquement, émotionnellement, mentalement, nous font voir la réalité d'une manière déformée et nous entraînent dans des comportements compulsifs.

Avec la manière ordinaire de fonctionner, même pleine de bonne volonté, il n'y a aucun progrès possible parce qu'il n'y a en vérité aucune mise en pratique réelle et beaucoup d'illusions. Vous aimez lire certains livres, vous êtes touchés en rencontrant Chandra Swâmi ou Mâ Amritanandamayi, vous venez volontiers à Font-d'Isièrre, vous écoutez les réunions, vous croyez que vous êtes vraiment engagés. Non, il faut plus que cela, quelque chose de plus. Autrement dit, un certain personnage en vous est intéressé par les idées que nous transmettons et, lorsque vous êtes dans un état d'esprit favorable à cet enseignement, vous êtes d'accord pour ne pas nier ce qui est et pour voir vos émotions diminuer. Mais quand ce personnage a disparu, il n'y a plus rien que l'identification à des fonctionnements mécaniques. Vous voulez, vous ne voulez plus, vous prenez une décision, cette décision est oubliée. Il n'y a pas de progression concrète selon une démarche cohérente. On peut se méprendre considérablement à cet égard. Par exemple, de nombreux entretiens en tête à tête avec moi se déroulent dans l'identification la plus complète, en ce sens que j'ai en face de moi une émotion, une humeur et non un disciple au sens vrai du mot, un être conscient capable de mener à bien une *sadhana*. S'il en est ainsi même en face de moi lors d'un entretien, il est facile d'imaginer ce que cela doit être dans les moments difficiles ou exaltants de vos existences.

Aucun des personnages habituels qui nous composent ne peut faire quoi que ce soit de réel pour la mise en pratique, seulement rêver de celle-ci, s'intéresser à des idées, partager des opinions avec d'autres, discuter, préférer le monde du zen à celui de la politique, et autres gaspillages d'énergie. Avez-vous suffisamment pris conscience de ce qui constitue le lot de tout être humain : je tourne à tous vents comme une girouette; des circonstances extérieures (dont je n'ai peut-être même pas été conscient sur le moment) m'ont ému intérieurement, ont fait lever une réaction, et l'état d'esprit positif que j'avais ce matin s'est changé en un état d'esprit négatif. Parmi ces personnages, qui doivent être vus et reconnus, il y en a que la vie spirituelle intéresse ou même touche profondément. L'ésotériste aimera lire les livres de René Guénon; un autre, le mystique, sera bouleversé en séjournant dans un monastère; un autre encore, l'idéaliste, rêvera de faire régner l'amour dans le monde. Mais ces aspects de nous n'ont aucune stabilité et seul ce personnage très particulier que nous nommons « le disciple en nous » peut prendre en charge la mise en pratique.

Dans les conditions ordinaires, le personnage du mystique et le personnage de l' amoureux fasciné ou celui de l'agresseur emporté par la colère et la fureur ne peuvent pas coexister simultanément mais le disciple, lui, a la possibilité d'entrer en relation avec chacun d'eux, et c'est là votre seule chance de transformation. Si vous faites confiance aux quelques personnages concernés par la spiritualité, les beaux sentiments, l'amour, le don de soi, vous n'arriverez à rien. Car vous ne pouvez pas plus compter sur eux, aussi nobles et sublimes soient-ils, que sur les autres. A certains moments, « ça » leur plaît et ils seront tout feu tout flamme pour le chemin mais à d'autres moments « ça » ne leur plaira plus et il n'y aura plus personne pour faire face à vos états intérieurs. Et c'est là où réside en fait la grande illusion : parce que certains aspects de vous sont émotionnellement et intellectuellement émerveillés par telle ou telle manifestation de la réalité spirituelle, vous vous croyez engagés sur la voie. Et il se peut fort que vous ne le soyez pas. Etre impressionné par une musique sacrée, des cérémonies religieuses, des rites, ne constitue en rien un chemin d'éveil.

Pourquoi y a-t-il souvent si peu de progrès parmi ceux qui consacrent leur vie à la spiritualité? C'est une constatation cruelle, que j'ai faite bien des fois, avec la souffrance d'avoir dû longtemps me compter parmi les déçus. Qu'est-ce qui manque? Il manque cette compréhension rigoureuse, complètement claire, sans l'ombre d'un doute, que dans l'identification, confondu avec une manière de voir les choses, confondu avec un personnage, il n'y a aucune mise en pratique. La mise en pratique exige l'apparition d'un élément de conscience nouveau. Ou celui-ci est là ou il n'est pas là.

Ce personnage du disciple en nous implique *awareness*, vigilance, conscience lucide, présence à soi-même, rappel de soi – les termes sont nombreux. Il n'y a que lui qui puisse vraiment entendre ce qui est dit, entendre et comprendre, sans en enlever, sans en rajouter, sans interpréter. Il met en

oeuvre cette *buddhi* ou cette vision sur laquelle insistent tellement tous les maîtres. Mais si dans votre état ordinaire – et ce que j'appelle votre état ordinaire au singulier c'est une succession d'états ordinaires au pluriel – parce que vous êtes intelligents ou même très brillants dans telle ou telle circonstance de la vie, vous considérez que vous avez cette *buddhi*, là encore vous vous trompez, même si l'intelligence ordinaire se révèle fort utile dans les différents domaines de votre existence pour exercer une activité quelle qu'elle soit. Non, en ce qui nous concerne, cette *buddhi*, c'est proprement la *buddhi* du disciple, qui entend des vérités autres que les vérités du monde relatif. Vous pouvez être un grand médecin, un éminent professeur ou un merveilleux artisan sans vous développer spirituellement, ou très peu.

Ce personnage du disciple possède sa mémoire particulière. Il est entré en contact, par le biais de livres ou de ses rencontres avec un maître, avec des idées nouvelles qui vont souvent à l'encontre de l'expérience sensible habituelle. Il s'ouvre, il accueille, il ne rétrécit pas tout de suite ce qui lui a été montré à son problème du moment. Il a un savoir fait de compréhension et de conviction. Il ne se contente pas d'amasser simplement des concepts au point que ce soit l'enseignement qui pense pour lui et que ses pensées ne soient que des citations. Il réfléchit, il examine, il assimile, il se souvient. Certes une part de son savoir lui a été transmise en mots, sinon à quoi serviraient les paroles des maîtres ou les écritures sacrées telles que la *Prajnaparamita*, les *Upanishads* ou les Evangiles, mais ce savoir est en dehors de l'expérience courante de la vie. Le disciple écoute la parole du maître avec une attention active, il entend des vérités déroutantes et ne les fait pas rentrer dans ses catégories habituelles. Il s'agit d'un monde « à part », comme le peuple hébreu se disait un peuple que Dieu avait mis à part des autres nations. Au niveau du coeur, des émotions fines ou des sentiments particuliers s'ajoutent de mois en mois et d'année en année et font partie de la richesse du patrimoine de ce disciple. Ce que vous avez ressenti de grand et de fort en face d'un sage ou dans certaines de vos méditations doit demeurer à part comme un dépôt sacré qui ne doit pas être confondu avec les émotions du mystique ou les intérêts intellectuels de l'ésotériste devenu un rat de bibliothèque avide de tout lire sur la Kabbale et sur le mandala tibétain. Et la pratique de la voie inclut aussi un vécu physique particulier, que vous avez pu ressentir à certains moments de présence à vous-mêmes, en méditation, ou dans une activité qui implique le corps – yoga, arts martiaux – pourvu que cet élément particulier de vigilance, d'attention ne fasse pas défaut. Alors peut s'instaurer un chemin réel vers la maîtrise de soi.

*
* *

Au début, le disciple en vous est faible, facilement submergé mais avec le temps il devient de plus en plus lucide, gagne en connaissance, en compréhension, en force. Le Christ compare le royaume intérieur à une petite graine insignifiante devenue un arbre si vaste que tous les oiseaux du ciel peuvent y faire leur nid. Cette croissance de la graine en arbre qui s'accomplit en nous, c'est celle de cette conscience de plus en plus autonome par rapport aux fonctionnements habituels et à l'intérieur de laquelle tous ces fonctionnements ordinaires vont ensuite prendre place, comme les oiseaux du ciel viennent faire leur nid sur cet arbre.

L'aventure spirituelle, c'est la naissance en nous un jour de ce personnage particulier semblable à un bébé qui vient au monde. Nouvelle naissance, re-naissance, régénération. Ce personnage naît aussi petit qu'on représente l'enfant Jésus dans la crèche entre le boeuf et l'âne, et ensuite il grandit. Il grandit en expérience, en maturité et en pouvoir sur nos mécanismes habituels. Toutes sortes de nourritures s'additionnent pour permettre la croissance de cette jeune pousse en nous, des nourritures intellectuelles, des nourritures pour le coeur et des nourritures pour la sensation, pourvu que celles-ci ne se mélangent pas avec les impressions ordinaires et ne soient pas récupérées par tel ou tel autre personnage, auquel cas, comme dans la parabole du semeur, elles sont dévorées. Alors elles vont servir à l'inflation d'un personnage romantique en nous ou d'un personnage faible et infan-

tile qui veut être consolé et qui cherche partout un papa et une maman. Et nous nous trompons complètement, en toute bonne foi.

Qui en vous reçoit la parole, l'enseignement, certaines vérités dites ésotériques? Sur quel sol ces vérités tombent-elles? Est-ce un terrain où elles peuvent prendre racine pour donner peu à peu à cet aspect de vous une autonomie, une stabilité et une maîtrise qui vous font d'abord si douloureusement défaut? L'erreur la plus répandue c'est d'entendre l'enseignement à travers les personnages ordinaires qui vous composent et de ne pas comprendre la nécessité que naisse et s'affermisse en vous ce « disciple » qui lui seul peut mettre en pratique, lui seul peut gagner un pouvoir sur vos jeux d'action et de réaction, vos états d'âme changeants, vos *vasanas*, vos *samskaras*, enracinés dans l'inconscient.

Dans les conditions ordinaires de l'existence, nous sommes tout simplement identifiés, confondus avec notre état du moment qui est toujours à la fois physique, émotionnel et mental. J'avais le cœur ouvert ce matin au réveil, je me sentais plein d'amour, cet après-midi j'ai le cœur fermé; il y a deux jours j'étais confiant, sûr que je progressais et que l'avenir était radieux, maintenant je suis dépressif et découragé. Quelle capacité avez-vous d'être présents, conscients, vigilants au cœur de votre climat intérieur aussi instable que les variations météorologiques? Vous avez saisi quelque chose, vous vous en souvenez, vous essayez de le mettre en pratique, mais ce disciple en vous encore si faible n'a pas entendu tout ce qu'il y avait à entendre, n'a pas compris tout ce qu'il y avait à comprendre. Il est facilement submergé comme un rocher à marée haute et, dans ces conditions, il n'y a pas de progression réelle mais des rêveries, des illusions, des pensées qui tournent autour de l'enseignement. Il n'y a progrès que dans cette attitude extrêmement active qui consiste à être présent face à la succession de nos états intérieurs. Oui ou non, car tout est là, est-ce que se lève en vous ce personnage particulier, avec sa vision aiguë qui ne cesse de grandir, susceptible de cohabiter ou de coexister avec n'importe quel autre personnage, autrement dit avec n'importe quel autre état d'esprit? Est-ce qu'au cœur de votre désir ou de votre peur, l'identification fait place à la présence à soi-même et à la conscience? Je le redis, seul ce personnage particulier du disciple, d'un autre ordre que les autres, peut prendre en charge la *sadhana*. Or il est faible, mal nourri, impuissant. Qu'est-ce qui va lui permettre de grandir? Il faut être patient. Ne permettez pas que tel ou tel autre aspect de vous, mené par une vague d'idéalisme ou par un caprice d'enfant qui veut la sagesse, essaie de reprendre le dessus. Mais avec la persévérance et la pratique, bien entendu on progresse.

Ce personnage du disciple avec sa capacité à mettre en pratique présente deux visages. L'un, c'est l'écoute, l'ouverture, la réceptivité à l'enseignement, à la parole, que ce soit celle des *Upanishads*, celle du Christ, ou tout simplement ce qui vous est dit ici, si vous considérez que c'est ici que vous êtes engagés. L'autre, c'est de ne plus oublier et de savoir faire la différence entre certaines idées ordinaires, aussi intéressantes soient-elles – politiques, économiques, esthétiques, artistiques ou même morales et religieuses – et les idées transformatrices qui émanent de la conscience et qui conduisent à la conscience. C'est se souvenir au bon moment, au cœur même de l'identification à une émotion qui nous emporte, de ce qu'on a commencé à comprendre, du conseil pratique qu'on a fait sien. Se souvenir dans le courant de l'existence qu'il s'agit d'être activement vigilant ou, si vous préférez, attentif – mais d'une attention particulière, celle sur laquelle a tant insisté le Bouddha et à laquelle on s'exerce dans les différentes formes de méditation.

Gurdjieff disait : « L'homme n'a pas d'âme, mais il peut s'en forger une. » Que peut signifier une telle parole? Si vous donnez au mot âme le sens grec de *psukhê*, dans la triade corps, âme, esprit, naturellement tout homme a une âme, tout homme a un psychisme. Mais Gurdjieff, lui, donnait à ce terme le sens bien précis d'une réalité de conscience libre en nous, autonome par rapport aux fonctionnements habituels, aux chaînes de causes et d'effets intérieures, non affectée, stable. C'est la première étape sur le chemin. Vous pouvez dire aussi : un « je suis » réel, un ego structuré, une volonté, pas au sens de caprice ou d'exigence mais de *will power*, la capacité à prendre une décision et à la tenir.

Cette réalité autonome ne nous est donnée par la nature que comme une potentialité. C'est à nous ensuite de la faire émerger, de l'affermir par la pratique jusqu'à l'obtention d'une liberté réelle. Si non il n'y a que de la bonne volonté impuissante. La bonne volonté ne suffit pas, il faut un pouvoir, non pas les pouvoirs miraculeux ou le pouvoir d'influencer autrui et de lui imposer sa volonté, mais un pouvoir sur soi-même. Swâmiiji citait une parole d'Aristote à Alexandre : « Tu as conquis le monde, mais tu ne t'es pas conquis toi-même. » Ou selon le Bouddha : « Celui qui est le maître de lui-même est plus grand que celui qui est le maître du monde. » Le maître de lui-même c'est avant tout le maître de son attention. Swâmiiji disait « *the presiding deity* », « la déité qui préside », comme le président d'un conseil d'administration dont la voix fait autorité, qui donne la parole à l'un, qui donne la parole à l'autre, ou encore « *you, yourself, in your own intrinsic dignity* », « vous, vous-même, dans votre propre dignité intrinsèque ». Cette autonomie, cette indépendance intérieure, nous ne l'avons pas, donc en un sens nous n'existons pas et nous n'avons pas le droit de prétendre « je suis ». C'est une illusion, qui pour être généralisée n'en est pas moins grave, de s'approprier ces termes « moi », « moi-même », « je », comme si cette stabilité était déjà réelle alors que toute l'existence vient la démentir : de nouveau disparu, englouti, emporté, je ne sais plus, j'ai oublié, ce que j'avais compris je ne le comprends plus, ce qui était clair ne l'est plus, ce que je voyais je ne le vois plus. Je ne peux pas compter sur moi-même.

Ce « vous, vous-même, dans votre propre dignité intrinsèque » doit être peu à peu renforcé afin que s'accroisse son pouvoir, sa capacité à agir et non pas réagir, ce que Gurdjieff appelait pouvoir « faire ». Swâmiiji reprenait à son compte les formulations de Gurdjieff que je lui avais soumises : « On ne fait rien, tout arrive; en moi ça veut, en moi ça aime, en moi ça ne veut plus, en moi ça n'aime plus. » Et il m'écrivait dans une lettre que l'expression de Gurdjieff « en moi ça parle » était tout à fait juste à condition de ne pas faire de ce « ça » (« *it* » en anglais) une entité cohérente, afin de ne pas maintenir l'illusion d'une entité consciente et stable.

« *To know is to be* », « connaître c'est être », sinon il s'agit seulement d'un savoir intellectuel qui ne concerne pas notre être. Vous connaissez la natation parce que vous êtes un nageur et Swâmiiji m'avait dit : « *You know shooting films because you have the being of a cameraman* », « Vous savez filmer parce que vous avez l'être d'un cameraman. » Par contre, je n'ai certainement pas l'être d'un pianiste ni d'un acrobate de cirque et je ne peux donc rien accomplir dans ces différents domaines. Daniel Roumanoff considère que, dans certains cas, la traduction de l'anglais de Swâmiiji pourrait être grammaticalement infidèle pour être plus fidèle à l'esprit. Daniel propose donc de traduire par « savoir c'est pouvoir ». Comme « *to know is to be* », cela sonne bien, c'est percutant. Je sais nager, cela veut dire que je *peux* traverser la rivière même si elle fait six mètres de profondeur en son milieu. Ce mot pouvoir est un mot très important. Avoir compris quelque chose, c'est avoir la capacité immédiate à le mettre en oeuvre. Si vous avez réellement compris la parole du Christ « Aimez vos ennemis », vous êtes en mesure de le faire. Est-ce que vous pouvez aimer ceux qui vous font souffrir ou est-ce que vous adhérez aux enseignements du Christ et du Bouddha comme à n'importe quelle autre idéologie?

« Savoir c'est pouvoir. » Vous savez? Montrez-moi. Beaucoup d'entre vous savent et peuvent dans les domaines de leurs spécialités respectives. Vous pouvez taper à la machine, jouer un air difficile à la guitare, exécuter un saut périlleux en bondissant du plongeur. Mais ce qui nous intéresse ici c'est un pouvoir sur nous-mêmes pour gagner cette réalité d'être autonome et ne plus demeurer seulement le champ d'action et de réaction de fonctionnements physiques, physiologiques, émotionnels et mentaux avec lesquels nous nous confondons. La spiritualité, puissiez-vous en être convaincus, c'est aussi une question d'impuissance ou de pouvoir. Comment gagner ce pouvoir sur vous-mêmes? Uniquement par des efforts conscients, donc avec une attention autre que l'attention habituelle. Voilà mon état d'être ici et maintenant : des pensées et encore des pensées, une coloration du coeur, tristesse ou enthousiasme. Si vous n'existez pas, si vous êtes juste un champ de concentration de certaines énergies qui se manifestent par des états d'âme et des pensées, des « je veux et je ne veux plus » et rien d'autre que ce courant de « formes » qui s'enchaînent les unes aux

autres, s'il n'y a pas « quelqu'un » pour prendre conscience de ce vécu intérieur et s'en dégager, aucun cheminement n'est possible.

Il est malheureusement possible d'avoir de sincères dispositions religieuses et de n'avoir jamais entrevu la nécessité de forger cet élément autonome, capable de vivre les préceptes qui vous ont été enseignés. Vous pouvez entendre pendant vingt ans « Aimez votre prochain », impossible, « Si on vous frappe sur une joue tendez l'autre », impossible, « Pardonnez à ceux qui vous ont offensés », impossible. Pour se dire chrétien, il faut mettre en pratique les commandements du Christ et pour mettre en pratique les commandements du Christ, il faut pouvoir, il faut avoir l'être d'un chrétien. Cette conviction a dominé les débuts du christianisme : ascèse, attention, garde du coeur, vigilance, purification des passions, présence à soi-même et à Dieu. Puis cet aspect de la vie religieuse a été peu à peu négligé au profit de la croyance aux dogmes et de la morale.

Qui en nous peut exercer ce pouvoir? L'idéaliste, tellement touché par tout ce qui est pureté, amour, grandeur d'âme, acte généreux, n'a aucun pouvoir; l'ésotériste, passionné par les idées profondes des grandes traditions, n'a aucun pouvoir; le mystique, exalté par la lecture de Thérèse d'Avila ou bouleversé en faisant une retraite dans un monastère de trappistes, n'a aucun pouvoir. Cette impuissance doit vous sauter aux yeux. J'insiste sur ce point tant il prête souvent à confusion. Ne vivez pas dans l'illusion même si une part de vous est éprise de beauté, de noblesse, de perfection. Vous vous dites chrétiens. Vous voici émus par un prédicateur qui vous parle d'amour et d'espérance et vous voilà ensuite repris par la haine et l'agressivité, submergés par la révolte, l'amertume, le découragement. Quel outil est à votre disposition pour vous forger une âme, pour gagner votre liberté intérieure? Comment pouvez-vous faire grandir cette autonomie? Uniquement par l'attention, la vigilance, la conscience lucide.

*
* *

Moins je suis conscient et attentif, moins je suis libre, plus je suis esclave; plus je suis conscient et attentif, plus je suis libre, moins je suis esclave. Il existe une attention de la tête, une attention du corps et une attention du coeur et quand les trois attentions sont simultanément actives, alors nous grandissons. Ne confondez pas croissance et accumulation. Quelque chose se dépose en nous qui un beau jour sature et cristallise. Nous nous apercevons qu'une autonomie s'est créée à l'intérieur de « cette foule informe » (« *amorphous crowd* » selon les propres termes de Swâmiji) que nous avons été si longtemps. Notre effort est avant tout un effort d'attention.

Je reprends brièvement certaines idées sur l'attention que j'ai d'abord découvertes dans l'enseignement de G.I. Gurdjieff. Dans le centre intellectuel il y a trois niveaux. Le niveau le plus bas est une inattention complètement mécanique, une inattention purement motrice. Dans la tête, ça bouge. Nous rêvassons. Une pensée en entraîne une autre. Ou bien nous sommes dans la salle d'attente d'un médecin, nous feuilletons dix lignes d'une revue, dix lignes d'une autre, reposons *Jours de France* pour nous emparer de *Marie Claire*, un bout d'interview, Caroline de Monaco, un scandale, un festival. Deuxième niveau d'attention, c'est un intérêt qui nous permet de maintenir notre pensée dans une certaine ligne. Si un livre nous concerne, que ce soit un livre de René Guénon ou un roman, nous ne sommes pas distraits pendant que nous le lisons, nous ne pensons pas à autre chose. Enfin, il y a l'attention vraiment active du centre intellectuel et c'est la seule qui puisse faire progresser, grandir, la seule. Je lis, quelque chose d'inattendu, que je ne comprends pas, je le relis, j'essaie de comprendre, je compare avec le paragraphe de la page précédente, j'utilise la fine pointe de mon intellect. Au niveau physique, si toute la journée je bouge mon bras, je le plie, je le déplie, je le replie, il n'y aura pas un millimètre de croissance des muscles au bout de quarante ans. Ce qui peut développer la musculature est un effort où je me demande beaucoup plus que la gesticulation et, de même, si notre cerveau gesticule, cela ne fera croître ni notre compréhension ni notre véritable intelligence.

Du point de vue du centre moteur, si je me gratte le nez sans même en être conscient, il est certain que c'est le niveau le plus faible de l'attention. Si je fais certains gestes que je sais faire mais qui me demandent un peu de précision, par exemple décharger et recharger très vite une caméra en faisant attention que le film soit bien en place pour qu'il n'aille pas s'emmêler entre les bobines et le couloir, ce n'est pas encore l'extrême activité de l'attention. Par contre, si je veux apprendre des gestes que je n'ai jamais accomplis, dissocier la main gauche et la main droite ou bien comprendre une posture de yoga en contrôlant parfaitement ce qui doit être tendu et détendu, où doit s'effectuer la torsion, où est le risque de tricher, je me demande une attention physique beaucoup plus active. Et, une fois encore, seule cette attention permet une croissance.

Et du point de vue du coeur, il y a aussi trois niveaux d'attention. C'est un peu plus subtil à comprendre et ces trois attentions prennent appui sur les deux autres fonctionnements, intellectuel et physique. Par exemple, vous êtes affaissés, recroquevillés sur vous-mêmes et vous acceptez de vous redresser et de vous ouvrir. Vous avez agi physiquement et par là contribué à agir sur le sentiment. Si vous demeurez uniquement pris par des émotions auxquelles vous vous identifiez, ça aime, ça n'aime plus, le niveau d'attention est nul. Si vous êtes actifs, si vous essayez vraiment de ressentir, de compatir, vous utilisez une partie plus attentive, plus intelligente du centre émotionnel, ce que nous appelons l'intelligence du coeur. Gurdjieff appelait « partie motrice du centre émotionnel » le fait d'être banalement agité, troublé, excité, ce niveau d'attention nulle dans lequel se déroule la quasi-totalité des existences. Avec un peu plus d'attention, vous éprouvez un sentiment réel d'amour pour votre fils, pour votre fille, pour votre élève si vous êtes professeur. Ce n'est plus l'émotion ordinaire mais le sentiment, l'intérêt du coeur pour un autre. Et si vraiment vous réussissez à comprendre l'autre, à être un avec lui, à l'aimer sans le juger, à utiliser tout ce que votre coeur peut vous faire voir, le centre émotionnel se révèle la porte d'accès aux niveaux de conscience supérieurs.

Du point de vue de la voie, ce que nous pouvons appeler intelligence – un corps intelligent, un coeur intelligent et un cerveau intelligent – est une question d'attention. Et pour changer de niveau d'être, il faut utiliser la partie attentive, la partie « aiguë et subtile » de chaque fonction. C'est ce qui permet un dépassement, une croissance et non pas la seule accumulation d'un savoir ou d'une érudition. Mais pour cela il faut que vous soyez là, présents et vigilants. Rien dans ce domaine ne se fera jamais par le seul jeu de la réaction.

Seule cette attention particulièrement active, qui concerne la tête, le coeur, le corps simultanément dans chaque circonstance de l'existence, assure une croissance de l'être. Il y a peu à peu saturation et, un jour, un catalyseur provoque la cristallisation. Il arrive alors qu'en trois semaines vous fassiez plus de progrès qu'en dix ans.

Il vous faut forger cette autonomie intime, souverainement libre, qui ne vacille plus, qui n'est plus brassée par des états d'âme changeants. A part ces moments d'intense activité intérieure pour être consciemment ce que vous êtes, pour ne plus être submergés, ces moments d'intense vigilance, de présence à soi-même, de conscience de soi, il n'y a RIEN. C'est peut-être difficile à entendre mais cela explique pourquoi il arrive qu'on ait donné une si grande place à la spiritualité dans sa vie et si peu progressé. Quelqu'un peut par exemple avoir vécu vingt ans dans un ashram et on nous apprend que cette personne est en clinique pour dépression. Que s'est-il passé? Pourquoi ne progresse-t-on pas? Parce qu'on se fait une énorme illusion en croyant qu'on peut changer sans cette attitude intensément active, et une activité directement liée à l'attention. Avez-vous fait un effort assez soutenu pour comprendre, pour que la vérité devienne comme on dit la moelle de vos os? Sans doute vous arrive-t-il par moments d'être particulièrement vigilants. Mais trop souvent, le *samskara* touché dans la profondeur est si fort, la force d'inertie des habitudes si puissante que vous vous laissez emporter de nouveau. Cela persiste année après année et il y a là une constatation que vous serez d'accord pour trouver cruelle. Vous avez lu un livre, vous avez écouté parler le maître, mais la vérité n'a pas pénétré en vous, ne fait pas partie de vous, n'est pas devenue la chair de votre chair et votre propre sang. « *Digest, assimilate, make it your own* », « Digérez, assimilez, faites-en votre propre

substance. » Il s'agit d'une attitude qui utilise toutes vos capacités. Une attention ordinaire, simplement parce que le sujet vous intéresse, est insuffisante pour produire un changement réel.

S'il n'y a pas un petit changement, plus un petit changement, plus un autre petit changement, il n'y aura jamais pour finir une grande transformation. Or, dans ce domaine, attention moyenne, c'est-à-dire celle qui sert à l'existence courante, plus attention moyenne, plus attention moyenne, c'est rien puis rien puis encore rien. Nous avons à exercer un effort actif pour recevoir, comprendre, assimiler; alors la vérité prend racine en nous et nourrit ce personnage particulier du disciple, seul « centre de gravité permanent » dans notre existence.

Par l'effort conscient une petite graine va devenir un arbre immense. Car ce que nous appelons habituellement conscience n'est pas une conscience digne de ce nom. La conscience apparaît avec le degré supérieur de l'attention, quand les trois fonctions y participent, tête, coeur et corps. C'est sans aucun doute un élément de croissance intellectuelle que de lire avec beaucoup d'attention des idées nouvelles, difficiles, surprenantes peut-être, mais vous concentrer dans cet effort intellectuel actif n'est pas encore suffisant. Il faut que le corps participe avec une certaine sensation, une manière d'être là, un abandon à la respiration. Il est évident que vous ne pouvez pas passer l'existence dans une posture rigide et hiératique dite « de méditation ». Il faudra bien apprendre à vivre un relâchement du corps, une tranquillité de la respiration, un contrôle sur les différentes tensions sans que cela se voie du dehors. Et enfin la vivante attention du coeur donne leur sens aux deux autres. A cet égard vous constatez que vous êtes très démunis. La plupart du temps ce sentiment, cette intelligence du coeur, vous fait défaut parce que vous êtes sous l'emprise d'une coloration émotionnelle qui influence vos pensées et vous empêche de voir la réalité telle qu'elle est. Et ce qui vous est possible face à vos états intérieurs, au prix de cette intense vigilance, c'est d'abord de voir et reconnaître, le « *See and recognize* » de Swâmiji. Celui-ci ne s'accomplira pas tout seul, s'il n'y a personne pour voir et personne pour reconnaître. Vous apparaissez et pour un moment *vous êtes* : je vois et je reconnais, je me désengage par le non-conflit et l'acceptation, je me rapproche de la conscience témoin. Et qu'est-ce que je vois, au niveau physique, émotionnel, mental et le plus souvent les trois ensemble? Des formes que je peux nommer. Ceux qui connaissent tant soit peu la doctrine hindoue se souviennent – mais avec quelle qualité d'attention? – de *nama* et *rupa*, le nom et la forme.

*
* *

Il existe deux termes encore très vivants dans l'hindouisme ou le bouddhisme et bien oubliés dans le christianisme qui sait pourtant que « l'oeil est la lampe du corps » : « témoin » (*sakshin*), et « spectateur » (*drikdrishya-viveka*, traduit par discrimination du spectateur et du spectacle, le spectacle intérieur de tout ce qui se passe en nous). On peut se représenter la conscience comme le ciel entièrement vide dans lequel passe un nuage, le nuage étant la forme, ou comme un lac sans une ride, lisse comme un miroir, où naissent et disparaissent vagues et vaguelettes. Ce qui vous incombe, c'est de voir, de constater des formes que vous pouvez reconnaître et nommer : ceci s'appelle pensée concernant ma déclaration de revenus, ceci s'appelle jalousie, ceci se nomme malaise physique ou fatigue. Tout ceci est changeant, rien n'est immuable, éternel.

Revenez à cette conscience témoin de plus en plus souvent, de plus en plus longtemps et dans des circonstances fortes, dont la puissance d'identification requiert de votre part une capacité de désengagement au moins égale. Tout effort s'accomplit contre une certaine résistance, demande une certaine énergie, que ce soit pour creuser une tranchée permettant l'écoulement de l'eau ou pour empiler des briques les unes sur les autres. Et toute attention active consomme de l'énergie. A certains moments importants, soyez vigilants pendant trois heures s'il le faut pour vivre consciemment votre émotion au lieu d'être emportés par celle-ci. Il ne s'agit pas uniquement de lâcher prise et de s'en remettre entièrement à la volonté de Dieu. Vous accomplirez une superbe prosternation dans un

temple ou dans une église et aucun lâcher-prise ne s'ensuivra. Ne vous appuyez pas uniquement sur ce terme si justement célèbre. Lâcher prise ou tout remettre entre les mains de Dieu, vous ne le pouvez que si vous êtes unifiés, pas si une part de vous prend cette décision alors que tout le reste n'a aucune intention de la tenir. Pour pouvoir se donner, il faut s'appartenir. Certes, vous pourriez rétorquer qu'il n'est question au contraire que d'abandon, de sentir que « je » ne suis rien et que Dieu est tout. Alors faites-le, établissez-vous dans cet état de grâce. C'est longtemps impossible. Ne croyez pas « oh, c'est la voie de l'effort mais il y en a d'autres, il existe aussi la voie du non-effort ». Ne vous illusionnez pas. Pour suivre dès le départ du chemin la voie du lâcher-prise, il faut qu'une volonté inébranlable soit déjà créée. Cette détermination exclusive avait fait Ramdas qui n'avait plus d'autre but, d'autre idée que cette soumission à Dieu, à Ram. Qui en est capable?

La première partie du chemin sera dominée par la structuration, la présence à soi-même, la volonté (*will power*), l'axe, le centre, l'autonomie par rapport aux fonctionnements. La deuxième partie verra l'extinction ou la dissolution de l'ego, la réalisation mystique proprement dite. Mais la voie de l'effort précède le non-effort, un effort intense de conscience, de vigilance, d'attention – une attention détendue, certes et non une concentration crispée, mais plus active et plus totale que l'attention ordinaire. Et pour essayer de vous convaincre, je citerai deux paroles de Mâ Anandamayi, qui pour moi ont été une bénédiction tant l'idée du non-effort et du lâcher-prise perturbait alors ma compréhension. « *What has been gained through sustained effort is finally transcended and then spontaneity comes* », « Ce qui a été gagné par un effort soutenu est finalement transcendé et alors vient la spontanéité. » Et une autre parole : « *Sustained effort ends in effortless being* », « Un effort soutenu aboutit au fait d'être sans effort. » Enfin une parole de Ramana Maharshi dans les *Talks* : « *Effortless and choiceless awareness is our true nature* », « La vigilance sans effort et sans choix est notre vraie nature. » « Mais, ajoute Ramana Maharshi, la puissance des *vasanas* (notre monde personnel de je-veux-accomplir-ça, je-veux-éviter-ça) est telle que cet état de vigilance ne s'établira qu'après une longue pratique. »

Certes, vous allez vers le lâcher-prise, l'effacement du sens de l'ego, qui libère une conscience sans forme, non affectée, souverainement libre; vous n'êtes pas là uniquement pour faire des efforts – obtenir des résultats et obtenir encore des résultats. Mais si en vous celui qui a le pouvoir de mettre l'enseignement en pratique ne se crée pas et ne cristallise pas (le disciple qui deviendra un jour le gourou intérieur), alors il n'y a aucun progrès possible et vous ne récolterez qu'une grande frustration. « Depuis vingt ans que je suis sur le chemin... » Au lieu de tenir ces propos désabusés, ayez le courage de vous poser les vraies questions. Combien de minutes avez-vous réellement pratiqué? Qu'en est-il de ce « *you, yourself* », cette « *presiding deity* » de Swâmiji, ou cet habile conducteur de char tenant les rênes de tous les chevaux et que mentionnent autant Platon que les hindous ?

Pour l'instant cette vigilance est encore intermittente : c'est une lampe qui s'allume, qui s'éteint, qui se rallume, la lampe de l'attention, la lampe de la conscience lucide et c'est à vous d'actionner l'interrupteur. Tout le reste, ce n'est pas le chemin. Deux minutes, cinq minutes, dix minutes de cette vigilance active déposent leur fruit en vous et, un jour, l'accumulation de vos efforts cristallise. Alors il y a vraiment possibilité de parler, d'échanger, d'entendre. Qui ai-je en face de moi quand vous me posez une question? VOUS ou juste un état d'âme momentané et un fonctionnement mécanique des pensées? Je ne peux parler valablement qu'au disciple, pas à l'amoureux fou ou au divorcé haineux, ni au désespéré qui répète inlassablement que le monde est injuste. Le disciple a entendu, compris et vu quelque chose de plus. Il va pouvoir mettre enfin l'enseignement en pratique, il gagne en pouvoir, en habileté, en savoir-faire sur vos fonctionnements.

Les fonctions sans la conscience, la conscience au vrai sens du mot, c'est le déroulement ordinaire des existences, plus ou moins pitoyables, plus ou moins brillantes; la méditation pure, c'est la conscience sans les fonctions; et l'existence digne d'un homme ce sont les fonctions intellectuelle, physique, émotionnelle, plus la conscience. Ce surcroît de conscience est la condition *sine qua non* de toutes les voies.

L'ACTION LIBÉRATRICE

Près de Swâmi Prajnanpad, notre être entier se trouvait impliqué dans la *sadhana*. Trop souvent, vous commettez l'erreur de réserver la voie au personnage du mystique en vous et de mettre « tout le reste » de côté, parce que la voie est pure, noble, grande, spirituelle et que vous considérez tel ou tel aspect de vous-mêmes ou de votre existence comme trop humain, médiocre, plus ou moins honteux. Et malgré vous, vous scindez votre vie en deux parts – ce qu'il faut à tout prix éviter. C'est la totalité de vous-mêmes, avec ce qu'il y a de meilleur et ce que vous qualifiez de pire, qui est engagée sur le chemin et la totalité de votre existence qui constitue ce chemin, tout ce que vous pensez, tout ce que vous ressentez, tout ce que vous rencontrez, tout ce que vous faites.

Comme la plupart des traditions spirituelles et des sages, Swâmiji utilisait cette distinction simple de trois niveaux en nous, physique, émotionnel et mental mais il faisait aussi une autre distinction : pensée, sentiment – ou ressenti, *feeling* – et action. Une existence consiste, en effet, à penser, à ressentir et à agir. Et, bien entendu, la voie ne peut pas se résumer uniquement à méditer. Même si la méditation jouait un rôle important dans vos vies, il n'en resterait pas moins que vous ne pourriez pas demeurer immobiles toute la journée et que vous agiriez. Nous ne pouvons pas non plus considérer que l'essentiel de la *sadhana*, en tant que méthode de transformation, se résume à un travail sur les émotions. L'action fait également partie de cette méthode.

Je ne vais certes pas nier l'importance des efforts conscients pour essayer de diminuer les émotions par l'acceptation de ce qui est ou par l'acceptation de l'émotion elle-même qui évite que celle-ci ne soit encore aggravée. Mais je voudrais souligner le risque qui consiste à occulter l'importance de l'activité : « Je poursuis un travail sur les émotions, je vais donc me transformer, et quand j'aurai changé, évidemment mon comportement changera, mes attitudes changeront, mes actions changeront. » Nous sommes bien d'accord qu'un sage n'agit pas de la même manière qu'un être mené par son impulsivité, sa fragilité ou sa névrose mais il peut y avoir là une véritable erreur de compréhension, en ce sens que les actions ont un rôle éminent à jouer pour contribuer à la transformation en question.

En fait, notre stratégie de libération doit se déployer dans trois domaines : un domaine concernant en effet les émotions, les affects; un domaine concernant la manière dont nous pensons ou dont nous voyons les différents visages de la réalité – y compris nous-mêmes et tout ce que nous pouvons observer en nous-mêmes – et, troisième aspect de cette stratégie d'ensemble, l'activité. Le domaine de l'action peut être une stratégie à court terme s'il s'agit de décisions ponctuelles à prendre, ou à plus longue échéance s'il s'agit d'envisager le déroulement de notre existence, dans la mesure où il nous semble que nous avons certaines possibilités d'intervenir sur nos destins. Vous vous doutez bien que vous ne pourrez pas accomplir tout ce que vous souhaitez accomplir, que vous n'éviterez pas non plus tout ce que vous espérez éviter, mais cette action voulue, réfléchie est néanmoins une part trop souvent négligée au profit du travail sur les émotions. Et quand je dis action voulue et réfléchie, je ne parle pas simplement du danger de se lancer dans des actions impulsives mais de la manière dont nous envisageons des actes qui vont nous aider à évoluer.

Le travail sur l'inconscient nous donne d'abord une capacité à ne pas refouler, à ne pas nous couper en deux, à nous réunifier, une capacité à ne plus avoir peur de ce que nous portons en nous-mêmes, une détente des pressions émotionnelles mais aussi une vision de plus en plus claire de la force d'inertie de nos habitudes. Nous sommes soumis à des habitudes émotionnelles – toujours

ressentir de la même manière –, des habitudes mentales – penser selon certaines lignes, retomber dans les mêmes schémas – et des habitudes de comportement. Certains comportements, qui nous semblent tout à fait justifiés, ne nous apparaissent erronés que si nous voyons clairement qu'ils sont inspirés non par la réalité d'aujourd'hui, mais par les conditionnements de notre enfance. Combien de comportement intelligents efficaces, sont uniquement l'expression d'émotions infantiles réprimées.

Par exemple, bien souvent, la manière dont nous nous comportons ne correspond pas à ce que nous prétendons vouloir. Nous croyons sincèrement que nous cherchons à obtenir certains résultats ou à donner certaines orientations à notre vie, et nous découvrons grâce à une thérapie bien menée qu'en fait nous refusons, nous avons peur de ce que nous désirons à la surface de nous-mêmes. Et bien évidemment, au niveau de l'action, nous ferons à notre insu tout ce qu'il faut pour ne pas l'obtenir, ce qui engendrera ensuite des échecs, des impasses et autres déceptions. Quand on se rend compte du nombre d'actions qu'on a soi-même accomplies – je ne parle pas d'événements qui nous sont advenus parce qu'inconsciemment nous les avons peut-être attirés – et qui n'étaient que l'expression transposée de ces émotions infantiles, c'est une révélation : « C'est comme ça que je fonctionnais, mené par ce que je portais en moi dans une ignorance totale. » Qu'il soit donc bien clair que pas un instant je ne remets en cause le travail sur l'inconscient. Mais souvenez-vous que toute activité qui ne tend pas à résoudre vos problèmes de fond tend à les masquer.

Les lyings peuvent vous aider à voir plus clairement les empreintes du passé et à comprendre comment vous avez tendance à vous comporter encore aujourd'hui selon d'anciens schémas qui ne sont plus adaptés. Les comportements sont en effet très répétitifs; l'anecdote, si je puis dire, change mais l'essence de la réaction demeure. Avec cette compréhension de notre manque de liberté, nous pouvons bien sûr essayer d'être plus conscients au moment où nous agissons, moins identifiés, moins emportés. C'est ce que nous appelons vigilance. Mais ce sur quoi je veux insister, c'est sur un aspect de cette stratégie, puisque c'est le terme que j'ai employé tout à l'heure, qui est tout simplement : « Qu'est-ce que je vais faire? » C'est aussi en faisant qu'on se transforme et pas seulement en attendant que telle ou telle méthode d'ascèse vous ait métamorphosés au point de changer votre comportement. Et d'abord, dans les moments difficiles, au plus fort de vos découragements, vous pouvez toujours trouver l'action concrète, immédiate qui soit un point d'appui pour émerger de votre négativité. Au lieu de ressasser des pensées déprimantes, au lieu de vous vautrer dans la haine de vous-mêmes, décidez d'agir, ne serait-ce qu'un acte simple – un travail que vous avez à faire, une démarche à accomplir, un appel téléphonique à donner. Cette action vous demandera certes un effort car tout en vous, dans ces instants-là, refuse de briser le cercle infernal de l'identification. Mais c'est cela, être un *doer* : vous dresser face à vos ruminations mentales, agir à l'encontre de ces refus pour échapper à l'emprise de vos états d'âme négatifs.

Certes, il est évident que ce que nous faisons, dans les petites choses comme dans les grandes, est l'expression de ce que nous sommes. Quand Swâmiji disait : « *First the doer, then the deeds* », « d'abord celui qui agit, ensuite les actions », ou « *To do there must be a doer* », « pour agir il faut qu'il y ait un agissant », cela signifie que si nous sommes uniquement composés d'un amas de tendances contradictoires plus ou moins réprimées, on ne peut plus parler d'action mais seulement de réaction. Et dans tous les domaines, à tous les niveaux, pour chaque aspect de l'existence, on ne peut pas *faire* au-delà de ce qu'on *est*; si vous n'êtes pas un nageur, vous ne pouvez pas faire un kilomètre de brasse ou de crawl. Une des perversions de certaines écoles spirituelles consiste à nous demander de faire au-delà de ce que l'on est. Par exemple, le Bouddha s'étant complètement détaché des richesses et du pouvoir puisqu'il avait renoncé au trône auquel le destinait son statut de prince héritier, et ayant abandonné sa ravissante épouse, l'erreur serait de tenter de singer son comportement et de quitter prématurément le monde en pensant que cette imitation va être transformative. Vouloir imiter le comportement du sage ou du saint sans avoir le niveau correspondant conduit toujours à l'échec : vous vous divisez en deux, vous réprimez vos véritables désirs, vous vous demandez plus que vous ne pouvez vous demander aujourd'hui, vous êtes obligés de refouler

certaines tendances, vous en arrivez à vous mentir à vous-mêmes et vous devenez une caricature de mystique chrétien, de moine bouddhiste ou de vedântin répétant stérilement que « tout est Brahman, tout est irréel ». On ne peut pas faire au-delà de ce qu'on est, ce que nous faisons est l'expression de ce que nous sommes : si vous êtes nerveux et agités, vous ne pouvez pas parler d'une manière calme et tranquille.

Par contre, autant vouloir imiter le sage, imiter le saint, faire comme si on était déjà au bout du chemin est non seulement improductif mais dangereux, autant il faut se souvenir que pour évoluer nous pouvons aussi utiliser l'action. Je dis à la fois qu'on ne peut pas faire au-delà de ce qu'on est, et que par des actions conscientes, même des petites actions, nous pouvons changer notre être. Ce point qui semble paradoxal compte tenu de ce que je viens d'affirmer est essentiel à comprendre, car il constitue un tiers de la stratégie proposée par Swâmiji. Il est évident que personne ne peut apprendre à nager sur le sol ferme; on peut apprendre hors de l'eau les rudiments de la brasse, mais on ne peut nager que dans l'eau. Ne vous mettez pas dans la situation ridicule de celui qui annonce : « Je ne me baignerai que lorsque je saurai nager. » Sinon vous ne saurez jamais nager. Or j'ai souvent vu des personnes remettre sans cesse à plus tard l'action importante, l'action qui peut contribuer à la transformation : « Quand... j'aurai changé, quand... j'aurai fini ma thérapie, quand... je n'aurai plus d'émotions. » Il faut doser les deux : le travail pour mettre au jour et dépasser l'émotion qui vous paralyse – et l'action.

Imaginez qu'aujourd'hui encore vous ayez peur du noir, comme c'est le cas de beaucoup d'enfants, et que vous ne puissiez pas vous promener dans un endroit sombre, même si objectivement il n'y a pas de danger d'agression ou de viol. Vous pouvez essayer de déraciner les raisons émotionnelles profondes de cette peur, mais rien ne permet d'éviter, avant que la peur ait disparu, sinon elle ne disparaîtra jamais, que vous commenciez progressivement à dépasser cette peur, et à aller au moins un peu dans des zones obscures. Il en est ainsi dans tous les domaines. Un petit peu qui vous coûte, mais qui vous est possible. Bien sûr, c'est beaucoup plus facile de ne pas lutter contre la force d'inertie des habitudes et de continuer à nous comporter comme nous l'avons toujours fait, en attendant que la méditation ou la thérapie aient accompli leur miracle. Non. Si je suis très timide, qu'est-ce que je peux faire concrètement pour dépasser mes blocages et élargir mes possibilités de contact? Je vais oser m'aventurer hors des sentiers battus que m'imposent mes peurs. Finalement on n'en meurt pas. Ce principe est vrai et applicable dans de nombreuses situations concrètes de vos existences respectives. C'est une grande question à laquelle vous pouvez vous atteler sans remettre à demain.

D'accord, l'essentiel c'est le changement profond de votre être et pas seulement des petites améliorations de surface, un changement en liberté, en maturité, en stabilité, en certitude. Mais pour que votre être change, vous utilisez entre autres vos actions. Ce sont donc des actions qui vont un peu plus loin que votre facilité actuelle, qui dépassent la force d'inertie des habitudes. Si vous faites ce qui vous est mécaniquement aisé, vous ne changerez pas, vous continuerez à vous manifester et à vous exprimer comme vous l'avez toujours fait. Il faut être un *doer*, un agissant qui ne justifie plus son manque d'audace ou son incapacité à s'exprimer par les marques du passé. Même si papa et maman ont commis des erreurs graves qui vous ont inhibés, décidez d'accomplir des actions déliées qui vous sont difficiles à cause de cette force d'inertie, que vous appeliez celle-ci *tamas* en sanscrit, entropie si vous êtes cultivés ou paresse si vous êtes honnêtes. Si vous êtes vraiment décidés, si vous prenez appui sur une vue d'ensemble de votre progression, ces victoires ne vous sont pas impossibles.

En m'adressant particulièrement aux jeunes qui m'écoutent, je vais partager avec vous quelques souvenirs personnels remontant à mes années difficiles. Quand j'avais vingt ans, je demeurais stupéfait que certains garçons osent adresser la parole à des filles qu'ils ne connaissaient pas et parviennent à nouer ainsi des relations ; moi, si je n'avais pas été dûment présenté, s'il n'y avait pas une entrée en matière, je n'aurais jamais osé aborder une inconnue : « Bonjour, belle journée, vous ne vous ennuyez pas toute seule, qu'est-ce que vous faites ce soir ?... » Pour sortir de cette timidité pa-

ralysante, j'ai donc décidé d'adresser la parole dans la rue à des femmes très belles pour leur demander tout simplement « Savez-vous où se trouve l'avenue Victor-Hugo? » ou « Excusez-moi, pouvez-vous me dire l'heure qu'il est? » Mais rien que ce simple exercice me paraissait presque au-dessus de mes forces. Je me disais : « Et si elle croit que c'est un prétexte pour... » Je me convainquais : « Au pire, si elle me dit : “ Je ne vous ai rien demandé! ” ou si elle me toise du regard et s'en va, est-ce que j'en mourrai? Non. » Il y a là une part de vision, de conviction sans laquelle nous ne lèverons pas le petit doigt pour modifier notre comportement et changer notre vie. J'y ai consacré du temps, j'ai demandé à bien des femmes vraiment intimidantes si elles connaissaient la rue Médicis ou la rue Dauphine. Evoquer ce lointain souvenir me fait sourire parce que je ne me doutais pas alors que j'accomplissais déjà là quelque chose de si important, pas dans sa forme limitée mais dans son principe. Car ensuite, il y a une progression. Toujours. Qui vole un oeuf osera un jour voler un boeuf.

Donc avec compréhension, lucidité, détermination et la décision de changer, vous vous demandez d'entreprendre des actions qui ne vous sont pas mécaniquement aisées et vous constatez par l'expérience que cela vous est accessible. Il ne vous est pas possible tout de suite de vous manifester comme un Christ ou comme un Bouddha mais telle action ponctuelle, qui vous coûte a priori, s'offre à vous. Et, en fonction de ce que vous commencez à comprendre de vous-mêmes, de vos noeuds, de vos blocages, vous décidez d'agir. Dans tous les domaines de l'existence, sexuel, amoureux, financier, professionnel, social, sportif, dans tous les secteurs d'activité, qu'est-ce que je peux faire qui aille à l'encontre de ma mécanicité, qui bouscule la force d'inertie de mes habitudes, qui élargisse la manière dont jusqu'ici j'ai vécu non la réalité mais *ma* réalité subjective. Là, le *doer* qui décide et agit est plus fort que le poids du passé et que la vision déformée du mental. C'est donc une double victoire sur ce passé et sur ce mental.

Et puis, quand vous avez commencé à voir que quelque chose vous est possible dans cette ligne, vous continuez. Vous regardez les différents aspects de votre être que vous voulez transformer en profondeur. C'est un petit quelque chose d'oser adresser la parole à une femme qui vous intimide mais vous devinez bien qu'il y a des aspects plus subtils, plus délicats et plus importants dans vos existences. Autre exemple, je n'avais jamais discuté mes contrats de télévision. Ne pas oser gagner de l'argent est un blocage assez répandu. Naturellement je le justifiais, car on rationalise toujours dans ces cas-là et on justifie comme une attitude consciente ce qui est uniquement une servitude. « C'est très bien comme ça, je n'ai pas besoin de plus » ou encore : « Mais non la richesse n'a rien de spirituel, ce n'est pas l'avoir qui compte », toutes sortes de belles phrases qui camouflent simplement une certaine forme de lâcheté. Un jour j'ai senti qu'il m'incombait de discuter mes contrats et de demander à être payé beaucoup plus cher. J'ai compris que la voie, fût-ce même vers l'ultime libération, ne passait pas seulement par la méditation ou les *pranam* devant Mâ Anandamayi mais par le fait d'oser discuter des cachets, quitte à ce que le directeur financier de la chaîne rejette ma demande. Or, quand je l'ai tenté, à ma stupéfaction, j'ai eu l'impression de ne rencontrer aucune résistance, comme si je m'enfonçais dans le vide; j'ai juste eu droit à un petit sourire. « C'est ça votre grande sagesse hindoue de vouloir être payé plus cher que les autres! », suivi de : « Combien voulez-vous, après tout il n'y a pas de raison pour que vous soyez sous-payé. » Je m'en faisais un monde à l'avance parce que ce n'était pas dans ma nature et que je ne pouvais envisager une issue aussi facile.

Autre exemple encore. Dans les débuts du Bost (1975), un jeune homme de vingt-cinq ans n'ayant pas poursuivi d'études poussées mais légitimement ambitieux et très compétent en matière d'*asanas* et *pranayama* décide d'ouvrir un cours de yoga. Malgré son jeune âge et sa timidité, il téléphone à soixante-dix médecins de sa ville pour leur faire part de son projet, s'appuyant intérieurement sur la formule : « Un refus n'a jamais tué personne. » Pour les convictions du mental un refus sera insupportable mais la voix de la vérité affirme le contraire. Quarante médecins l'éconduisent avec plus ou moins de condescendance ou même d'ironie, trente acceptent de le recevoir, s'intéressent notamment à la relaxation et n'écartent pas l'éventualité de lui adresser des patients. L'un

d'eux lui conseille vivement de donner une grande conférence d'information sur le yoga. Pour cela il doit être capable de prendre la parole en public, ce à quoi il se sent particulièrement inapte. Il décide néanmoins d'organiser cette conférence. Il écrit et réécrit celle-ci, l'enregistre sur cassette, étudie ses défauts, l'enregistre encore, s'exerce devant la glace... et place dans les magasins complaisants des affiches annonçant les lieux et date de la conférence en question à laquelle assisteront deux cents personnes. Pourquoi lui, pourquoi pas vous ? « Aide-toi, le Ciel t'aidera. » La fortune sourit aux audacieux. « *Be bold* », disait Swâmiji.

Si vous ne faites pas le premier pas, vous pouvez « exprimer » mille ans en thérapie, il ne se passera rien. La puissance des habitudes est tellement grande que vous serez très déçus au bout de quelque temps : « Finalement, je ne sens pas que je me transforme vraiment, que mon existence change. » Le travail sur l'inconscient peut vous aider à émerger d'un monde d'illusions, à prendre conscience que vous vous mentez à vous-mêmes, que vous réprimez vos vrais désirs, que vous faites semblant de ne pas vouloir ce dont vous avez en fait tellement envie ou qu'au contraire vous vous battez en surface pour quelque chose que vous refusez de toutes vos forces dans la profondeur. Vous commencez alors à comprendre la stupidité de ces agissements qui ne sont pas appropriés et vont même à l'encontre de vos intérêts. De là peut naître la conviction de la nécessité d'un changement d'attitude et d'un comportement actif pour bousculer vos automatismes, votre routine intérieure. Et ce travail, c'est à chacun de l'accomplir en se prenant en main. Votre existence change si votre être change. Mais si vous changez un petit quelque chose dans votre existence, cela vous aide à changer votre être. Les deux sont vrais et se renforcent mutuellement et ce qui vous était presque impossible vous devient aisé, en fonction de ce qu'une lucidité nouvelle vous fait reconnaître comme juste.

*
* *

La seconde approche de ce thème de l'action concerne la manière dont vous allez mener votre existence, c'est-à-dire l'orientation générale que vous voulez lui donner.

Qu'est-ce que j'ai envie de faire, qu'est-ce que je vais tenter d'accomplir qui soit épanouissant, enrichissant, nourrissant pour moi et qu'est-ce que je peux faire qui m'aide à mûrir? Vous pouvez ainsi envisager des changements professionnels, pourquoi pas, peut-être même de grands changements, vous pouvez décider de gagner de l'argent quitte à l'utiliser ensuite pour prendre une année sabbatique et aller vivre dans des ashrams hindous et un monastère zen. Comment allez-vous alors vous débrouiller concrètement pour y parvenir? Il y a peu de chances que les millions vous tombent un jour du ciel si vous ne bougez pas le petit doigt. Ou encore, si vous êtes casaniers et timorés, vous pouvez envisager de faire un voyage en Inde, pour voir ce que cela peut vous apporter de neuf, d'inattendu, d'inconnu.

Nous butons sur un paradoxe. En parlant comme je le fais maintenant, avec conviction et insistance, j'ai l'air de considérer que nous avons une très grande liberté pour mener cette stratégie, pour décider je veux faire ceci, je veux faire cela, comme si nous pouvions manoeuvrer à notre gré les causes et les effets. En fait, je pourrais tout aussi bien dire, ce qui semble en complète contradiction, que des chaînes de causes et d'effets sont à l'oeuvre et que, de toute façon, pour reprendre les paroles de Ramana Maharshi : « Ce qui doit arriver arrivera, quoi que vous fassiez pour que cela n'arrive pas, et ce qui ne doit pas arriver n'arrivera pas, quoi que vous fassiez pour que cela arrive. » Comment allons-nous concilier la nécessité d'agir avec cette formulation du Maharshi qui paraît d'un déterminisme accablant? J'avais demandé à Swâmiji s'il reprenait à son compte une telle parole et il l'avait à la fois justifiée et nuancée, en ce sens que si nos efforts, nos tentatives vont non pas à l'encontre de notre mécanicité et de la force d'inertie des habitudes mais à l'encontre du mouvement même de la nature, de l'ordre des choses, effectivement ils n'aboutiront pas. Si ce que nous décidons – je vais entreprendre un voyage, je vais gagner de l'argent, je vais modifier ma vie pro-

fessionnelle – va à contre-courant de cet immense ensemble de chaînes de causes et d'effets qui constitue la marche de l'univers, nous échouerons, nous nous épuiserons pour des résultats qui ne viendront jamais. Mais si ce que nous décidons c'est d'agir non pas en contradiction avec l'ordre de l'univers mais en contradiction avec nos habitudes et notre mécanicité, là nous pouvons réellement obtenir des résultats, y compris des résultats extérieurs, c'est-à-dire réussir certaines de nos entreprises qui nous apporteront un épanouissement, une croissance, un accomplissement, l'opposé de la frustration, et en même temps qui induiront un changement de notre être en profondeur.

Oui il y a un déterminisme et vous comprendrez vite que ce n'est pas la peine d'essayer d'être plus forts que l'univers entier. C'est impossible, autant alors ne pas s'entêter. Et en même temps vous sentirez ce qui s'intègre dans l'ordre juste de ces chaînes de causes et d'effets extérieures à vous; vous prendrez conscience de toutes les richesses de l'existence qui vous seraient accessibles dans cet univers tel qu'il est pour peu qu'un changement intérieur s'opère en vous, que les peurs lâchent, que les comportements non appropriés à votre intérêt réel soient modifiés. Ce qu'on appelle la fatalité, le *karma* ou le déterminisme, ce que révèlent les thèmes astrologiques – prévisions, révolutions solaires, transits de planètes lentes – se révèle implacable pour des êtres qui justement ne sont pas des *doers*, dont les actions ne sont que des réactions : « ceci étant, cela se produit », selon une mécanicité interne qui plonge ses racines dans les vieux schémas émotionnels et mentaux. Mais celui qui commence à s'éveiller, à être conscient, à voir, à comprendre, à rapprocher les vraies causes des vrais effets et à poser des actes qui méritent le nom d'actions a un pouvoir sur cette fatalité que n'ont pas les autres et que lui-même n'avait pas jusque-là. Bien entendu, il subsiste une part de déterminisme, de succession d'événements contre lesquels le sage lui-même ne peut rien. Mais vivez dans le monde tel qu'il est et vous serez de plus en plus à même d'évaluer ce que vous pouvez entreprendre parce que vous allez avec le courant et ce qu'il est inutile de tenter parce que votre action s'opposerait à beaucoup plus fort que vous. Ne vous épuisez pas à poursuivre des plantations de bananiers au Groenland.

La vie nous destine à être heureux – même si cela paraît curieux à dire dans un monde où il y a tant de souffrances – et c'est vraiment l'aveuglement, l'aveuglement sincère, qui nous interdit à chacun ce bonheur. Le désir d'être heureux et d'avoir une vie épanouie est normal, légitime, naturel, prévu dans le plan même de la nature, aussi naturel que pourrait être pour une chenille le désir de devenir papillon et ceci quel que soit notre *karma*, autrement dit les chaînes particulières de causes et d'effets dans lesquelles nous nous insérons. Mais ce bonheur reste hors d'atteinte pour la plupart d'entre nous parce que nous le cherchons où nous n'avons aucune chance de le trouver, parce que nous refusons celui qui nous serait possible pour en demander un autre qui nous est inaccessible tant que nous ne nous connaissons pas nous-mêmes et que nous demeurons victimes de nos complexes et de notre névrose. Vous le savez, c'est l'idée fondamentale de tous les enseignements traditionnels, si nous ne sommes pas heureux, ce n'est pas la faute du monde entier, des autres – et surtout de nos parents –, c'est notre faute ou plus exactement notre erreur, à nous. La seule question intelligente dans ce domaine est de se demander en quoi nous nous trompons si nous ne réussissons pas à être heureux et comment nous pouvons remédier à cet état de fait.

Et dans l'ensemble de cette compréhension et du choix des méthodes à utiliser s'intègre cet immense programme de l'action. Qu'est-ce que je peux faire? J'entends encore Swâmiji prononcer ce mot « DO! », un mot qui sonne plus fort en anglais que de dire « Agissez! » « *Joy is in action not in planification* », « La joie est dans l'action, pas dans la planification. » Parmi mes souvenirs les plus intenses de Swâmiji, il y a cette incitation à l'action, pas dans le domaine spirituel à proprement parler – méditez encore plus, faites encore plus de proternations devant une photo de sage ou passez encore plus de journées de retraite dans des monastères – mais dans le domaine de nos existences concrètes : entreprenez, accomplissez, réalisez, réussissez – ce que vous voulez.

C'est dans le monde où nous vivons, qui n'est pas un monde de moines zen ni de moines trappistes, que nous avons à agir consciemment, délibérément, lucidement. En ce qui me concerne, j'ai eu des réticences dans ce domaine, persuadé que la libération ne passait pas par le fait de réussir à la

télévision, de gagner de l'argent, ni de visiter des pays lointains et d'écrire des livres. Qui plus est, Swâmiji donnait l'impression de ne rien faire : pas de livres, pas de conférences, rien, le dénuement d'un ascète et la solitude d'un ermite. Pourtant, il nous incitait tous à agir. Swâmiji a par exemple poussé l'un d'entre nous à faire fortune dans l'importation alors qu'il envisageait d'être psychologue tout en se consacrant à la poursuite d'études universitaires, en lui montrant ce qu'il portait en lui d'accomplir puisqu'il a utilisé ensuite ses ressources au service de la vérité. Swâmiji nous a tous convaincus, pour parler familièrement, de décoller le cul de nos chaises et de nous remuer mais en accomplissant des actions fondées sur une meilleure connaissance de soi et une prise de conscience de nos propres habitudes limitatives, donc des actions beaucoup plus justes et efficaces.

Et je vois bien comment ceux qui m'approchent négligent encore cet aspect de la voie en fonction de l'idée qu'il faut simplement accepter que ce qui est soit et exprimer les émotions réprimées. Ce n'est qu'une part du programme.

*
* *

Il faut agir avec une vision d'ensemble à court terme et à long terme. A longue échéance, qu'allez-vous faire de votre existence et que pouvez-vous tenter dès à présent pour préparer le futur? Vous plantez aujourd'hui pour récolter dans plusieurs semaines ou dans plusieurs mois. Que puis-je accomplir dès maintenant qui portera peut-être ses fruits demain ou dans deux ans? Commencez à poser les premiers jalons. Pendant trois mois vous rêvez de voyager, pendant six mois vous rêvez d'écrire un livre, mais vous ne franchissez pas la frontière et le manuscrit en question ne voit jamais le jour. Bien entendu, si vous ne semez rien, vous ne moissonnerez rien.

A une époque où rien ne me laissait espérer de voyager – j'avais seulement réussi à me rendre en Suisse! – j'étais arrivé à la conclusion qu'il fallait convenablement parler l'anglais pour vivre à l'étranger. Je me suis donc perfectionné en lisant dans cette langue tous les livres que j'avais envie de lire. Inutile de vous dire que le jour où j'ai pris la route pour l'Inde le fait de m'exprimer correctement en anglais m'a considérablement aidé. C'est ce que j'appelle une stratégie à longue échéance. Puissiez-vous avoir une certaine suite dans les idées. Je suis étonné de constater combien de ceux qui s'adressent à moi manquent complètement de la plus élémentaire persévérance et combien vite, aux premiers contretemps ou échecs, vous abandonnez la partie.

Votre démarche comprend donc deux aspects, ce que j'appelle stratégie d'ensemble, ce que vous avez envie d'accomplir dans votre vie et ce que vous pouvez entreprendre pour préparer l'avenir. Et deuxième aspect, plus subtil, ce que vous pouvez faire tout de suite pour changer votre comportement en fonction de ce que vous considérez comme juste et lutter contre la force d'inertie des habitudes. Ne plus agir en esclave de ces vieilles pensées répétitives qui sont le reflet de vos conditionnements et non pas de la réalité est une manière d'être un *doer*. Acceptez que les vieilles structures soient mises en cause. Essayez de cerner ce qui est libre dans vos comportements et ce qui est pure compulsion. Si vous êtes marqués par un certain type d'éducation, même s'il y a quelque chose de vrai dans celle-ci, à partir du moment où elle devient un esclavage, votre fidélité n'est plus juste.

Dans l'éducation que j'avais reçue, qui était très morale, religieuse, idéaliste, c'était mal de boire de l'alcool. On pouvait bien boire du vin au repas de temps en temps ou parfois une coupe de champagne mais on ne buvait ni un cognac après le dîner ni un apéritif. A vingt ans, j'ai décidé que je devais être capable d'aller seul dans un bistrot, ce que désapprouvaient les normes de mon éducation, et de commander un Dubonnet. A vingt-cinq ans, grâce aux groupes Gurdjieff que je fréquentais à l'époque et qui insistaient, entre autres, sur la nécessité de lutter contre nos habitudes mécaniques, j'établissais les prémisses de ce que j'allais comprendre plus tard avec Swâmiji. Je ne vous dirai pas tout ce que j'ai dû vaincre par rapport à mon éducation dans le domaine des relations avec les femmes. Il y a d'ailleurs de nombreux rapprochements possibles entre l'enseignement de Gurd-

jieff et celui de Swâmiji, lequel s'était montré, au moins avec moi, plus intéressé par le Gurdjieff en question que par d'autres maîtres dont je lui parlais.

Ces actions dans lesquelles nous contrecarrons, intelligemment bien sûr, nos habitudes contribuent de manière éminente à l'ensemble de notre chemin de libération. Mais bien sûr, il ne suffit pas de tout renier et de prendre le contrepied systématique de votre éducation pour évoluer. Attention aux réactions pures et simples qui ne vous mèneront nulle part. Si vous avez toujours vécu très ordonnés et vous décidez qu'il y en a marre et que vous allez vivre définitivement dans le bordel, il est fort probable qu'il s'agisse d'une réaction! Je vais encore vous donner un exemple simple qui me revient à l'esprit et qui date toujours de mon engagement dans les « Groupes » Gurdjieff. Par éducation et par tempérament, j'étais porté sur l'ordre : on ne jette pas ses habits, on les dépose bien pliés sur le dossier de la chaise et on fait son lit le matin avant d'aller à l'école. Je travaillais déjà lorsque j'ai décidé un jour de partir en laissant mon lit défait et ma chambre en désordre. Je n'ai pas pu le supporter et, dans le métro, j'ai fait demi-tour, je suis rentré, j'ai rangé, j'ai fait mon lit. Cet exemple paraît probablement grotesque pour un garçon de vingt-cinq ans mais voyez dans les sec-teurs qui vous concernent si vous n'êtes pas susceptibles des mêmes comportements face à des ha-bitudes très ancrées en vous et que vous n'avez jamais songé à remettre en cause. Si c'est un esclavage, il faut être capable d'en secouer le joug. Cette émancipation n'a rien à voir avec la réaction de celui qui étouffe dans une éducation trop rigide et pour qui, un jour, le carcan cède, faisant place à la licence ou, pourquoi pas, à la débauche. Comprenez ce que vous faites et pour quoi vous le faites.

What, why, quoi et pourquoi? Qu'est-ce qui me pousse, quel est le véritable motif de mes actions? Essayez d'être clairs sur vos motivations. *What for*, avec quelle intention, dans quel but : si c'est celui de me faire progresser, je vérifierai ensuite si cela a été réellement le cas. Soyez clairs quant à vos intentions et vous serez en mesure de vérifier si votre action a produit les fruits escomptés. Si vous n'êtes pas suffisamment conscients et lucides, vous ne verrez même pas si l'action a été efficace ou non. Et ensuite, *how*, comment, les modalités pratiques. Est-ce que je laisse ma chambre en désordre un jour de semaine ou un dimanche ou encore pendant trois semaines en partant en vacances? Quoi, pourquoi, pour quoi, se poser ces questions demande une grande sincérité et vous permettra de découvrir beaucoup de motivations intéressantes mais qui n'ont rien à voir avec l'intention avouée. Une action délibérée est une action dont j'attends quelque chose : ai-je obtenu ce que je voulais et sinon, pourquoi ai-je été frustré du résultat prévu? Si c'est parce que j'ai demandé l'impossible, il faut le voir en face, auquel cas je comprends que je me suis comporté comme celui qui exige de voir prospérer des bananiers sur la banquise, ou bien que je m'y suis mal pris. C'est l'un ou l'autre. D'abord, *what for*, avec quelle intention; après, seulement après, *how*, comment, les tentatives concrètes : par courrier, par téléphone, en me déplaçant, en train, en voiture, avec quels moyens financiers, etc.

Cette insistance sur la nécessité de l'action me paraît d'autant plus importante que certains s'emparent de la notion d'acceptation, largement répandue dans mes livres, pour la détourner de son vrai sens. J'assiste en général à deux sortes d'incompréhension types. D'une part, la révolte de ceux qui confondent acceptation et résignation avec le cri du cœur qui accompagne immanquablement ce genre de confusion : « Mais enfin, on ne peut quand même pas tout accepter! » D'autre part, la passivité de ceux qui croient que l'acceptation implique qu'ils doivent tout supporter, tout tolérer de la part, d'autrui alors qu'ils ne sont nullement d'accord intérieurement. Trop de personnes qui ont peur d'agir utilisent l'idée d'acceptation pour renforcer leur soumission au mauvais sens du terme. Incapables de se dresser pour oser dire non quand la situation l'exige, ils encaissent, ils capitulent, ils baissent la tête, persuadés que l'enseignement leur demande cette attitude de victime. Une fois encore, il s'agit de bien savoir de quoi on parle et à quel niveau l'on se situe.

Enfin, agir ce n'est pas seulement accomplir des exploits. C'est d'abord ne plus gaspiller votre énergie en vivant dans la confusion. C'est ne pas remettre à plus tard ce que vous avez à faire aujourd'hui. C'est considérer toute action, même insignifiante, comme signifiante, car chaque acte

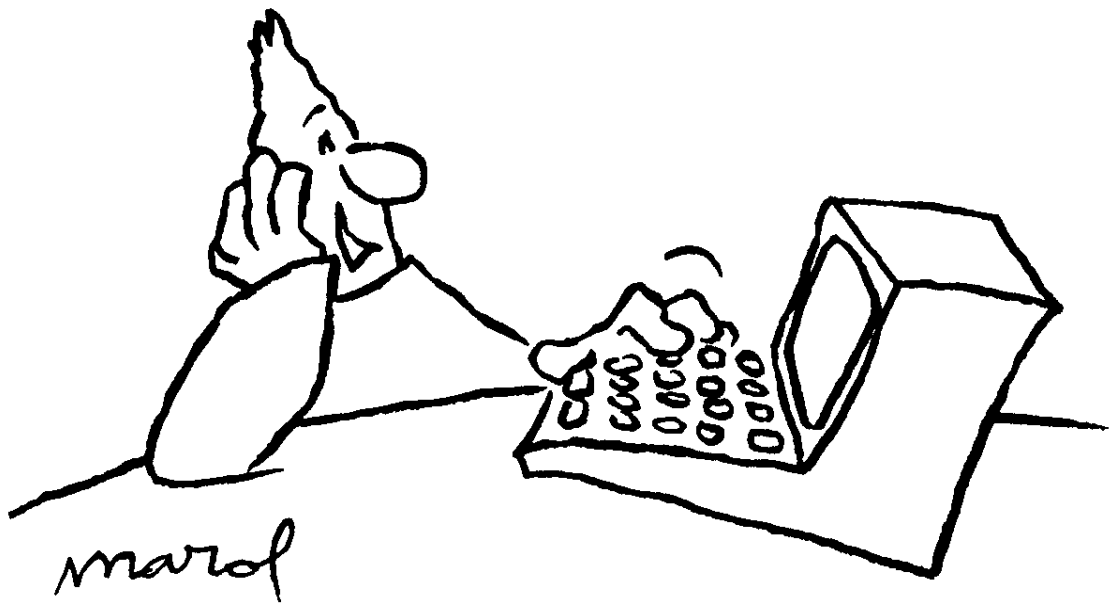
nous rapproche du but ou nous en éloigne. C'est aussi sentir qu'il n'y a pas que nous au monde et que nos actes contribuent à dégrader ou à améliorer la société humaine – même si ce n'est que dans une infime mesure. Il est aisé et banal de constater que le monde va mal. Si vous ne faites pas partie de la guérison du monde, vous faites partie de la maladie du monde. Il est vain, il est même caricatural d'ambitionner l'éveil, la libération, les états supérieurs de conscience et de continuer à se comporter de manière incohérente. Il est également stérile d'attendre que les alouettes vous tombent toutes rôties dans la bouche.

La voie n'est pas pour les paresseux.

La voie n'est pas pour les lâches.

La voie n'est pas pour les égoïstes.

ÇA FAIT SIX ANS
QUE J'Y TRAVAILLE...
J'ENTRE TOUS MES
DÉSIRS
SUR ORDINATEUR !



LA JUNGLE DES DÉSIRS

Pour beaucoup, dans l'opinion publique ou même parmi ceux qui suivent ce chemin, l'enseignement de Swâmi Prajnanpad se résume à tort soit à la technique des lyings, soit à « une voie où l'on se libère par l'accomplissement des désirs ». C'est à propos de cette dernière incompréhension que je souhaite faire aujourd'hui une mise au point. Certes, j'ai consacré dans un de mes ouvrages un chapitre entier au thème du désir, incitant chacun à reconnaître et intégrer les demandes qu'il porte en lui et à tenter consciemment de satisfaire celles qui peuvent l'être. Mais il s'agissait d'un aspect parmi les autres de cet enseignement et vouloir réduire celui-ci uniquement à l'accomplissement des désirs ne peut être qu'une trahison. Il est d'ailleurs significatif que le chapitre en question s'intitule « L'érosion du désir », indiquant clairement que cet accomplissement doit toujours se faire en fonction du but qui est la liberté par rapport aux désirs. Il y a donc là une grave erreur d'interprétation.

Trop souvent des lecteurs de mes livres ou des personnes que je suis amené à rencontrer en sont arrivés à cette conclusion hâtive : si je n'accomplis pas un désir je ne pourrai jamais être libre et, inversement, si j'accomplis mes désirs j'atteindrai la libération. Du coup, cet accomplissement des désirs, qui est le plus souvent tout à fait égoïste, apparaît presque comme un devoir sacré. Et puisqu'il m'est arrivé de reprendre à mon compte la formule : « Ce qui est le bien, c'est ce qui vous rapproche de votre but de libération, ce qui est le mal, c'est ce qui vous éloigne de votre but », le pas a été vite franchi d'en arriver à ce prétendu corollaire : le bien réside dans l'accomplissement des désirs et le mal dans le non-accomplissement de ceux-ci. Or, je tiens à être très ferme à cet égard : ce n'est pas l'enseignement de Swâmi et ce n'est pas non plus celui d'Arnaud.

Le lot commun des êtres humains est d'avoir des désirs dont ils sont esclaves, qui les aveuglent à l'ensemble de la réalité et Dieu sait si ces désirs, qui ont conduit à tant de souffrances et tant de violences, peuvent être puissants. Or toutes les spiritualités proposent de se libérer progressivement, c'est-à-dire de diminuer l'emprise des désirs – et de leur contraire, les peurs –, donc de se détacher du monde extérieur pour être de plus en plus disponible à la réalité intérieure. Il s'agit de trouver en soi-même, dans son être, ce qu'on a cherché si longtemps au-dehors dans le monde de l'avoir : l'épanouissement, la plénitude, la non-frustration. Telles sont les données de base universelles de toute spiritualité. L'homme est un être de désir, mené par les désirs, et la sagesse implique d'être libre de la contrainte que les désirs exercent sur nous.

Or un être humain à qui la vie ne permet pas d'accomplir un désir, quel qu'il soit, en souffre certainement, mais certains de ceux que je rencontre réussissent à en souffrir encore plus, persuadés que le non-accomplissement de leurs désirs devient l'obstacle majeur à leur libération. Cette idée ne fait que renforcer le désir et le rendre encore plus contraignant. Un homme ou une femme qui n'a jamais entendu parler du chemin reconnaît qu'il voudrait tellement pouvoir s'offrir cette voiture de sport ou qu'elle a très envie de ce manteau de fourrure. Cela leur fera mal d'y renoncer, mais sans aller plus loin. Tandis qu'avec cette compréhension faussée que je dénonce aujourd'hui, certains, sous prétexte qu'ils suivent la voie de Swâmi Prajnanpad, aggravent leur souffrance en arrivant à cette conclusion que je caricature à peine : comme je ne peux pas acheter cette voiture de sport, c'est atroce, je n'atteindrai jamais l'éveil. Qui a pu imaginer un tel contresens? N'est-il pas paradoxal d'aboutir à cette impasse alors que n'importe quel disciple sérieux d'une autre voie est

convaincu que, même s'il n'accomplit pas certains désirs, il peut trouver la libération par la méditation, la prière, le lâcher-prise, l'effacement de l'ego?

Bien entendu, le thème de l'accomplissement des désirs est beaucoup plus subtil et, disons-le, beaucoup plus intelligent que cette approche erronée. Il ne se conçoit que dans la fidélité, l'honnêteté, l'humilité, par rapport à soi-même. Où en suis-je réellement aujourd'hui, comment suis-je engagé sur le chemin et quel est mon but? Mon but est-il de changer en profondeur, ai-je envie de devenir plus adulte, plus mûr, plus libre? Il est certain que l'ego trouve tout à fait merveilleux d'entendre quelqu'un lui dire : « Si vous voulez devenir un être vraiment spirituel, accomplissez vos désirs consciemment et pour en être libre, c'est le chemin de la sagesse. » J'ai eu bien souvent l'occasion de préciser que cet accomplissement des désirs ne pouvait être juste que s'il était en effet vécu consciemment et sans jamais perdre de vue le but qui est la liberté par le détachement. Moyennant quoi certains se sont crus engagés sur la voie en satisfaisant mécaniquement leurs désirs mais en rajoutant une petite formule magique : « J'accomplis ce désir, mais... consciemment et pour en être libre. »

Tout d'abord, que veut dire consciemment? J'ai toujours fait la distinction entre le faux accomplissement des désirs, *upabhoga*, qui revient à mettre de l'huile sur le feu et ne conduit nulle part, et l'accomplissement lucide, *bhoga*, qui, lui, est libérateur. Si ce que vous appelez accomplir consciemment un désir, c'est être assez « conscient » pour vous rendre compte que vous êtes en train d'acheter une voiture et non pas de faire l'amour avec une femme ou le contraire, ce n'est certes pas de cela qu'il s'agit. Il ne faut pas employer des mots graves à la légère et il ne suffit pas d'employer les mots conscient ou consciemment pour que cet accomplissement du désir le soit réellement. Deuxièmement : « pour en être libre. » Est-ce que vous êtes vraiment brûlés par le désir très particulier de la libération et ensuite jusqu'où va votre sincère, intense, réelle aspiration à la liberté par rapport aux désirs? Liberté revient à dire : la démarche ne sera plus d'accomplir les nombreux désirs que je porte en moi, sans compter ceux qui vont naître demain ou dans dix ans, mais de devenir libre de sorte que le non-assouvissement d'un désir ne puisse plus être une cause de souffrance. Je peux l'accomplir, très bien; je ne peux pas l'accomplir, très bien.

Est-ce que votre vrai but c'est de dépasser pour toujours ce désir particulier que vous allez tenter de satisfaire maintenant, surtout s'il s'agit d'un désir qui vous motive, vous nourrit, vous inspire, vous fait vivre? Ou votre but est-il simplement une satisfaction plus intelligente, moins compulsive que d'habitude, de manière à ne pas vous mettre dans des situations inextricables dont vous aurez à supporter les conséquences? Auquel cas vous êtes très contents de trouver un enseignement qui vous approuve d'accomplir vos désirs et qui vous donne même quelques suggestions pleines de bon sens pour les réaliser avec moins d'emportement, plus de lucidité et donc d'efficacité. Et vous envisagez de poursuivre année après année dans cette ligne et d'accomplir à nouveau ce même type de désir un peu plus consciemment, un peu plus dignement à chaque fois mais sans qu'il soit jamais question d'en être enfin libres. Les motivations ne sont pas les mêmes et il ne faut pas prendre un moyen parmi d'autres pour la fin.

Il s'agit de liberté, de non-attachement, il s'agit que les désirs perdent leur pouvoir pour que nous soyons vraiment détachés par rapport à l'extérieur, à l'attraction et à la répulsion, et que nos actions deviennent des réponses non égoïstes aux situations telles qu'elles se présentent. Il s'agit d'une voie qui permet peu à peu aux désirs de tomber, comme un fruit mûr se détache de l'arbre. Voilà vers quoi nous allons, voilà le but avoué de toutes les spiritualités. Maintenant, il est certain que la vraie liberté ne peut pas être le résultat de la répression, de la négation et que, si vous sacrifiez prématurément un désir, si vous renoncez à un aspect ou à un autre de la réalité qui revêt encore une grande valeur à vos yeux, ce renoncement, ce sacrifice, bien loin de vous libérer, vont représenter une meurtrissure, un refoulement, une nostalgie tenace. Swâmiji citait un passage de la *Bhagavad-Gîtâ* dont il désapprouvait la formulation, « quand tous les désirs ont été sacrifiés », auquel il préférait la formule des *Upanishads*, « quand tous les désirs sont transcendés ».

L'accomplissement n'est qu'un aspect d'un vaste programme concernant l'érosion des désirs, *vasanakshaya*, qui n'est lui-même qu'un aspect de la totalité de ce que propose Swâmiji. Il faut être tout à fait clair sur ce point. L'enseignement que je retransmets parce qu'il m'a personnellement le plus convaincu en tant que méthode utilisable pour des Occidentaux, repose sur quatre piliers, selon les propres termes de Swâmiji : *vedânta vijñana*, réflexion sur le relatif, l'absolu, la condition humaine, un certain nombre de vérités transmises et que nous assimilons, c'est-à-dire l'approche intellectuelle permettant de bien comprendre de quoi il s'agit. *Chitta shuddhi*, la purification du psychisme incluant l'inconscient et le passé, et qui ne se résume certes pas au lying. C'est un vaste champ d'action qui vous demandera de la vigilance, de la persévérance. (Au passage, je précise que Swâmiji m'avait dit un jour que le lying se rattachait à *chitta shuddhi*, alors qu'il a dit à Daniel Roumanoff que le lying était un aspect de la destruction du mental, *manonasha*. Comme quoi il faut être souple. De toute façon, chaque démarche renforce les autres et est renforcée par les autres.) *Manonasha*, la destruction du mental est également un large domaine qui ne se réduit pas à l'acceptation, « il faut dire oui ». Et enfin, dernier pilier de l'enseignement auquel je me réfère plus particulièrement aujourd'hui, *vasanakshaya*, l'érosion des *vasanas*. Le terme *vasana* peut se traduire par propension ou tendance : propension au mensonge, à la colère, à la jalousie. En un sens plus restreint, il inclut les demandes, les désirs. L'érosion implique l'idée d'une démarche progressive dont la satisfaction délibérée des désirs n'est qu'une modalité parmi d'autres. Tout ce dont nous pouvons parler ensemble se rattachera toujours à l'un de ces quatre thèmes et la satisfaction des désirs en dehors de cet ensemble ne constitue en rien une voie de libération.

Swâmiji lui-même incarnait plus que tout autre la liberté radicale, absolue, presque inhumaine, par rapport à tous les désirs et à toutes les peurs, l'absolu du détachement. La voie qu'il propose s'adresse à des êtres qui ont une intense soif de liberté intérieure et d'établissement dans le calme non affecté de leur réalité profonde mais qui sont bien obligés de constater que, pour l'instant, certains obstacles sont là. Il s'agit donc d'une méthode réaliste qui ne nie pas les difficultés car la négation ne les fait pas disparaître, et qui en tient compte pour les dépasser.

Le terme *vasana* qu'on peut aussi traduire par désir ou demande désigne tous les dynamismes que nous portons en nous, quelle qu'en soit l'origine, qui ont besoin de s'actualiser, de se réaliser. Une des définitions classiques du mot *vasana*, qui dépasse le cadre strict de cet enseignement, c'est : « La *vasana* est une propension à refaire ce qui a été fait, revivre ce qui a été vécu. » Vous voyez qu'il s'agit d'un contenu bien plus vaste que la traduction par le mot désir ne le laisse supposer et qui ne se résume pas à l'envie d'une voiture de sport ou d'un tapis persan. Pourtant la traduction par le mot désir est légitime parce que la *vasana* prendra toujours la forme d'un désir. Derrière les désirs particuliers (je veux obtenir ce poste de directeur, je veux être sur la prochaine promotion de la Légion d'honneur, je veux faire ce voyage, je veux conquérir cette femme) se cache un désir plus profond et permanent qui les sous-tend. Par exemple, le désir de réussite ou de célébrité est un désir permanent qui va se manifester par tel objectif particulier : aujourd'hui je cherche à obtenir tel rendez-vous avec tel journaliste ou tel personnage important. Ou encore le désir de richesse, qui motive la plupart des êtres humains, se traduira momentanément par le désir de telle transaction boursière ou de telle promotion.

Bien entendu, les grands désirs, dans les principaux domaines qui sont le pouvoir, la notoriété, le sexe et l'argent, prendront telle ou telle forme spécifique selon les individus. Les besoins d'être admiré, reconnu, riche, puissant, comblé affectivement sont communs à tous mais prennent des formes concrètes différentes suivant les uns et les autres. Là interviennent la diversité des *vasanas*, les propensions propres à chacun. Donc *vasanakshaya*, en soi, ne signifie pas accomplissement conscient des désirs mais érosion aussi bien des désirs particuliers que des grands désirs qui les sous-tendent. Un jour il n'y a plus ni désir ni peur. Les deux pôles tombent : ni besoin d'être admiré, ni peur d'être méprisé, ni besoin d'être riche, ni peur d'être ruiné. Comment allons-nous y parvenir? Ne nous trompons pas sur la méthode.

L'approche intellectuelle propre à cet enseignement requiert une intense réflexion sur le désir, la nature du désir, la manière dont nous sommes menés par les désirs et la possibilité éventuelle de s'en libérer. Cela va beaucoup plus loin que de prendre conscience d'un désir momentané. Nous devons également opérer un tri pour distinguer en nous les nécessités fondamentales, légitimes, de tout être humain et les désirs surajoutés. A partir du moment où nous sommes incarnés, nous aspirons tous à nous épanouir, à nous exprimer : on ne peut pas nier qu'un arbre fruitier est fait pour porter des fruits. Certains désirs correspondent à notre loi propre d'expression et il est normal que nous portions la demande d'une vie qui donne sa pleine mesure et non pas d'une vie étriquée ; il est également normal que l'homme soit attiré par la femme, la femme par l'homme et la pulsion sexuelle fait partie de la nature. Ne portons pas tout de suite de condamnation sur les désirs en soi. Mais certains désirs actuels ne sont hélas que la transposition des grandes frustrations de l'enfance. L'enfant, n'ayant pas reçu ce qui était une nécessité pour lui – en dehors du fait d'être allaité et nourri – c'est-à-dire qu'on le protège, qu'on l'aime, qu'on le rassure, qu'on l'écoute, qu'on lui montre, qu'on lui explique, abordera l'âge adulte avec la nostalgie de ce qu'il n'aura pas vécu. Les frustrations de l'enfant se traduisent alors par de prétendues ambitions d'adulte qui ne sont en fait que des demandes infantiles non comblées : parce qu'un enfant n'aura pas eu un jouet aussi beau que celui de son camarade, à quarante ans il lui faudra une voiture deux fois plus belle que celle de son collègue de bureau. Ces mécanismes bien connus de la psychologie peuvent prendre des formes très grossières ou des formes un peu plus complexes.

Il faut peu à peu voir clair. De quel type de désir s'agit-il, est-ce un désir névrotique, un désir qui n'existe que dans le mental et qui en fait n'est nullement vital ou est-ce au contraire un désir qui correspond pour moi à une nécessité aujourd'hui et dont je dois tenir compte ? Si vous avez le désir de mener une vie intéressante, de ne pas connaître uniquement la frustration, rien de plus légitime. Qu'est-ce que vous pouvez faire pour avoir une vie intense ? Vous pouvez faire de la montagne, du bateau, de la spéléologie, vous pouvez pratiquer différentes activités qui seront une véritable nourriture pour votre croissance intérieure. En effet nous ne pouvons pas fonctionner sans nourriture. Outre les besoins de s'alimenter, de boire, de respirer, nous avons aussi besoin de nourritures d'impressions. C'est une nécessité. Ces nourritures d'impressions peuvent être des nourritures artistiques, intellectuelles, des rencontres que nous digérons et assimilons de mieux en mieux au fur et à mesure de notre évolution, gagnant ainsi progressivement en sobriété dans ces domaines.

Donc, le mot désir est un terme vague auquel chacun devra réfléchir et qui requiert une grande probité vis-à-vis de soi-même. Vous retrancher derrière des phrases toutes faites telles que « j'accomplis mes désirs, mais consciemment et pour en être libre », ou « il ne s'agit pas d'un désir mais d'une nourriture d'impressions indispensable » ne vous mènera nulle part. Le mental étant un menteur ne sera jamais honnête, mais est-ce que vous, dans votre dignité intrinsèque de disciple, vous avez l'intention d'être complètement sincères et véridiques dans ce domaine ? C'est le minimum requis.

*
* *

Essayons à présent de regarder en quoi consiste réellement cet accomplissement des désirs et à quelles conditions il peut se révéler libérateur. Tout d'abord, je le redis, *vasanakshaya* ne signifie pas accomplissement des désirs, cet accomplissement fût-il conscient, mais érosion, diminution progressive des *vasanas*. Et tout ce qui contribue à l'érosion de la puissance que les frustrations ont sur nous rentre dans cette rubrique. Si la méditation vous fait découvrir un état, même momentané, heureux, riche et indépendant des désirs, si elle vous permet d'entrevoir cette réalité intérieure, cette plénitude qui émane de l'être et non de l'avoir, elle contribue aussi, peu à peu, à éroder la puissance des attachements.

La démarche de *vasanakshaya* consiste à prendre conscience des demandes qui nous constituent et à voir toujours plus lucidement le mécanisme même du désir. Jusqu'à présent j'ai tenté, comme j'ai pu, de satisfaire mes désirs et d'éviter ce que je ne voulais pas vivre. La peur est également un désir, le désir que quelque chose ne se produise pas, et j'ai donc tout fait pour que mes peurs ne se concrétisent pas. Où cela m'a-t-il conduit? Ai-je l'impression d'avoir atteint quelque chose? Voilà la grande question. Le Bouddha parlait de l'autre rive, d'autres ont utilisé l'image du sommet de la montagne qui symbolise le but : la traversée est finie, le sommet est atteint, je suis en paix. Cela ne veut pas dire que vous ne continuerez pas à agir, à vous manifester, à entreprendre, à voyager, mais que vous aurez le sentiment d'une plénitude intérieure. Donc, dans un premier temps, vous regardez lucidement la manière dont jusqu'à présent vous avez tenté d'esquiver les situations que vous redoutiez et tenté de réaliser les potentialités que vous portiez en vous. La satisfaction consciente des désirs n'a de sens qu'à l'intérieur de cette perspective : est-ce que cela m'a rapproché du jour où je saurai que j'ai atteint l'autre rive, oui ou non? Sinon nous déformons complètement le sens des mots et de l'enseignement. Accomplir certains désirs, échouer dans d'autres, éviter certaines éventualités fâcheuses, en subir d'autres, tantôt un peu heureux, tantôt un peu malheureux, c'est le lot de tous les êtres et cela ne vous conduira pas à ce sentiment profond qui a quelque chose de définitif : c'est fini, je n'ai plus besoin maintenant de continuer à courir indéfiniment comme un âne qui galope derrière une carotte qu'on fait pendre devant son nez. La succession des désirs n'ayant pas de cesse, nous pouvons ainsi être menés jusqu'à notre mort : dès qu'un désir disparaît, un autre le remplace. Où cela me conduit-il de vivre ainsi, quelle est la finalité de cette course effrénée?

En fait, aucun désir ne peut être réellement satisfait : j'ai obtenu le poste de directeur que je convoitais depuis des années mais cela ne m'apporte pas ce que j'en attendais, je ne suis pas complètement content. Qui plus est, cette promotion a entraîné une série de conséquences fâcheuses auxquelles je ne m'attendais pas et qui pèsent sur moi : jalousie d'un de mes collègues qui brigait également ce poste et qui fait tout pour me nuire à présent, ou surcroît de travail que j'aurais dû prévoir mais que je n'ai pas voulu envisager et qui m'amène à ne plus pouvoir m'occuper de mes enfants le soir comme je le faisais auparavant. Donc non seulement ce désir ne m'a pas apporté la satisfaction que j'en escomptais mais il a même été la cause de conflits dans mon milieu professionnel et familial auxquels je dois maintenant faire face. Aucun désir ne peut être vraiment satisfait. Si vous regardez, si vous voyez, vous en serez très vite convaincus. Je ne suis pas en paix. J'ai certes obtenu ce poste de directeur mais mon désir de réussite et de puissance n'a pas pour autant diminué.

En ce cas, pourquoi accomplir des désirs si cela ne doit pas procurer une diminution de ceux-ci? Parce qu'on ne peut se rendre compte de leur vanité qu'après avoir réellement tenté de leur donner ce qu'ils réclament. Sinon, on reste persuadé que le bonheur dépend de l'accomplissement de telle ou telle aspiration : « si » et « quand ». Comme le disait une célèbre vedette : « L'argent ne fait pas le bonheur, mais je ne le sais vraiment que depuis que j'en ai. » Derrière tous les désirs relatifs, il y a en effet un goût, une recherche d'absolu : l'objet du désir, une fois conquis, n'est jamais assez complet, jamais assez intense, jamais assez beau par rapport à cette demande d'absolu immanente à l'être et que seul l'Absolu pourra satisfaire. Un jour apparaît une nouvelle aspiration qui est d'être vraiment libre de toutes ces attirances. En être libre devient encore plus important que de les combler et vous êtes alors mûrs pour la mise en cause du fait même du désir, du jeu du désir, et de son opposé, la peur. Ceci dit, je le répéterai comme un leitmotiv, c'est une érosion progressive. Où en êtes-vous aujourd'hui et vers quoi est-ce que vous allez?

En même temps, être libre des désirs signifie que les désirs ne s'imposent plus, qu'ils ne réclament plus avec leur toute-puissance, qu'ils cessent de nous harceler. Si un désir peut être accompli, parfait, s'il ne peut pas l'être, cela n'engendre ni conflit ni frustration. C'est donc en un sens qu'ils ont été « satisfaits ». Il faut faire attention à l'utilisation des mots. Mais comment un désir peut-il être satisfait puisque je viens d'affirmer qu'aucun ne peut l'être? Certainement pas en accomplissant, et accomplissant, et accomplissant indéfiniment celui-ci et rien d'autre mais par la compréhension, par

la destruction du mental, par la purification de notre psychisme, c'est-à-dire l'ensemble de la démarche, l'ensemble de la mise en pratique. Et, dans cette totalité, une petite part consiste à tenter d'accomplir tel ou tel désir.

Swâmiji comparait les désirs à des créanciers : tant qu'on ne les a pas remboursés, ils réclament leur dû; dès qu'ils ont été remboursés, on n'entend plus parler d'eux. Il faut parvenir à ce que les désirs, qui ont été si puissants pour nous et dont le non-accomplissement représentait une telle souffrance, nous laissent tranquilles. La page est tournée, nous n'avons plus besoin de ce qu'ils exigeaient, de même que nos désirs d'enfant, poupée, train électrique ou patins à roulettes, ne nous travaillent plus aujourd'hui.

Comment, à quelles conditions? D'abord avant de me lancer dans l'accomplissement d'un désir, quel qu'il soit, je le regarde, j'essaie de comprendre pourquoi il revêt une telle intensité et ce qui lui est sous-jacent. D'où provient son caractère impérieux, quelle est la motivation réelle cachée à l'arrière-plan : un besoin de revanche, un point à marquer pour impressionner quelqu'un? Qu'est-ce que j'attends vraiment et quelles vont en être les conséquences éventuelles? Il ne s'agit pas de penser irréalistement, de sombrer dans l'inquiétude ou de s'enthousiasmer sans raison, mais de prévoir : voilà les conséquences possibles, est-ce que je suis prêt à les assumer? Avec quelle naïveté nous pouvons nous lancer dans une entreprise et ensuite nous désespérer parce que les choses ne se passent pas comme nous l'avions espéré ou plutôt rêvé. Alors nous maudissons le ciel, la terre, nos parents, notre destin au lieu d'incriminer notre impulsivité et notre manque de lucidité. « C'est la faute de mes enfants, de mon métier, de ma femme, du poids de la vie, j'avais tout pour réussir mais je n'ai pas pu. » Voilà les mensonges dans lesquels le mental se complaît. Nous pouvons aussi examiner l'autre aspect, l'envers de la médaille, si je puis dire, la peur de souffrir : qu'y aurait-il de si terrible à ce que ce désir ne soit pas accompli? Qui suis-je vraiment pour avoir ces besoins, pour avoir ces peurs? Qui est comblé, qui est brisé par l'opposé, à savoir l'échec? Voyez quelle démarche de rigueur, de compréhension cela suppose.

Enfin, j'essaie de comprendre ce que ce désir représente dans l'ensemble de mon destin d'homme ou de femme et dans l'ensemble de mon existence actuelle. Ne partez pas dans l'accomplissement du désir comme un taureau qui fonce sur la cape rouge du matador. Tout désir doit être situé dans un contexte. Le mental fonctionne comme un téléobjectif : il isole un détail de l'ensemble et ne voit plus qu'une chose, par exemple l'objet momentanément d'une certaine fascination, et tous les autres paramètres de votre existence, de votre réalité totale, passent au second plan ou sont carrément obliés. C'est véritablement le doigt qui cache la forêt. Donc, pour reprendre l'image des objectifs photographiques, le mental fait le zoom avant, attiré, hypnotisé par un détail, tandis que la *buddhi* fait le zoom arrière, revient au grand angle, opère le recul nécessaire pour replacer ce désir dans la globalité de votre existence. Il n'y a pas d'accomplissement conscient du désir si vous n'avez pas l'honnêteté de voir tous les aspects de la réalité à l'intérieur de laquelle ce désir et son accomplissement possible peuvent s'insérer – même ceux que, momentanément, nous préférons oublier.

*
* *

Bien sûr il n'est pas question d'accomplir tous les désirs qui nous viennent à l'esprit et à cet égard la distinction doit être tout à fait claire entre le désir en lui-même qui est toujours justifié et son accomplissement qui, lui, ne l'est pas toujours. La règle du non-jugement du désir doit être absolue : ni je ne suis orgueilleux, ni je ne suis ridicule, ni je ne suis « immoral ». Je commence par admettre complètement que ce désir soit là. Si vous vous méprisez parce que vous vous trouvez infantiles, vous ne progresserez pas, vous serez divisés, vous essaieriez de nier une part de vous. D'accord ce désir est là, fût-il obscène ou même meurtrier. « Mais c'est monstrueux! » Non, non, c'est là. Plus de jugement de valeur en ce qui concerne le désir lui-même. Jamais vous n'êtes en porte-à-faux avec vous-mêmes si vous reconnaissez, même après avoir beaucoup progressé sur le chemin, que

tel désir est en vous. Juste prendre conscience, être vrai, constater ce qui est sans jugement et sans refoulement. Toujours d'accord. Aucun désir en lui-même n'est mal, pourvu que vous l'assumiez, que vous le regardiez, que vous ne vous laissiez pas emporter. Et assumer suppose bien sûr un certain contrôle des pensées : il ne s'agit pas de vous laisser aller à rêver sans aucune maîtrise, ce qui créerait inévitablement un *karma*, un attachement, un enchaînement.

Si la prise de conscience du désir n'implique que vous, par contre l'action éventuelle pour concrétiser celui-ci va impliquer l'extérieur, va impliquer l'autre et va attirer des conséquences. Qu'est-ce que je décide? *Deliberate living*. Est-ce que je tente de l'accomplir ou non? Et si je l'accomplis, je l'accomplis complètement, sans aucune division du type : « C'est mal, je ne devrais pas. » Le principe est simple : ou vous le faites ou vous ne le faites pas, mais si vous le faites, ne le faites pas à moitié. Que ton oui soit oui, que ton non soit non. J'assume. Accomplir un désir en étant mal à l'aise, avec des arrière-pensées culpabilisantes, en se jugeant – « je suis faible, nul » –, n'a aucune valeur. Vous n'êtes pas faibles, vous êtes véridiques, cela correspond au niveau où vous en êtes aujourd'hui. Si c'est oui, c'est oui.

Après avoir essayé de comprendre votre désir, quel rôle il joue dans l'ensemble de votre destinée, de votre épanouissement, quelle place il tient dans votre évolution, après avoir examiné tous les paramètres de votre réalité existentielle actuelle (sans oublier mon métier ou mes enfants!), vous décidez d'accomplir ce désir. Bien. Ne mettons pas un sens péjoratif dans le mot désir. Ce désir peut être d'effectuer l'ascension du Mont-Blanc, d'acheter une Porsche, de faire une conquête amoureuse ou de remporter un succès dans tel autre domaine. Il se peut également, si vous êtes lucides, que votre conclusion soit de ne pas réaliser votre désir et cela peut même se produire, beaucoup plus souvent que vous ne le croyez, sans aucune frustration. Si vous ne considérez qu'un élément de la situation et que vous sacrifiez l'accomplissement du désir, il y a souffrance. Mais si vous remplacez ce désir dans une vision d'ensemble, son non-accomplissement va peut-être s'imposer à vous comme une évidence par rapport à une perspective plus vaste et immédiatement apparaîtra le sentiment de votre dignité, de votre commencement de liberté.

A partir du moment où vous accomplissez un désir, vous essayez d'avoir l'expérience la plus unifiée et la plus totale possible de cet accomplissement. Vous le vivez complètement, unifiés. Si vous avez soif, après avoir travaillé dehors en pleine chaleur, vous remplissez un verre d'eau au robinet pour le boire en vitesse. Mais si vous dégustez un très grand cru de Bordeaux, vous prenez tout votre temps pour en admirer la couleur, en sentir l'arôme et enfin le déguster. Vous essayez de recevoir tout ce que ce vin, en tant que couleur, apparence, senteur, goût, peut vous donner, ce qu'on appelle apprécier ou savourer. Cette appréciation pleine est impossible si vous n'êtes pas unifiés, si vous vous reprochez tant soit peu de céder à votre désir, « parce que je suis faible, que je ne peux pas faire autrement ». Oui ou non? C'est à vous de décider. Mais si vous décidez de le faire, la morale, la vertu, c'est de le faire entièrement. « Mais c'est mal. » Si c'est mal, ne le faites pas. Mais si vous buvez votre verre de vin, vous un grand yogi, vous le buvez comme le plus grand connaisseur en matière de bordeaux, sinon c'est un péché inutile, destructeur de votre dignité. Ensuite, qu'est-ce que cela m'a apporté? Est-ce que cela correspond à mon attente? Est-ce bien ce que je voulais, ou suis-je déçu? Si c'est le cas, il faut oser le voir en face.

Et maintenant, peut-être le plus important. Dans cette vision d'ensemble, avec cette intense soif d'être libres un jour, vous prenez de tout votre cœur, sans broncher, toutes les conséquences, tous les à-côtés qu'engendrent vos actions. Ou bien vous adoptez l'attitude radicale qui consiste à ne rien prendre – ce monde de dualités est contradictoire, il n'y a pas d'arrivée sans départ, il n'y a pas d'union sans séparation, il n'y a pas de commencement sans fin – et vous ne vous intéressez qu'à l'Absolu. C'est le détachement aisé du Bouddha qui réalise que la vie est un jeu de dupe et se consacre à la recherche de la réponse ultime. Ou bien ce monde tel qu'il est vous intéresse, vous attire, vous fascine même à certains moments; les *vasanas* sont fortes en vous, vous sentez encore un manque dans votre existence : je n'ai pas assez fait, je n'ai pas assez reçu, je n'ai pas assez don-

né; j'ai besoin de vivre. En ce cas, prenez prenez, mais prenez TOUT sans vous plaindre et sans rechigner, sans vous lamenter.

Le thème précis de l'accomplissement de certains désirs est un sujet périlleux parce qu'il peut vous amener, si vous l'entendez de travers, à ne plus tenir aucun compte des autres et à vous comporter comme le dernier des égoïstes. Or vous vous doutez bien que la facilité pure et simple ne vous conduira nulle part. Cet aspect n'a de sens que si vous êtes animés par une grande exigence de loyauté envers vous-mêmes, de lucidité par rapport à vos conditionnements. Et il ne sera libérateur – sinon il ne peut vous faire qu'un immense tort et vous seriez en droit de maudire Swâmi et Arnaud – que si vous prenez tout et si vous dites oui à tout, le fâcheux comme l'agréable, le déplaisant comme le plaisant, le menaçant comme le rassurant.

Et je vais être plus péremptoire et précis : l'idée que, dans une perspective de libération, je puisse accomplir certains désirs qui vont peut-être choquer et faire mal à d'autres n'a de sens que pour celui qui est réellement engagé sur le chemin de l'acceptation inconditionnelle de tout ce qui se présente. Vous ne pouvez pas isoler une idée de l'ensemble de la voie. C'est là l'erreur. Si vous vous emparez de certaines phrases de l'enseignement extraites de leur contexte, parce qu'elles vous arrangent, et que vous les détournez de leur sens véritable, non seulement vous nuisez à votre propre progression mais vous lui tournez carrément le dos sans vous en rendre compte. Celui qui ne lutte pas de toutes ses forces, seconde après seconde, pour adhérer à la réalité telle qu'elle est, celui qui patauge dans les émotions négatives à longueur de journée, celui qui trouve normal de vivre dans le non, n'est pas qualifié pour cette part de l'enseignement de Swâmi qui ne souffre ni mensonge ni compromission.

Le rôle que cet aspect du chemin a joué pour moi se trouve décrit dans le récit que Gilles Farcet a fait des péripéties de ma propre recherche, au moment où j'ai senti que je ne pouvais plus continuer à être un enfant sage qui cherchait à plaire à tout le monde par peur d'être mal jugé et qui finissait toujours par céder; dans le cadre de mon cheminement, cette faiblesse ne sonnait pas juste puisque je faisais ensuite inconsciemment payer aux gens le fait d'avoir capitulé. Je me suis donc lancé dans un certain nombre d'entreprises qui pouvaient paraître ambitieuses, égoïstes, porteuses de conséquences cruelles pour d'autres. Je ne vais pas nier cette part de ma vie mais je peux dire que je l'ai vécue sur ce fond de oui permanent, la folie du oui, du *c'est*, du ce qui est *est*. Pas seulement oui aux conséquences inattendues de tel accomplissement, mais un oui général. Je prends la totalité. Je veux ceci, j'agis. Mais je prends aussi les coups, les insultes, les situations graves et déchirantes. Oui, d'abord oui.

C'est seulement à cette condition que l'accomplissement conscient des désirs peut avoir un sens, sinon c'est une voie sans issue. Vous êtes simplement comme tous les autres êtres humains, menés par les désirs, tentant de les accomplir, vaguement heureux quand ça marche, déçus, non unifiés, malheureux dès que ça ne va plus, gémissant, se plaignant, maudissant. Je n'aurai jamais le concave sans le convexe, je n'aurai jamais le favorable sans le défavorable. Je reconnais que l'agréable, c'est vraiment agréable, je reconnais que le désagréable, c'est vraiment désagréable, et je suis l'appréciateur des deux : l'appréciation pleine, entière, unifiée, du succès et l'appréciation – *la même* – de tout l'aspect de l'existence que nous appelons souffrance; aussi bien la souffrance extérieure – un coup dur, un contretemps, un malheur, une trahison, une catastrophe – que la souffrance intérieure, toutes les émotions qui font mal – j'ai un poignard dans le cœur, j'ai la gorge nouée, je peux à peine avaler. Un OUI total et inconditionnel à *ce qui est* extérieurement et intérieurement dans l'instant, même si ce oui total et inconditionnel se trouve le plus souvent précédé d'un premier mouvement de refus qu'il faudra convertir en adhésion.

*
* *

Pour atteindre la libération, il faut être libre des désirs. Plus de désirs tant soit peu contraignants. C'est fini. La capacité à accepter, accepter tout, quoi que ce soit, sans difficulté, et bien entendu, plus de peurs. Les deux sont intimement liés. Comment vous situez-vous aujourd'hui par rapport à tous les conditionnements que je viens d'évoquer? On peut jouer avec les mots, mais on ne peut pas jouer avec la réalité vers laquelle ces mots pointent, c'est-à-dire cette non-dépendance intérieure, ce dégagement de la conscience face à toutes les vicissitudes extérieures. *Etre* implique la plénitude, la complétude, la perfection au sens d'achèvement. Et *être*, c'est être libre d'avoir et de ne pas avoir. D'avoir ou de ne pas avoir de l'argent, d'avoir ou de ne pas avoir des amis, d'avoir ou de ne pas avoir une bonne réputation. Ne l'entendez pas en termes de sacrifice, de renoncement, de mortification et de frustration, entendez-le en terme uniquement positif de liberté : les aléas de l'existence, les tribulations selon la traduction du Nouveau Testament, n'ont plus de pouvoir sur vous; les hauts et les bas, les succès et les échecs, l'attraction et la répulsion, la peur, ne sont plus en mesure d'affecter si peu que ce soit la profondeur de votre être. Les bonnes nouvelles ne peuvent plus susciter en vous un enthousiasme trompeur, ni les mauvaises vous plonger dans l'amertume. L'existence peut conserver le pouvoir de vous imposer des épreuves, mais sur l'*être*, l'existence est sans pouvoir. C'est le grand thème universel de la liberté ou de la sagesse.

Or ce pouvoir du monde extérieur de vous faire du bien, de vous faire du mal, de vous rendre heureux, de vous rendre de nouveau malheureux, de vous ouvrir le cœur, de vous fermer le cœur, comment s'exerce-t-il? Par où passe-t-il? Uniquement par vos désirs et par vos peurs. Les éventualités que vous redoutez sont cause d'inquiétude et d'angoisse, les peurs qui se concrétisent engendrent une souffrance; les désirs non accomplis engendrent une souffrance, les désirs accomplis aussi à cause de tous les à-côtés qui vous font mal. Etre libre de l'attraction et de la répulsion, ou être libre des désirs et des peurs, ce sont deux manières de dire la même chose. Je suis libre des paires d'opposés, établi dans la plénitude intérieure, l'équanimité, l'égalité d'âme et, dans ce sentiment émanant de l'être, il n'y a pas de limitation, il n'y a pas de mesure, mais au contraire une qualité d'absolu que vous ne trouverez pas dans les accomplissements relatifs. Est-il possible de demeurer dans cette paix stable du Soi, cette conscience non affectée? Qu'est-ce qui vous en écarte, qu'est-ce qui vous montre que vous êtes exilés de l'*être*? Les désirs. Là je suis limité, là je suis incomplet, là se révèle un manque. Etre libre intérieurement signifie que la vie n'a plus le pouvoir de me voler la béatitude du Soi. Et le propre du sage, c'est que rien, aucun événement, aussi tragique soit-il, ne peut plus l'arracher à cette béatitude. S'établir et demeurer dans cette plénitude non dépendante, voilà le but.

Le but c'est d'être libre, une liberté purement heureuse et positive, libre des vicissitudes de l'existence, libre des désirs. Ne tombez pas dans le piège de justifier par quelques phrases un esclavage pur et simple au désir. « Ah! ce désir se lève, il faut que je l'accomplisse, si je ne l'accomplis pas, je n'en serai jamais libre, c'est déchirant. » La libération devient la justification de n'importe quel comportement. Depuis des années, j'ai eu plusieurs exemples frappants de personnes se lançant dans l'accomplissement de certains désirs de manière absurde, aveugle, qui ne pouvait que les empêtrer dans toutes sortes de difficultés si ce n'est de drames qu'elles étaient ensuite incapables d'assumer. Tout ceci à cause de cette malencontreuse formule : « consciemment et pour en être libre. » Je ne peux pas supprimer cette part de l'enseignement et revenir purement et simplement à un ensemble de règles morales – vous faites ça, vous ne faites pas ça, ça c'est bien, ça c'est mal – sous peine de trahir Swâmiji. Ce serait d'autant plus injuste que j'ai reconnu l'efficacité de cette méthode en ce qui me concerne. Mais je ne peux pas non plus laisser déformer un aspect délicat de cette voie.

LE MONDE
EST
OBSCUR!



marcel

LA PENSÉE PRÉCÈDE L'ÉMOTION

Il est normal que des thèmes essentiels de la voie ne soient pas clairs tout de suite. Même si on a écouté plusieurs causeries ou lu des livres sur un sujet précis, il reste encore bien des découvertes à faire, notamment en ce qui concerne le sens que nous allons donner aux mots pensée ou processus de pensée, en anglais *thought* et *thinking*. Et il ne suffit pas d'avoir éventuellement détecté en soi des manières erronées de penser pour avoir compris tout ce qui est impliqué dans le mot mental (*mind*). L'enseignement de Swâmiji reposait avant tout sur ce qu'il appelait destruction du *mind*, c'est-à-dire destruction de la manière habituelle de penser, d'abord au travers des formes les plus grossières que ce fonctionnement puisse prendre et ensuite de formes plus subtiles donc plus difficiles à cerner. Vous allez ré-entendre inévitablement des termes et des formules que vous connaissez, écoutez-les comme si c'était la première fois.

Certes, dans le mot *manas*, mental, et dans l'expression *manonasha*, destruction du mental, les émotions sont impliquées mais le mental concerne, comme le mot le suggère, d'abord les pensées. Car la pensée précède l'émotion, ou l'émotion naît de la pensée. Cette parole peut concerner une émotion précise suscitée par une situation ou une circonstance ponctuelle mais elle peut aussi s'entendre d'une manière beaucoup plus générale à propos de l'ensemble du chemin. Surtout ne raisonnez pas de cette manière : s'il n'y avait plus d'émotions, il n'y aurait plus de pensées – au sens péjoratif que nous donnons à ce mot – et je verrais la réalité telle qu'elle est. C'est l'opposé qui est vrai : si je ne pensais plus, il n'y aurait plus d'émotions. Mais la plupart d'entre vous a tendance à croire que tout le mal vient des émotions. Cela s'explique en grande partie par la mode des thérapies fondées sur l'expression des affects, du rebirth à la thérapie primale. De là est née une espèce de conviction : « Il faut se libérer des traumatismes de l'enfance, il faut exprimer les émotions », qui s'est trouvée renforcée par le fait qu'inévitablement vous échangez entre vous et vous vous confortiez dans vos opinions, sans compter ce que vous entendez ou lisez au-dehors. Et il y a là une déviation contre laquelle je n'ai pas cessé d'intervenir et de lutter comme quelqu'un qui essaie de tenir la barre d'un bateau malgré des courants qui le poussent à la dérive. Ce n'est pas la voie proposée par Swâmi Prajnanpad.

Comprendre comment le mental s'est mis en place dans le passé n'est certes pas inintéressant mais ne résoudra pas tout et ne suffira pas pour être libérateur. Cela peut toutefois vous aider à mettre en pratique dans le ici et maintenant. Vous voyez comment votre passé en général – votre éducation, votre milieu familial, les idées dont vous avez été imprégnés vous ont donné une certaine optique, une optique chrétienne, une optique anticléricale, une optique bourgeoise, une optique révolutionnaire – vous conditionne, vous amène à juger « ceci est bien, ceci est mal, ceci est juste, ceci n'est pas juste, ceci devrait être, ceci ne devrait pas être ». Et ensuite vous pouvez essayer de voir comment votre passé personnel vous a marqués et comment, à partir d'un fait particulier, le mental a fait l'erreur de tirer une loi générale qui va induire votre façon erronée de raisonner, laquelle ne peut être surprise que ici et maintenant. Par exemple, vous vous êtes sentis trahis le jour où votre mère a mis au monde un petit frère ou une petite soeur. Et le mental conclut : on est toujours trahi en amour. Ensuite chaque relation d'amour est vécue dans la suspicion avec cette conviction à l'arrière-plan : tout amour se termine par la souffrance. Non, ce n'est pas une loi. D'un événement spécifique, le mental a abusivement édicté une loi qu'il projette ensuite sur l'existence. Retrouver l'événement particulier qui est à l'origine de votre fausse conception du monde vous aidera à recon-

naître l'aberration de cette loi quand le mental va vous la proposer. Autrement dit, cela vous aidera à faire un inévitable travail, ici et maintenant, sur les pensées.

La voie proposée par Swâmi Prajnanpad, c'est la destruction de la « pensée » sous toutes ses formes : ne plus « penser » mais « voir ». Et c'est parce qu'il y a les pensées qu'il y a les émotions. Voilà le principe de base : plus de pensée, plus d'émotion. Ne renversez pas la formule : plus d'émotions, plus de pensées! Sinon vous allez vous acharner sur les émotions en occultant le travail fondamental sur les pensées et vous attendrez en vain que la transformation s'opère : « Avec tout ce que j'ai fait comme lyings, comme bio-énergie, comme primal, tout ce que j'ai pu revivre comme émotions anciennes, comment se fait-il que je ne sois pas tiré d'affaire, que je me heurte toujours aux mêmes souffrances, aux mêmes problèmes existentiels, que je retombe chaque fois dans les mêmes ornières? » Le travail sur l'inconscient ne constitue qu'une petite partie de l'enseignement de Swâmiji. Je ne crois pas personnellement à une transformation réelle, profonde – au point que vous n'êtes plus le même, vous ne fonctionnez plus du tout comme auparavant – qui viendrait exclusivement par la thérapie primale selon laquelle il suffirait de pousser le « cri primal » et de retrouver la « scène primale majeure » pour que tout soit résolu. N'inversez pas la vérité en croyant que vous mettrez fin à la tyrannie du mental en mettant d'abord fin aux émotions, sinon vous n'en sortirez jamais. Le mal ne vient pas des émotions, il vient des pensées.

Ceci dit, ces pensées faisant lever les émotions, les émotions règnent en effet sur nos existences. Et, sous le coup de l'émotion, nous accomplissons des actes, nous avons des comportements qui alourdissent encore plus notre *karma* et créent de nouvelles chaînes de causes et d'effets. Une première approche consiste donc, même si elle manque un peu de subtilité, à souligner l'aspect nocif des émotions qui est le plus immédiatement perceptible : si vous rencontrez quelqu'un qui est jaloux, haineux et désireux de se venger, c'est surtout l'émotion qui apparaît au premier abord. Ce constat rapide, mais qui n'est pas suffisant, nous amènera à conclure que le mal vient des émotions puisque le sage n'est plus affecté. En fait, le mal vient des « cogitations » et toute la différence entre le sage et l'être humain ordinaire, c'est que le sage ne « pense » plus. Seulement il est plus facile de comprendre que le sage n'a plus d'émotions : vous n'imaginez pas le Bouddha, Socrate, Epictète ou Ramana Maharshi en proie aux troubles et aux passions qui agitent la plupart des existences humaines. Mais même s'il est plus difficile de saisir ce que Swâmiji appelait : *ne plus penser* et *voir*, c'est quand même là que se situe l'essentiel. La vigilance par rapport aux émotions, tout ce qui peut être dit sur la diminution des émotions a sa place sur le chemin mais, si c'en est la forme la plus apparente, ce n'en est pas la plus subtile. Il faut plus d'acuité pour comprendre que c'est dans la lutte contre les pensées, et là seulement, que réside la possibilité d'une véritable libération – une lutte sans tensions.

Un autre point aussi, c'est que ce travail sur la pensée ou les pensées, à des niveaux de plus en plus fins, est une entreprise de longue haleine, qui demande un effort soutenu sur des années, une totale rééducation. Il y a donc une tentation de croire que, en exprimant très fort les émotions sur le matelas du thérapeute, on va pouvoir se transformer à moindres frais. A une époque, vous trouviez dans certains journaux la publicité pour une pommade qu'on se passait sur les muscles le soir afin que ceux-ci gonflent pendant la nuit; au bout de deux mois, on était supposé avoir une belle musculature sans avoir pratiqué le moindre exercice. Après, un peu plus sérieux, on a découvert que de petites impulsions de courants électriques pouvaient faire travailler le muscle, ce qui est plus reposant que de soulever des poids et, haltères. Cette tendance au moindre effort se généralise un peu partout mais la *sadhana* ne peut pas être une pratique de recherche du moindre effort. « Vous aurez à payer le prix complet », disait Swâmiji, ni plus ni moins. Qu'est-ce qui doit être accompli pour obtenir un certain résultat? Combien d'heures de culture physique en salle faut-il pour forger une musculature? Combien de temps faut-il pour être un bon pianiste, ou même combien de temps faut-il pour être une très bonne dactylographe qui tape vite à la machine? N'oublions pas des points aussi simples.

Donc, la pensée est un fonctionnement de la tête, générateur d'émotions, et ensuite l'émotion oriente nos pensées dans une certaine direction : si vous éprouvez une émotion négative envers quelqu'un, cette émotion ne va pas susciter des pensées de bienveillance à l'égard de cette personne dont vous ne verrez plus au contraire que les défauts. L'émotion suscite les pensées, les pensées excitent l'émotion, c'est un cercle vicieux. Mais ce n'est pas l'émotion qui vient en premier, c'est le processus de pensée. Le mental intervient, il intervient avant tout pour proposer autre chose que ce qui est. *C'est* et moi je pense que ça ne devrait pas être. Je peux même m'affoler en pensant que c'est grave, que c'est terrible, que c'est catastrophique, que c'est inadmissible parce que je ne reconnais pas, pour commencer, que tout simplement *c'est*.

Le thème de la surimposition de ce qui devrait être ou de ce qui pourrait être sur le réel se trouve développé dans *A la Recherche du Soi* avec l'exemple de la jeune fille qui attend un chèque de son parrain, le chèque étant, quand il lui parvient enfin, soit supérieur soit inférieur à la somme escomptée. La pensée intervient alors : « Mais ce n'est pas le chèque que j'attendais! » ou « Oh c'est beaucoup plus que le chèque que j'attendais! » Et de cette pensée naît l'émotion. S'il y avait simplement vision, voilà un chèque, comment une émotion pourrait-elle se lever? Donc une des formes du processus de pensée sur lequel je suis souvent revenu, c'est ce que nous appelons la création d'un « second » par le mental qui surimpose quelque chose de son cru sur ce qui est, réfère ensuite ce qui est à cette autre chose, et dans ce processus de création d'un deuxième apparaît l'émotion.

J'en profite pour rappeler que ce qui vous est proposé sur cette voie n'est pas une nouvelle manière de vivre vos émotions, mais de ne plus avoir d'émotions. Ce qui vous est proposé ce n'est pas seulement d'accepter que l'émotion soit levée, c'est d'accepter que la réalité soit ce qu'elle est, auquel cas tout le problème de l'émotion disparaît. A chaque instant, ce qui est *est*, ce qui n'est pas n'est pas : où l'émotion pourrait-elle se glisser? Vision, acquiescement et participation du cœur à la perception de la réalité telle qu'elle est, le cœur étant lui aussi un moyen de connaissance. On a la connaissance d'une réalité relative, quelle qu'elle soit, si on la connaît à travers la sensation, à travers l'intellect et par le cœur, l'intelligence du cœur. D'où viendrait l'émotion si aujourd'hui vous pouviez simplement voir ce qui est et agir selon vos possibilités d'action? Sur ce point, je connais l'argument qui est tout de suite mis en avant « C'est le passé qui est réveillé, ce sont mes blessures émotionnelles non cicatrisées qui ressurgissent. » D'accord, j'en ai témoigné moi-même, mais si vous utilisez cet argument du passé et des traumatismes d'enfance pour remettre toujours à plus tard votre libération ou pour prouver que celle-ci est impossible – quel que soit le sens que vous donniez au mot libération – où cela va-t-il vous conduire? C'est ici et maintenant que tout se passe. « *This, here and now* », « ceci, ici et maintenant », et pas autre chose, ailleurs dans le temps et ailleurs dans l'espace.

Même si vous expliquez et justifiez votre pensée du moment par une vulnérabilité particulière liée à votre passé, il n'en reste pas moins que l'émotion a été déclenchée par un processus mental actuel. C'est peut-être à cause de blessures anciennes mal cicatrisées que vous pensez d'une certaine manière. Vous connaissez le proverbe « chat échaudé craint l'eau froide »; un chat qui a reçu un jour une casserole d'eau bouillante se sauve en hurlant quand on passe près de lui avec une casserole d'eau froide, persuadé qu'il va de nouveau être ébouillanté. Il en est de même pour nous. Un événement extérieur réveille en nous un souvenir inconscient *mais toujours par l'intermédiaire d'une pensée présente* et c'est cette pensée qu'il importe de détecter car c'est sur elle que nous avons un réel pouvoir.

*
* *

Je vais faire un retour en arrière afin que le mécanisme soit bien clair, quitte à redire ce que j'ai déjà dit si souvent. Que se passe-t-il dans l'enfance? Le bébé vit d'abord au niveau de la sensation pure, il ressent certaines sensations comme agréables, d'autres comme désagréables. Quand il a

faim c'est une souffrance physique, quand il tète c'est un bonheur physique. Ainsi s'établit la première division entre j'aime, je n'aime pas. La plupart des naissances représentent un traumatisme plus ou moins fort si elles ne s'effectuent pas dans un climat qui tient compte non seulement de la mère mais du bébé. Je vous renvoie aux livres de Frédérick Leboyer à ce sujet. A partir de refus physiques liés à des sensations désagréables la mémoire entre en jeu et confronte une situation actuelle avec ce qui s'est déjà gravé, enregistré. Par exemple, si le bébé a souffert d'un mal au ventre parce qu'il a eu faim pendant une heure avant qu'on lui donne le biberon, la prochaine fois qu'il commencera à sentir cette douleur, il la référera au souvenir d'une souffrance prolongée et, par conséquent, même si cette souffrance présente ne doit durer qu'une minute et qu'on lui donne rapidement le biberon, elle est déjà interprétée comme plus terrible qu'elle n'est. C'est un commencement de pensée – rajouter quelque chose – qui est inévitable. Ensuite les perceptions se diversifient, s'opposent, se renforcent les unes les autres, et peu à peu cette distinction agréable-désagréable, plaisant-déplaisant, s'enracine durablement dans le psychisme.

La situation présente du bébé puis du petit enfant est donc vécue sur la base du refus de ce qu'il n'aime pas. Le mental, l'intellect, la mémoire, la diversité des perceptions et des conceptions se précisent, mais c'est toujours le même principe qui est à l'oeuvre : un fonctionnement de pensée, « ça ne devrait pas être comme ça, ça recommence, combien de temps ça va durer ». Quelque chose se surajoute à la perception simple de la réalité et de l'action éventuelle possible pour modifier cette réalité. Puis le processus devient de plus en plus complexe à mesure que nous sommes prisonniers de nos habitudes et influencés par le milieu, l'éducation, tout ce qui nous vient du dehors, soit qu'on nous l'impose délibérément, soit que nous l'adoptons de nous-mêmes parce que ça nous plaît, comme le fait l'enfant en imitant par exemple sans s'en rendre compte certaines personnes qu'il admire. Ces habitudes jouent également au niveau physique sous forme de tensions, de contractions ; même les déformations de la colonne vertébrale correspondent à des perturbations psychologiques, thème connu sur lequel la recherche médicale s'est penchée en étudiant les interactions du psychisme et du physique. C'est simplement une question de plus ou moins, comme tout dans le relatif, selon les individus. Autrement dit, le mental s'enracine, se développe, prend une place croissante dans l'esprit et le coeur de l'enfant qui perd sa simplicité, son innocence, sa spontanéité et devient de plus en plus compliqué, contradictoire, étranger à sa vraie nature, répétant des comportements périmés. Il n'a plus ce rayonnement, ce charme qu'il avait autrefois ; déjà ses pensées sont des citations, ses émotions sont des imitations, ses actions sont des caricatures.

Mais maintenant, que vous ayez vingt ans ou que vous en ayez cinquante, c'est à vous de prendre en main avec l'aide de certains enseignements, aide combien précieuse, votre rééducation, votre transformation et la modification de ces habitudes qui se sont mises en place à votre insu. Le passé est ce qu'il a été et il peut être intéressant de comprendre la genèse du mental mais nous ne pouvons pas justifier notre asservissement en nous retranchant derrière les événements d'autrefois. Car si l'étude de ceux-ci peut nous permettre de comprendre pourquoi nous ne sommes pas libres, ce n'est certainement pas suffisant pour devenir libres. Une grande part de notre ascèse consiste en une rééducation, une lutte et une modification de nos habitudes, et avant tout de nos habitudes de pensée.

Prenez n'importe quel exemple d'une habitude que vous décidez de modifier. L'habitude étant une seconde nature, pendant un certain temps vous allez retomber dans les mêmes plis, les mêmes ornières, et puis, si vous êtes vigilants, si vous rectifiez ces mécanismes, peu à peu de nouveaux circuits vont s'établir en vous. Comme en informatique, des circuits existent en nous : une stimulation extérieure déclenche des séries de réactions qui aboutissent à un certain résultat aux niveaux physiologique, émotionnel et mental, induisant ensuite certaines actions. Et ces circuits intérieurs peuvent être modifiés, si bien que le même type de stimulation extérieure ne produira plus les mêmes enchaînements en nous : il n'y aura plus les mêmes perturbations physiologiques, les mêmes tensions, il n'y aura plus les mêmes pensées, il n'y aura plus les mêmes émotions – la pensée, nous allons le voir plus en détail, étant toujours à l'origine de l'émotion et de la réaction biologique.

Une image m'était venue à l'esprit, toute simple mais qui m'a aidé. Il y a bien des années, je tournais pour la télévision des films documentaires qui me permettaient de gagner ma vie entre les grandes expéditions en Asie. J'avais ainsi réalisé trois films à la gloire des postes françaises, à l'époque réputées dans le monde entier. C'étaient les débuts du téléphone interurbain automatique. Dans mon enfance, pour appeler de Paris à Nîmes on demandait à la dame des postes, « Je voudrais le 33 30 à Nîmes : – Trente minutes d'attente. » Et puis un jour a commencé le téléphone automatique, permettant de relier directement les grandes villes à Paris. Tout se faisait à partir d'une salle immense, avec une machine composée de milliers ou de millions d'électro-aimants, éliminant, connectant, envoyant des impulsions qui permettaient d'atteindre le correspondant à l'autre extrémité du pays. Les circuits établis en nous fonctionnent aussi vite : on vous bouscule et ça sort « pauvre con » ou au contraire on vous a bousculés et ça sort « excusez-moi », suivant la manière dont vous êtes en effet conditionnés ou programmés. Or nous pouvons, nous, modifier ces circuits puisque tout est une affaire de pensées, en gros et en détail, si je puis dire. C'est une pensée qui met en branle les circuits intérieurs et sur cette pensée nous avons un pouvoir.

*
* *

Je ne remets pas en cause ce que j'ai pu dire ou écrire sur les émotions, mais je voudrais insister sur cette destruction du mental qui correspond à ce que Swâmiji appelait dans une lettre qu'il m'avait écrite « *thoughtlessness* », « le fait d'être sans pensées ». J'avoue ne pas avoir compris à l'époque ce qu'il voulait dire, persuadé que ce *thoughtlessness* concernait la méditation profonde mais que, dans la vie courante, il fallait bien penser. C'est après avoir reçu cette lettre que j'ai compris que pour tout ce que nous appelons pensée intelligente Swâmiji utilisait le mot *voir*, traduisant par là le sanscrit *buddhi*. Plus les années ont passé, plus cette distinction entre voir et penser, qui paraît peut-être arbitraire au premier abord, m'a convaincu et c'est pourquoi je la reprends à mon compte. Ne plus penser, voir. Si des mécanismes se sont mis en place autrefois, c'est dans la rectification de la pensée ou la destruction de la pensée pour la remplacer par la vision que réside le véritable espoir de libération.

L'émotion existe parce que nous pensons. Pour les maîtres tibétains, l'émotion est une modalité particulière de la pensée, rien d'autre. Tout l'enseignement de Swâmiji tourne autour de cette idée de base.

Prenons par exemple l'affirmation « *comparison is falsity* », « la comparaison est fausseté ». On ne peut comparer que s'il y a une base commune : si deux personnes se tiennent debout l'une à côté de l'autre sur un sol rigoureusement horizontal, nous pouvons dire quelle est celle qui a la plus grande taille. Mais le mental compare tout le temps sans se rendre compte qu'il manque à ses comparaisons cette base commune qui permet de rapprocher deux données. Or la lutte contre la comparaison est un aspect très concret du travail qui peut être effectué sur les pensées. La mise en cause de nos jugements – c'est bien, c'est mal, il a raison, il a tort, il aurait dû, il n'aurait pas dû, comment a-t-il osé –, idée qui se trouve très nettement mise en valeur dans les Evangiles, est également une lutte contre les pensées.

De même en ce qui concerne le thème de l'attente : « *expectation* ». Je « m'attends » à ce qu'il ou elle se conduise d'une certaine manière, comme je l'espère. De temps en temps, mon attente est comblée, mais le plus souvent non, et je suis déçu. Pourquoi, qu'est-ce qui s'est passé? Parce que j'attendais, que j'étais déjà orienté dans une certaine direction. Même si cette attente comporte un aspect émotionnel, en vérité l'essentiel se passe dans le mental : ça doit être comme ça parce que j'en ai envie. Ensuite je souffre parce que la réalité ne correspond pas à mon projet, à partir de cette souffrance je « pense », j'interprète, je compare ce qui est à ce qui selon moi devrait être, et je m'éloigne de plus en plus de la vérité. Et bien entendu, votre comportement, s'il est mené par ce type de pensées, ne peut être qu'une réaction mécanique. Si je regarde comment je fonctionnais ja-

dis, je constate que ma propre existence consistait à comparer, à juger et à attendre, à avoir ce que nous appelons couramment des idées préconçues. J'avais lu par exemple de nombreux livres sur l'Asie avant d'entreprendre mes expéditions et naturellement le monde que je découvrais ensuite ne correspondait pas aux idées que je m'en étais faites; mis à part quelques points communs, tout le reste était complètement inattendu.

Comme cette expression est révélatrice : « Ce n'est pas du tout ce que je pensais. » Eh bien oui, mais pourquoi est-ce que je pensais? Inutile de dire que cela s'applique à la plupart de ceux qui viennent ici, à Font-d'Isière. Vous venez à Font-d'Isière avec des pensées, et ces pensées se surimposent à la réalité de notre « ashram ». Après il y a attente, comparaison et jugement. A partir de ces pensées, des émotions naissent, que vous soyez parmi nous pour la première fois ou que vous veniez depuis longtemps. Vous pouvez projeter sur Font-d'Isière l'ashram de Ramana Maharshi ou celui de Swâmi Prajnanpad, vous pouvez projeter un monastère tibétain, vous pouvez projeter la vie auprès de Gurdjieff ou de Taisen Deshimaru, ce sera uniquement penser. Voilà les formes les plus grossières du mental que vous avez à voir et à reconnaître.

Comparer de manière indue et ensuite en souffrir, juger et attendre, sont trois modes de fonctionnement de la pensée sur lesquels insistait Swâmiji : ils représentent en effet une grande part de nos vies, et pourtant il s'agit uniquement de non-vérités, « *only thinking* ». Mais la plupart du temps, ces élucubrations qui gouvernent vos vies passent inaperçues; vous n'êtes conscients que des émotions qu'elles ont engendrées parce que l'émotion, vous en souffrez : c'est douloureux d'être mal dans sa peau, d'avoir le coeur noué, d'être blessé, d'être humilié, d'être trahi par la vie. Etant avant tout conscients de vos émotions pénibles dont vous voudriez bien être débarrassés, vous ne comprenez pas que votre ennemi ce sont les pensées. « Si j'expire dans le *hara* je n'aurai plus d'émotions. » Non, vous aurez beau vous enraciner dans le *hara*, si vous continuez à « penser » vous aurez toujours des émotions. Que le mal vienne de l'émotion, vous le croyez plus facilement parce que l'émotion vous saute aux yeux, surtout si elle vous emporte. Mais les pensées vous les voyez moins, parce que vous en êtes dupes.

Maintenant, autre point intéressant, étant donné que la pensée est très retorse, qu'elle se présente comme vérité, que ses circuits – ses manières de concevoir tout à fait mécaniques – sont bien en place : comment allons-nous faire pour détecter que nous « pensons », au mauvais sens du terme? Qu'est-ce qui peut nous dire « attention tu penses », comme un voyant lumineux qui s'allume sur le tableau de bord d'une salle de contrôle? C'est l'émotion. D'où la nécessité d'être complètement honnêtes, car en dehors de l'émotion flagrante que nous ne pouvons pas nier, on peut réussir à se durcir, à réprimer, à ne rien ressentir. C'est le cas si nous ne sommes pas vraiment ouverts, disponibles, établis dans un sentiment heureux, avec un coeur bien vivant.

Quel que soit notre état intérieur, la loi est toujours la même. Si une émotion est là, c'est parce que j'ai pensé quelque chose, même très vite. Les modifications de notre état d'âme, les changements d'humeur qui se produisent malgré nous ont tous pour origine une pensée que nous n'avons pas remarquée. « J'étais vraiment ouvert, positif, confiant et même plein d'amour ce matin, ce soir je suis énervé, mal dans ma peau, je ne supporte plus rien, je ne sais pas pourquoi, je ne vois pas du tout la pensée qui est à l'origine de cette émotion. » L'émotion paraît s'être produite d'elle-même. Mais si nous sommes rigoureux, comment et pourquoi une émotion se produirait-elle d'elle-même, comment pourrait-il y avoir un effet sans aucune cause? Soit une pensée vous est revenue à l'esprit – comme des pensées qui ressurgissent la nuit sous forme de rêve alors qu'on avait réussi à les refouler depuis quelques jours ou quelques semaines – et vous ne l'avez pas vraiment notée sur le moment, fût-ce une pensée aussi simple que « et si j'avais un contrôle fiscal ? » parce que vous avez appris qu'un ami vient d'en subir un. Cette idée suffit pour que tout votre état positif, ouvert, heureux soit gâché mais vous n'avez pas noté au passage comment elle a modifié votre état intérieur. Soit encore quelque chose, fût-ce un simple objet, vous a frappés, a touché un souvenir pénible, ancien, ce qui est encore une forme subtile de pensée.

Les pensées ne sont pas toujours formulées explicitement. Il y a celles que vous pouvez exprimer, que vous vous surprenez en train de dire dans une conversation ou au téléphone, mais il y a aussi toutes celles que vous ne formulez pas, qui pourtant sont là à l'arrière-plan et que vous pouvez arriver à mettre au jour puis à rectifier. En effet l'inconscient ou le subconscient pense. Quand Freud dit que la vie psychique de l'homme est comparable à un iceberg dont un cinquième du volume émerge à la surface tandis que les quatre cinquièmes sont sous l'eau, cette vie psychique de l'homme ne comprend pas seulement des émotions, elle comprend aussi et surtout des pensées. L'inconscient n'arrête pas de penser. Mais comme cela se passe en sous-sol, nous n'en sommes pas informés. Ensuite ce sont les conclusions des pensées de l'inconscient qui apparaissent à la surface. Si l'inconscient ne pensait pas, pourquoi y aurait-il une émotion? Comment par exemple le fait de rencontrer une personne que vous voyez pour la première fois et dont vous ne connaissez rien pourrait-il vous mettre mal à l'aise? Simplement parce qu'à votre insu, l'inconscient, en voyant cette personne, a établi des connexions très rapides avec d'anciennes situations que cette personne vous rappelle, par un processus de pensée souterrain.

Je cite dans un de mes livres l'histoire vraie d'une femme qui venait régulièrement au Bost et qui se sentait terrifiée chaque fois qu'elle voyait arriver un de nos invités, brave homme par excellence, gentil et généreux, mais qui avait, comme on dit, un cou de taureau et des gros sourcils. Cette jeune femme était persuadée que cet homme était dangereux et qu'il fallait que je me méfie de lui, jusqu'au jour où elle a compris d'où venait sa peur, grâce au travail de plongée dans les souvenirs oubliés : quand elle était petite fille, le boucher de son village, qui avait un gros cou et des gros sourcils, avait l'habitude de remplir des seaux à la fontaine et les gosses s'amusaient à jeter des cailloux et des saletés dans son seau dès qu'il avait le dos tourné. Un jour il est sorti, tous les gamins se sont sauvés, sauf elle, et il lui a immergé la tête dans l'un des seaux pendant quelques secondes. L'inconscient pense, il fait tout un travail en profondeur, conclusion : un homme archi-sympathique apparaît comme un être menaçant.

Autre exemple simple qui me vient à l'esprit : admettons que vous gardiez un très mauvais souvenir d'un long séjour à l'hôpital quand vous aviez dix ans et que les murs blancs de Font-d'Isière réveillent en vous à votre insu le souvenir de cet hôpital, vous en concluez : « Je n'aime pas Font-d'Isière, il y a une atmosphère lourde, je le sens. » Vous allez ensuite justifier cette impression subjective par des considérations de votre cru. Vous savez qu'on peut tout dire pour ou contre dans tous les domaines : un avocat plaide la cause pour laquelle il est engagé, si c'est par la partie adverse il plaide la cause adverse.

Vous n'avez pas vu que quelque chose en vous s'est souvenu de ce séjour affreux passé entre des murs blancs, ça s'est produit au niveau subconscient, mais c'est une forme de pensée. « J'ai été très malheureux à l'hôpital » est une pensée sous-jacente qui n'attend qu'une stimulation extérieure pour se réveiller, en l'occurrence les murs blancs de Font-d'Isière.

Peu à peu, vous arriverez à des perceptions de plus en plus fines au moment même où se produit une modification intérieure : tiens, mon état émotionnel vient de changer; et vous pourrez souvent, même si ce n'est pas toujours, ramener à la conscience la pensée souterraine : voilà, j'en ai pris conscience, les murs blancs, c'est l'hôpital de ma jeunesse. Vous ne voyez plus Font-d'Isière, vous voyez votre Font-d'Isière, c'est un processus de pensée. L'un pense : « C'est beau ce blanc, on dirait les maisons grecques où tout est lumineux », vous aimez; l'autre pense : « C'est sinistre ce blanc », vous n'aimez pas. Il n'y a pas d'émotion s'il n'y a pas de surimposition. Si vous êtes juste ici maintenant, en quoi le fait que les murs soient blancs peut-il affecter votre possibilité de recevoir l'enseignement donné ici?

*
* *

Un jour une bascule s'opérera en vous et l'émotion qui joue un tel rôle dans vos vies deviendra secondaire par rapport à vos cogitations. Vous vous intéresserez beaucoup plus au thème des pensées qu'à celui des émotions. A ce moment-là vous êtes vraiment sur le chemin; vous voyez l'émotion certes comme importante, mais comme une conséquence, comme un effet et non plus comme une cause. Et vous serez beaucoup plus vigilants à l'égard des pensées en général. « Comment puis-je me permettre de tirer tout de suite des conclusions qui ne sont pas des certitudes, peut-être y a-t-il des causes qui m'échappent dans le comportement de cette personne, peut-être que là où je vois l'erreur, il y a en réalité une action tout à fait justifiée. »

Dans la banlieue de la ville de Ranchi, où Swâmiji séjournait pendant la mousson, un petit hôpital venait d'être construit où j'ai dû me rendre chaque soir lors d'un de mes séjours, suite à une infection au pouce. Je précise au médecin-chef de cet hôpital que j'avais déjà pris des antibiotiques à Paris mais il me répond : « De toute façon, je suis obligé de vous en donner à nouveau parce que je n'ai aucune certitude quant à l'asepsie dans ma clinique, je ne suis même pas certain que si une aiguille tombe par terre on ne risque pas de la ramasser sans la désinfecter. Moi qui suis familiarisé avec la médecine occidentale, j'ai accepté que dans les hôpitaux on porte des masques blancs, des calots sur les chevelures, et qu'on n'entre pas librement dans le bloc opératoire. Mais ici, je n'arrive pas à convaincre le personnel que c'est très important. » Cela m'avait frappé à l'époque de voir que ce médecin, qui avait fait son internat à Londres, ne parvenait pas à implanter le type de médecine qu'il avait appris et dont certains aspects paraissaient excessifs aux hindous, lesquels se laveront par contre trois fois par jour s'ils pensent qu'ils ont été souillés par un contact impur.

Chacun voit à travers ses schémas de pensée. Mais notre vraie possibilité de transformation n'est que dans le ici et maintenant. Vous voulez bien jouer du piano, qu'avez-vous à votre disposition sinon maintenant la manière dont vos doigts se posent sur le clavier? Vous voulez devenir une danseuse, que pouvez-vous faire d'autre que recommencer, ici et maintenant, dix fois ou cent fois un mouvement? Et il en est de même sur la voie. Qu'avez-vous d'autre pour passer sur l'autre rive que la vigilance, la lucidité quant à vos pensées ici et maintenant? C'est du moins le chemin que nous propose Swâmiji puisqu'il ne s'agit pas, sur cette voie, d'opérer la destruction du mental par la dévotion, la folie d'amour pour Ram ou pour Krishna.

Et cet aspect essentiel, je suis obligé de le dire, est trop oublié, même des anciens qui défendent pied à pied leur fausse vision plutôt que d'accepter de mettre en cause ce que leurs pensées leur proposent. Je peux vous assurer que le plus gros de ma *sadhana* avec Swâmiji, si je regarde avec un certain recul, a été cette destruction du mental; soit que lui m'ait fait remarquer que je divaguais, « *you are rambling* », que je ne faisais que « penser », « *only thinking* », c'est-à-dire gamberger et que je racontais n'importe quoi, soit qu'ensuite je me sois attelé à cette tâche de porter l'essentiel de mon intérêt sur l'aberration du mental. C'est par la pensée que chacun vit dans son monde, c'est par la pensée que nous jugeons, que nous comparons, c'est à cause des pensées que nous sommes dans l'attente, ce sont des pensées qui nous coupent de la réalité et nous maintiennent dans l'esclavage. Un certain type d'effort est indispensable pour ne plus penser mécaniquement au gré des associations d'idées qui s'enchaînent. Souvenez-vous de la formule de Swâmiji : « Vous pensez que vous voyez, et vous ne voyez pas que vous pensez. » Qu'est-ce qu'une vision de plus en plus lucide, de plus en plus objective, de plus en plus consciente? Ce travail sur les pensées, le dégagement d'une intelligence aiguë et subtile, ne peut se faire que progressivement à partir d'une certaine qualité d'attention.

Parmi les trois fonctions, physique, émotionnelle et mentale, je prendrai juste la fonction intellectuelle pour les besoins de notre propos, tout en sachant que les deux autres participent à toute notre existence et que nous sommes toujours là avec tout nous-mêmes. Souvenez-vous qu'il existe trois niveaux de pensée plus ou moins mécanique ou plus ou moins active et consciente, trois niveaux d'attention. La pensée la plus ordinaire correspond au complet vagabondage sans aucun contrôle, aux pures rêveries qui peuvent être relativement inoffensives, à ceci près qu'elles consomment de l'énergie. Il n'y a aucune attention d'aucune sorte, vous passez d'un thème à l'autre, sans même sa-

voir pourquoi. Le second niveau est un fonctionnement un peu plus actif de l'intellect : ma pensée va dans une certaine direction, mais cela ne me demande pas un très grand effort parce que le sujet auquel je pense m'intéresse. Ou bien je réfléchis d'une manière active pour peser le pour et le contre et prendre éventuellement une décision. Dès que la pensée devient tant soit peu active, nous ne « pensons » plus, au mauvais sens du terme, nous voyons. Je vois : prix de revient, durée des travaux, possibilité d'un crédit, répercussion de ce crédit sur le reste de mes finances. Il s'agit d'un niveau moyen d'attention. Enfin, troisième niveau, celui de l'intelligence aiguë, où j'essaie vraiment de comprendre, d'entendre des idées complètement nouvelles pour moi. Nous en avons l'expérience si nous étudions une matière que nous ne connaissons pas, qui représente même une difficulté pour nous et qui nous demande une attention de l'intellect particulièrement active.

Vous pouvez lire deux cents livres de spiritualité sans que cela vous change. Vous pouvez lire une page de spiritualité et que cela vous change. Ce type d'effort correspond par exemple à la *lectio divina* dans les monastères qui demandera peut-être une demi-heure pour lire une demi-page. Le moine pèse chaque mot pour sentir quel écho celui-ci peut avoir en lui, quelle vérité il peut en déduire. Seule cette réflexion particulièrement attentive et active permet de dépasser ses limites. Pour qu'un changement se produise dans notre être, il faut impérativement cette attitude très éveillée, très consciente, de toutes nos fonctions. Mais aujourd'hui nous insistons sur l'intelligence ou l'intellect – pas l'intellectualisme qui permet encore de soutenir n'importe quelle idée philosophique mais la rigueur de la *buddhi* particulièrement nécessaire pour vraiment entendre, comprendre et apprendre des vérités déroutantes dont nous n'avions aucune idée en abordant le chemin. Sinon rien ne se produit, vous ramenez ce que vous lisez et entendez aux conceptions habituelles et le mental, comme on dit aujourd'hui, récupère tout. Ou, pour reprendre un thème essentiel de l'Evangile, des paroles qui concernent l'homme nouveau sont entendues uniquement par le vieil homme qui les ramène à son niveau et leur ôte tout pouvoir transformateur. Et cet effort intense, vigilant, lucide, il n'y a que vous qui puissiez l'accomplir, chaque fois que l'occasion vous en est donnée : quelle est la vérité, où est la réalité?

Comment passer de la pensée à la vision? Dans chaque situation que la vie vous présente, vous pouvez soit fonctionner selon vos vieux schémas, soit faire cet effort pour voir la situation telle qu'elle est. Si vous voulez évoluer, un réel travail de discrimination vous est demandé pour distinguer ce qui relève de la réalité et ce qui est pure projection de votre monde intérieur sur cette réalité. Il faut accabler le mental par la vision de la vérité pour qu'il ne puisse plus continuer à dire n'importe quoi et qu'il soit obligé de se taire, il faut confronter les pensées à la réalité. Sinon le mental n'a pas de limites, il justifie, il prouve, il explique, il dénie, il déforme, il raisonne faux, il affirme le contraire de ce qu'il vient de dire, il extrapole. Et surtout pour le mental, rien n'est jamais neutre, tout est jugé, qualifié. Ce travail de contrôle, *checking*, de rectification de ce qui est tordu, personne ne peut le faire à votre place et il ne s'accomplit qu'ici et maintenant. Ou vous le faites, ou vous ne le faites pas. En tout cas dès qu'il y a un élément d'émotion, vous savez que vous pensez au lieu de voir et vous pouvez au moins avoir cette maîtrise de ne pas vous laisser emporter de plus en plus loin par ces pensées.

*
* *

J'insistais à l'instant sur la nécessité de s'ouvrir de tout son être à ce qui paraît surprenant au premier abord. Sur le chemin qui vous est proposé ici, il faut que vous puissiez entendre des idées nouvelles qui contredisent les convictions de votre propre mental. Vous ne changerez jamais si vous venez uniquement pour entendre ce dont vous êtes déjà convaincus. Et il vous faut cette qualité d'attention active si vous voulez vous ouvrir à des vérités nouvelles. Beaucoup d'idées de l'enseignement sont écoutées sans une attention suffisante, avec un niveau relativement mécanique de la pensée et elles ne peuvent donc pas se graver en vous et commencer à modifier les vieux circuits. Il

y a aussi ce qui peut vous être dit à titre individuel et qui vous déroute complètement par rapport à votre façon subjective de voir les choses. Si tout le mal vient du fait que vous pensez, que vous ne voyez pas la réalité objective mais votre réalité subjective, il s'agit donc de quitter votre monde pour que vous puissiez vivre dans le monde. C'est une autre manière de comprendre cette expression « destruction du mental ».

A bien des égards, cette libération n'est pas facile. Elle est même par moments douloureuse tant nous avons investi dans notre fausse vision, nos extrapolations, nos conclusions erronées. Un jour viendra où cela deviendra au contraire passionnant. Vous accepterez que vous êtes prisonniers d'une structure mentale, que celle-ci est destructible et que vous pouvez vous en dégager jusqu'à ce que tous les circuits intérieurs soient modifiés et la programmation changée. Ici, maintenant, la pensée, ou les pensées ont créé une fausse réalité que vous aurez à détruire d'une manière globale, mais dont vous ne pouvez vous libérer que dans l'instant. Le mental est là, une certaine manière de concevoir les choses qui s'est peu à peu élaborée en vous et qui vous est spécifique. Tout le monde ne réagit pas de la même manière aux mêmes événements, tout le monde ne voit pas les mêmes faits de la même façon. Même si le mental en général possède certaines caractéristiques communes à tous les êtres humains, le mental de l'un n'est pas le mental de l'autre et on parle de la « tournure d'esprit » de quelqu'un. Vous ne pouvez démanteler le vôtre que par fragments. Un aspect du mental a été vu, là, maintenant, accablé par la vision de la vérité, et c'est un pan entier de la prison qui s'effondre à condition que vous acceptiez de ne plus vous accrocher à votre ancien monde et de lâcher ce que vous avez toujours considéré à tort comme vrai.

Certes, la destruction de notre erreur, de notre illusion est douloureuse, mais la vérité elle-même, quand enfin nous y adhérons, ne fait jamais mal. Lorsque nous sommes certains de quelque chose et que celui qui nous guide veut nous montrer que nous errons en plein aveuglement, cela fait mal. Je le sais, je l'ai vécu bien des fois. Alors on se défend bêtement, on se débat, on lutte contre celui qui nous veut le plus de bien. La destruction des fausses lois du mental est douloureuse mais quand nous aboutissons tout d'un coup à la vision, même si celle-ci ne correspond en rien à ce que nous avions cru, maintenu et soutenu, il y a toujours un sentiment heureux. Nous éprouvons une grande sécurité : ça y est, je suis dans la vérité, je n'ai plus besoin de rester sur la défensive pour protéger une des nombreuses illusions que j'emmène partout avec moi.

Dans les deux ou trois dernières années auprès de Swâmi, je pouvais bien faire la différence, je ne me débattais plus. Je produisais alors des émissions à la télévision, les critiques depuis *L'Humanité* jusqu'au *Figaro* étaient favorables, mais si Swâmi m'avait dit : « Arnaud, vos films sont très mauvais », c'eût été immédiatement : « Ah oui, quel bonheur Swâmi va me montrer quelque chose, *me montrer!* » Je me suis beaucoup débattu dans les premières années. Que de temps j'ai perdu et que de temps j'ai fait perdre à Swâmi! C'est plus ou moins inévitable mais il ne faut pas que cette résistance se prolonge sous peine d'empêcher toute progression pour le disciple.

Dans cette dissolution du mental, tout ne va pas être détruit : ce qui est vrai n'a pas de raison de s'effondrer, mais ce qui est vrai représente peu de chose à côté de tout ce qui est plus ou moins déformé, coloré, interprété. Il y a inévitablement une bataille mais il ne faut pas que cette bataille, le gourou, quel qu'il soit, la mène contre vous. Il faut que vous et le gourou ensemble la meniez contre votre mental. Donc plus vite vous serez convaincus que vos malheurs ne viennent pas de ce que vous avez trop d'émotions mais de ce que vous pensez de travers, mieux cela vaudra. L'enjeu se situe dans cette confrontation entre d'une part l'être réel en vous, la part la plus intelligente, « *you yourself in your own intrinsic dignity* », « vous vous-même, dans votre propre dignité intrinsèque » et d'autre part le mental. Swâmi m'avait également dit : « Tout tient dans ces deux expressions : *you and your mind*, vous et votre mental. » Comme le mental est assez puissant, très souvent le vous, l'être réel, est submergé comme un rocher à marée haute. Alors le gourou n'a plus que le mental en face de lui. Evidemment cela prendra beaucoup plus de temps pour toucher l'être réel que si vous êtes là, en même temps que votre mental. Et si vous entendez des paroles inécoutables, qui mettent complètement en cause vos convictions, vos opinions, vos certitudes, puissiez-vous tout de

suite ouvrir votre coeur et votre esprit au lieu de vous défendre, de justifier votre monde de pensées, de croire qu'« il ne m'a pas écouté et ne me comprend pas » – et ainsi de suite.

Bien sûr il existe d'autres voies que celle-ci et j'ai vu par exemple de mes yeux où pouvait conduire la retraite de trois ans chez les Tibétains. Mais nous suivons une voie qui, quelles que soient les ouvertures sur d'autres pratiques, s'inspire d'abord de Swâmi Prajnanpad. Et la voie de Swâmi n'est pas une thérapie supposée être meilleure que les autres – une thérapie dite spirituelle pour venir à bout de ces fameuses émotions bien que nous les reconnaissons et qu'elles fassent partie de la réalité relative – mais une voie dans laquelle le gourou et vous êtes deux alliés contre votre manière de voir qui est en fait une manière de penser, pour que vous soyez libres de *votre* monde et puissiez vivre dans le monde. Tant que nous vivons dans « notre » monde, tant que « c'est comme ça que nous voyons les choses », une mort à un niveau doit s'opérer pour renaître à un autre niveau.

Peu à peu vous verrez des degrés beaucoup plus subtils et intéressants de ce fonctionnement qui s'appelle « penser », vous arriverez jusqu'à l'essence du mental, de l'illusion, de l'aveuglement. Le but dépasse les normes habituelles de notre intelligence ou de la raison. Il est à proprement parler révolutionnaire par rapport à notre manière actuelle de concevoir les choses. Vous allez vers un retournement de toutes vos convictions qui seul peut vous conduire à ce qui mériterait vraiment le nom d'éveil ou de libération. N'est-ce pas révolutionnaire, pour des hommes qui autrefois voyaient de la matière solide, de savoir qu'il n'y a en fait que du vide, des protons et des neutrons? La démarche de la destruction du mental demande une audace aussi radicale. C'est vraiment le passage dans un autre monde.

Mais, pour commencer, travaillez d'abord sur les formes les plus accessibles de cette pensée que j'ai évoquées tout à l'heure : le jugement, la comparaison non fondée, l'attente, le décalage entre la réalité présente et vos désirs, toutes ces cogitations qui vous coupent les uns des autres et sont génératrices d'émotions. Avant de vous aventurer vers des découvertes de plus en plus extraordinaires en matière d'illumination de votre vision, commencez par détecter les manifestations les plus grossières de votre mental, celles que la psychologie décrit, que les thérapeutes reconnaissent. Ensuite vous découvrirez que même un mental normal, satisfaisant, est encore une aberration. Il est absurde de rester dans la confusion, de ne même pas être en contact clair, simple et direct avec la réalité et d'imaginer qu'on va pouvoir s'établir à un niveau de conscience supérieur. Au plus, par des jeux de réactions, vous vivrez un moment de supra-conscience, un *samadhi*, puis serez repris par les peurs. « *You cannot jump from abnormal to supranormal* », « vous ne pouvez pas bondir de l'anormal au supra-normal ». « Normal » consiste à déceler en premier lieu les formes névrotiques de peur, d'anxiété, de fascination, domaine qui est en effet commun à la voie et à la psychologie. Mais vous vous laissez trop impressionner par ce que vous avez entendu dire sur la bio-énergie, le rebirth, la thérapie primale, « Il faut que ça sorte, il faut que ça pète, il faut que ce soit spectaculaire. » Il y a trop d'insistance sur l'enfance, sur le passé, sur les traumatismes au détriment d'une possibilité qui vous est offerte aujourd'hui, tout de suite – au moins commençons! – de confronter ce que le mental vous propose avec la réalité.

Vous verrez d'abord le mental à l'oeuvre sous forme de paroles. Je me souviens d'une petite histoire exemplaire. J'étais seul à l'ashram de Swâmi, sevré de tous mes points d'appui habituels. Chaque jour je demandais : « Est-ce que Swâmi a reçu des lettres pour moi? – Non. » Un jour, indigné, je dis à Swâmi : « Ça fait un mois que je suis en Inde et ma femme ne m'a pas écrit une seule fois! » Et Swâmi me coupe : « Qu'est-ce que vous venez de dire? Denise ne m'a pas écrit une seule fois? Non, non : je n'ai reçu aucune lettre de Denise. » Cela paraît simple et bien loin de la connaissance initiatique ou ésotérique, mais attendez la suite. Comme c'est vite fait de tirer des conclusions! A partir de là je peux imaginer, éprouver de la rancune, ruminer des reproches, penser que ma femme est un monstre. Or le lendemain – et pour moi c'est inoubliable – arrivent quatre lettres de Denise d'un coup, qui n'avaient pas été distribuées plus tôt à cause d'une grève des postes à Calcutta. Voilà le type d'exemple où le mental est confondu par la reconnaissance de la vérité. Vous n'avez pas toujours à vos côtés quelqu'un qui puisse vous interpellé : « Qu'est-ce que vous

venez de dire? » Il faut donc que vous preniez le relais et que vous sachiez vous surprendre en flagrant délit.

Voilà la méthode. Pour commencer le voyant lumineux s'allume, c'est l'émotion : je suis agité, je suis troublé, je ne suis pas d'accord. Regarder ensuite quelles pensées naissent de l'émotion dans un processus complètement mécanique – émotion heureuse, idées roses ; émotion malheureuse, idées noires – ne constitue qu'une partie du programme. Le plus important est de retrouver la pensée qui a fait naître l'émotion et qui était en décalage avec la réalité. « Elle ne m'a pas écrit. » Faux : « Je n'ai pas reçu de lettre, peut-être m'a-t-elle écrit. » Si vous passez au crible, à partir de maintenant, tout ce que la pensée va vous proposer, vous allez réellement commencer à changer. Vrai ou faux? Certain, probable ou seulement possible? Le mental extrapole abusivement. D'une situation, d'un événement, du comportement d'une personne, il tire une loi générale. Si vous voulez faire disparaître l'émotion, voyez par quelle pensée celle-ci tente de se justifier. « Ça va être terrible, c'est affreux, j'en mourrai. » Non, non, non. Si vous voyez la pensée qui a généré l'émotion puis les pensées qui ont entretenu et même amplifié celle-ci, c'est le travail le plus efficace que vous puissiez accomplir pour que la stupidité de l'émotion vous saute aux yeux, auquel cas cette émotion s'éteint et disparaît, n'ayant plus de raison d'être.

Enfin permettez-moi, à l'appui de ce que je partage avec vous aujourd'hui, de mentionner cette sentence si éloquente : « Sème une pensée, tu récoltes un acte; sème un acte, tu récoltes une habitude; sème une habitude, tu récoltes un caractère; sème un caractère, tu récoltes un destin. » Le Dhammapada bouddhiste souligne de la même façon la toute-puissance de la pensée : « Ce que nous sommes aujourd'hui provient de nos pensées d'hier et nos pensées présentes façonnent notre vie de demain : notre vie est la création de notre esprit. »

VOUS ALLEZ REVIVRE
VOS VIES ANTÉRIEURES,
ET S'IL NOUS RESTE
UN PEU DE TEMPS...
VOUS VIVREZ
CELLE-LÀ !



LA TYRANNIE DU PASSÉ

Le terme anglais « *lying* » (être allongé) utilisé auprès de Swâmi Prajnanpad désigne une expression directe des émotions infantiles réprimées avec le retour à la conscience de souvenirs traumatisants oubliés. Cette part d'une ascèse plus vaste paraît originale dans le contexte d'un petit ashram hindou mais on peut la rapprocher de l'abréaction des affects proposée par Freud ou des psychothérapies modernes (primal, rebirth et bien d'autres) mettant l'accent sur le revécu des situations passées – qu'elles se pratiquent individuellement ou en groupe. La vague de ces thérapies et la conviction qu'elles peuvent être libératrices à elles seules exercent une attraction certaine – pour ne pas dire une fascination – sur beaucoup de ceux qui se veulent par ailleurs engagés sur une voie spirituelle. Ce qui sera dit du *lying* dans les pages qui suivent s'applique donc également aux thérapies à prédominance émotionnelle.

Une erreur majeure mais répandue consiste à mettre tout son espoir dans les « revécus » – y compris les éventuels revécus dits de vies antérieures – avec la certitude que de ceux-ci dépendent la diminution et la disparition de la souffrance dans le courant de l'existence. La remontée au conscient de ces racines anciennes, loin alors de dissiper les émotions douloureuses, sert au contraire de justification à celles-ci et une nouvelle fausse loi mensongère renforce encore la tyrannie du mental : « Avec l'enfance que j'ai vécue, avec les parents que j'ai eus, il est hors de question que je puisse être heureux aujourd'hui. » On ramène au grand jour le petit garçon blessé ou la petite fille trahie qu'on a été et cet enfant meurtri, frustré, psychiquement infirme, devient à tort l'objet de tous les soins. La possibilité d'émerger définitivement de ce passé existe mais elle doit être envisagée avec une compréhension et une lucidité rigoureuses.

Parlons très simplement. Que vous ayez vingt ans ou que vous en ayez cinquante, l'ego et le mental constituent une prison dont vous pouvez vous échapper. Cette prison s'est construite peu à peu depuis votre naissance, pierre après pierre : un rejet, une humiliation, une situation incompréhensible, une comparaison en votre défaveur, un doute sur vous-mêmes, une parole détruisant la confiance que vous aviez en vous, un bonheur trahi, un enthousiasme ridiculisé. Certes, vous pouvez essayer, pour comprendre en quoi consiste cette prison, de savoir comment elle s'est progressivement bâtie autour de votre liberté fondamentale. Tout ce qui n'est pas tranquillité, sérénité, certitude et amour fait partie de la prison. Mais cette prison, vous n'avez pas à la détruire pierre après pierre pour revenir à la situation originelle, à l'innocence, à la pureté du petit enfant. Vous avez à vous en évader. Ce point doit être, dans sa simplicité, complètement clair et complètement certain pour vous, sinon vous vous engagez dans une démarche erronée qui n'aura jamais de fin. Ce qui est important c'est vous *aujourd'hui* et votre possibilité d'émerger de ce monde d'hier.

Tous sans exception, nous avons eu une enfance et des empreintes se sont gravées en nous. Et, vous le savez, ces marques anciennes sont toujours dynamiques et nous dirigent encore aujourd'hui. Par ailleurs, nous pouvons vérifier que la puissance de nos émotions provient également de l'enfance, que nos apparentes ou prétendues émotions d'adulte sont en fait les émotions de l'enfant que nous avons été. C'est une vérité qui justifie à peu près toutes les démarches de psychothérapie et qui s'associe à celle de l'action et de la réaction : si nous sommes emportés par l'émotion nous réagissons, si nous sommes paisibles, bien situés en nous-mêmes, nous agissons.

Mais cette distinction entre l'action et la réaction a un sens plus subtil. Si nous voyons la réalité actuelle exactement telle qu'elle est, nous agissons; notre action est une réponse appropriée à la

demande de la situation, celle-ci incluant bien sûr ce qui nous est extérieur, le contexte dans lequel nous sommes insérés, mais nous incluant aussi nous-mêmes tels que nous sommes situés intérieurement. Si, même sans émotion flagrante, nous ne voyons pas la réalité actuelle telle qu'elle est et que nous l'appréhendons à travers les empreintes du passé, autrement dit que nous projetons notre monde personnel sur le monde, là encore notre action ne sera pas digne du nom d'action, elle ne sera qu'une réaction qui s'impose à nous.

Pour qu'il y ait action, il faut que notre perception et notre conception de la situation soient justes, non déformées, dans le présent. Si notre vision est tant soit peu colorée par notre passé, notre comportement ne sera pas dirigé par la nécessité des faits mais imposé de l'intérieur par une sorte de compulsion : nous plaquons sur les situations actuelles de vieux schémas et nous ne pouvons pas nous comporter autrement parce que nous sommes conditionnés à fonctionner ainsi. Nous ne faisons donc le plus souvent que réagir, même si nous ne sommes pas sous le coup d'une émotion patente, indéniable. Il faut bien voir le rôle de notre passé dans notre présent et notamment de ce qu'on appelle en Inde les *samskaras*. Le *samskara*, si l'on donne de ce mot une définition générale, est une empreinte, une impression qui nous marque.

L'éducation consiste à créer des *samskaras*. Si nous avons de « bonnes » fréquentations, si nous sommes soumis à de « bonnes » influences, si notre éducation est juste, de bons *samskaras* – ou considérés comme tels par la société dans laquelle nous grandissons – vont s'enregistrer; au contraire de mauvaises fréquentations, de mauvaises influences ou des erreurs pédagogiques vont créer en nous de mauvais *samskaras*. Pour parler simplement, ce qu'on appellera, à tort ou à raison, un enfant bien élevé, c'est un petit être humain en qui ont été déposés de bons *samskaras*. Et un futur gibier de potence est un enfant en qui se seront gravés de mauvais *samskaras*. Naturellement, ces *samskaras* s'inscrivent en nous sur le fond de ce que nous avons amené en naissant, c'est-à-dire de notre patrimoine héréditaire. Et pour progresser sur le chemin de la sagesse, pour ne plus être uniquement le fruit de nos conditionnements – et l'éducation est un conditionnement parmi d'autres – il faut que les *samskaras* deviennent neutres, auquel cas nous recouvrons notre liberté. Rendre neutre un *samskara* signifie qu'il n'a plus de pouvoir sur nous et que nous émergeons de ce monde de déterminisme mais rien ne peut faire que le *samskara* n'ait jamais existé.

Il est inévitable (et nécessaire) que nous recevions une éducation et il est indispensable ensuite, si nous voulons progresser vraiment sur le chemin, que nous nous libérions de celle-ci. Nous sommes donc constitués de *samskaras* qui ont été délibérément créés par nos éducateurs, sous forme de suggestions ou d'injonctions – ce qui était bien, ce qui était mal, ce qui se faisait, ce qui ne se faisait pas – suivant le milieu social dans lequel nous avons grandi.

Chaque classe possède ses règles de politesse et de savoir-vivre. Ces *samskaras* proviennent directement du contexte dans lequel s'est déroulée notre enfance – la manière dont se comportaient notre père, notre mère, les propos qu'ils tenaient devant nous, l'exemple qu'ils nous ont donné.

Mais à ces marques qui sont le propre de toute éducation se sont ajoutés d'autres types de conditionnements liés aux défaillances de nos parents ou d'adultes qui ont joué un rôle important dans notre jeunesse, c'est-à-dire tout ce qui nous a perturbés, blessés, fait douter de nous. Vous le savez, il s'agit d'un vaste domaine dans nos existences : « je suis méchante, je ne peux pas être aimée telle que je suis », ou bien « je n'arrive à rien, je suis trop maladroit, mon frère réussit alors que je rate tout », etc. Les « traumatismes » que nous tentons de neutraliser ou de dépasser font partie de l'ensemble de ces *samskaras*. Ils se sont gravés en nous, comme on marque un taureau au fer rouge, non seulement dans notre corps physique mais dans notre corps subtil. Et à partir de ces marques ou empreintes, nous avons commencé à interpréter la réalité, à la juger, à la qualifier émotionnellement et mentalement. Les psychologues sont d'accord pour affirmer que la structure mentale à travers laquelle toute l'existence sera ressentie, éprouvée est déjà en place vers l'âge de six ans.

Mais l'existence n'est pas seulement ressentie et éprouvée, elle est aussi vécue sous forme de comportements, d'actions. Et nos comportements d'adolescent puis d'adulte vont être, transposés avec l'âge, les comportements de l'enfant. Donc, nous vivons et agissons encore aujourd'hui en

fonction du passé. Sur ce point, la psychologie moderne et l'ancienne sagesse se rejoignent. A partir de ces marques, des habitudes se sont mises en place. On nous a enseigné par exemple en France à dire « merci ». Dans l'Inde traditionnelle, on ne dit pas merci; des équivalents de notre merci existent, *shukram*, *danyavad*, mais on ne les utilise pas dans la vie courante. Pourquoi? Parce qu'on estime que c'est se libérer à bon compte d'un sentiment de gratitude. Si on ne peut pas dire machinalement merci, on ressent beaucoup mieux qu'on a reçu quelque chose et on peut exprimer sa gratitude par un regard, un sourire, une phrase originale. J'ai essayé, en Inde, de ne plus dire « *thank you* » à longueur de journée et je me suis rendu compte combien c'était difficile; modifier cette simple habitude m'a demandé beaucoup d'efforts parce que ce *samskara* s'était gravé en moi.

Il faut bien voir que nous sommes constitués d'habitudes. De la même manière qu'on parle en Inde de bons et de mauvais *samskaras*, nous parlons de bonnes et de mauvaises habitudes; c'est une bonne habitude de dire merci, c'est une mauvaise habitude de s'énervier à la moindre contrariété. Est-ce que nous vivons et nous comportons au coeur de la réalité uniquement à travers nos habitudes ou avons-nous une marge de liberté et de spontanéité dans le présent? Bien évidemment, nous n'échapperons jamais complètement à notre éducation; on ne transforme pas, et pourquoi chercher à le faire, un Français en Sénégalais ou en Vietnamien. Mais nous pouvons de plus en plus reconnaître comme conditionnement ce qui est conditionnement au lieu de le justifier. Voyez-le d'abord en ce qui concerne les *samskaras* et les habitudes auxquels nous ne donnerons pas le nom de traumatismes et dont vous ne cherchez pas à vous libérer par la psychothérapie. Et pourtant là réside une grande part de votre tâche si vous voulez vous transformer. Il n'y a pas d'autre méthode que la vigilance, *awareness*, qui vous permet de prendre conscience, de constater, de reconnaître : là ce n'est pas moi, c'est le fils de Madame Untel, le fils de Monsieur Untel qui vient de ressentir, qui vient de réagir. Ces habitudes psychiques invétérées, dont nous devons tenir le plus grand compte, sont la source de bien des difficultés et notamment d'incompréhensions dans les relations humaines.

Si notre conjoint a reçu une éducation très différente de la nôtre, il y aura inévitablement des malentendus venant de cette différence, peut-être hélas sans que nous nous rendions compte de leur source. Par exemple, l'homme, à son insu, aborde la femme avec « sa maman » comme modèle de femme ou des idées préconçues concernant ce que devrait être le mariage en fonction de la relation que ses parents ont eue entre eux et, bien entendu, cet arrière-plan inconscient ne correspond pas à celui de la femme qui est en face de lui. Il est convaincu d'avoir raison mais la femme est marquée de son côté par des *samskaras* qui n'ont rien à voir avec les siens et ne ressent donc pas du tout les choses comme lui. La même situation ne sera pas perçue de la même manière et le comportement de l'autre nous paraîtra surprenant si ce n'est inadmissible. Chacun demeure dans son monde, incapable de s'ouvrir au monde de l'autre, réagissant mécaniquement : une incompréhension, une souffrance, une incompréhension, une souffrance. Echapper à son monde pour vivre dans le monde est un immense programme qui demandera des années de persévérance.

Ce que vous ne pouvez pas ne pas voir, si vous réfléchissez et trouvez vos propres exemples, c'est cette puissance de l'habitude. Nous le comprenons bien en ce qui concerne des mécanismes de comportement, comme le fait de dire automatiquement merci, mais nous comprenons moins bien qu'il y a, de la même manière, une force d'inertie des habitudes en ce qui concerne les principaux fonctionnements émotionnels et mentaux qui remontent à notre enfance, peut-être même à notre toute petite enfance. Des marques ont été imprimées en nous et rien ne peut faire que ces marques n'aient pas été gravées. L'accumulation des injonctions que nous avons reçues a cristallisé, donnant naissance à une propension bien ancrée.

Dans l'ensemble de ce passé et de ces conditionnements se trouvent les thèmes affectifs majeurs, les grands bonheurs brisés du petit enfant, les frustrations, les solitudes, les désespoirs, l'horreur de ne pas s'être senti aimé et accepté tel qu'on est, le jeu cruel des comparaisons avec une grande soeur ou un cousin – tout ce que tant de nos contemporains tentent de cicatriser par telle ou telle méthode de thérapie ou d'endormir par le tranxène ou le valium. Mais ce que nous appelons les traumatis-

mes, même s'il s'agit de cas particuliers spécialement cruels ou douloureux, ne représente en fait qu'un type de *samskara*, qu'une modalité de ce poids du passé sur notre présent. Et pour changer, nous aurons avant tout à modifier les habitudes moins spectaculaires qui nous dirigent. Mais la force d'inertie de ces habitudes est telle que ce changement va s'avérer difficile; il vous demandera beaucoup de détermination, d'acharnement, comme chaque fois qu'on veut modifier un esclavage, quel qu'il soit.

Or, il n'y a pas d'habitude ou de comportement répétitif qui ne soit lié à des habitudes émotionnelles et mentales. Vous avez pris l'habitude de penser d'une certaine manière, ne fût-ce que l'habitude de refuser que ce qui est soit, vous avez pris l'habitude de réagir émotionnellement d'une certaine manière et l'habitude ensuite d'exprimer au-dehors cette émotion sous la forme d'un comportement stéréotypé. Tant que nous sommes dans une totale confusion, que nous justifions nos pensées, nos émotions et nos agissements, en un mot notre mécanicité, ce genre de question ne se pose pas. Par contre, dès que nous comprenons que le plus important n'est pas de modifier l'environnement et de changer nos conditions extérieures mais de nous transformer intérieurement et de désamorcer nos fonctionnements mécaniques – ce qui est la base de tout chemin spirituel – un monde entièrement nouveau s'ouvre alors devant nous. De quoi êtes-vous prisonniers et, très concrètement, en quoi consiste, en ce qui vous concerne, ce que les hindous ou les bouddhistes dénomment aveuglement, ignorance, illusion ou sommeil ?

Que nous disions qu'un *samskara* s'est gravé en nous quand nous avions cinq ou six ans ou que nous considérions que c'est le petit enfant en qui le *samskara* s'est gravé qui est encore actif aujourd'hui, les deux manières de s'exprimer sont justes. Cela ne peut pas être moi en tant qu'adulte de quarante ans qui dit aujourd'hui merci puisque je suis précisément décidé à ne pas dire ce *thank you* mal venu et qui m'échappe pourtant plusieurs fois par jour. Le petit garçon de cinq ans à qui l'on a enseigné à remercier ne peut pas changer, sinon notre tâche serait aisée : on lui montrerait rétroactivement la vérité actuelle et ce serait fini ! Non, et il faut que cette idée si importante de l'enfant encore vivant en vous, encore actif en vous, ou votre « infantilisme », soit liée à cette notion assez simple d'habitudes psychologiques invétérées qu'il faudra pourtant réussir à modifier.

*
* *

Du fait que nous avons pris depuis la petite enfance le pli de refuser et que notre éducation ne nous a probablement guère aidés à accepter que ce qui est soit, nous nous sentons justifiés de ressentir une émotion négative en face de tout ce qui ne nous convient pas. C'est devenu notre nature. Quand on comprend les bases – je ne dirai pas de cet enseignement mais de la vérité : ce qui est *est* – un certain nombre d'émotions diminuent assez rapidement. Je pense que vous avez souvent réussi à ne pas continuer dans cette ligne absurde qui consiste à refuser le réel, donc à changer votre comportement et que vous avez même parfois adhéré suffisamment vite à la réalité pour faire l'économie de l'émotion. Mais vous constatez peut-être au bout de dix ou même quinze années de pratique qu'au moins dans certains secteurs de l'existence, face à certaines situations, les émotions s'imposent toujours aussi fortement et aussi douloureusement. C'est surtout en fonction de cette constatation que je veux parler aujourd'hui.

Il peut en effet se présenter un passage intense sur le chemin où l'on se pose sérieusement la question de savoir si les émotions peuvent vraiment disparaître. « J'y ai cru au début en entendant certaines directives. J'y ai cru quand j'ai commencé les *lyings*. Comment se fait-il que je sois encore si démuni, blessé, vulnérable et que les choses me fassent encore si mal alors que je tente réellement de mettre en pratique? » Peut-être êtes-vous même condamnés malgré vous à manifester vos émotions au-dehors – emportement, colère, désespoir – d'une manière qui ne vous fait que du tort tant elle va à l'encontre de vos intérêts et de ce que vous souhaitez ; ou bien obligés de faire d'énormes efforts pour contrôler l'expression de l'émotion, pour essayer d'avoir un comportement à peu près

digne et que, progressivement, cette émotion se dissipe. Et ce travail intérieur vous paraît donner peu de résultats par rapport à l'intensité de vos tentatives. Eh bien oui, ce n'est pas facile de se libérer complètement des émotions. Il y a une habileté à trouver, une lucidité encore plus grande concernant le savoir-faire, la façon de s'y prendre.

Swâmiji nous a donné une clé que tous les maîtres spirituels ne donnent pas : l'émotion, c'est l'infantilisme. Un adulte n'a pas d'émotion. C'est tout à fait étonnant à entendre mais je le reprends à mon compte. L'état adulte dans toute sa plénitude, l'autonomie, la non-dépendance, c'est le sage. Disons alors qu'un adulte a très peu d'émotions, des émotions qu'il est capable d'assumer, de porter, au lieu d'être emporté par elles. Un adulte peut souffrir si son enfant est tué dans un accident, bien sûr, mais, de façon générale, un adulte n'a pas d'émotion. Il faut que, d'une manière ou d'une autre, vous soyez convaincus de cette affirmation. Un enfant est bourré d'émotions. Un adulte digne de ce nom, qu'il ait trente, quarante ou soixante ans, ne ressent pas ces émotions terribles, insupportables, qui trop souvent s'emparent encore de vous. Tant que vous considérerez qu'il est normal qu'un adulte ait des émotions et que seul un sage ou un Bouddha n'en ressent plus, vous ne pourrez pas échapper à ces perturbations – notamment vos émotions spécifiques les plus fortes, celles qui sont les plus douloureuses et qui peuvent se présenter à l'occasion de toutes sortes de situations affectives, sociales ou professionnelles. En fait, c'est l'enfant en vous, l'enfant qui fonctionne comme un enfant et qui subsiste en vous, qui ressent les émotions, même dans des situations typiques de l'adulte. Un enfant n'a pas de contrôle fiscal, un enfant n'a pas lui-même d'enfant à éduquer mais ce sont des émotions d'enfant qui se manifestent en face de ces événements. Naturellement, ce thème de l'infantilisme des adultes se retrouve dans une grande part de la psychologie contemporaine mais peut-être pas avec la même clarté incisive que celle que j'ai trouvée auprès de Swâmiji.

Le mécanisme habituel de l'émotion est une division, une dualité. Deux au lieu de un. Divisés entre une moitié de vous qui constate ce qui est et l'autre moitié qui refuse que ce qui est soit. Je reprends une fois encore le cri du cœur le plus exemplaire à cet égard : « Ah, c'est pas vrai ! » qui signifie très exactement : « C'est vrai et j'essaie de nier que c'est vrai. » Dire « Je refuse que ce qui est soit parce que cela me fait mal » est une mauvaise manière de s'exprimer. Nous croyons que nous refusons parce que cela nous fait mal. En fait, c'est le contraire : nous refusons que ce qui est soit, en conséquence de quoi nous souffrons.

Mais ce n'est pas seulement refuser que ce qui est soit, c'est tenter de nier que ce qui est est. Ce mécanisme n'est peut-être pas évident tout de suite et doit être bien vu, sinon vous ne sortirez pas de votre condition actuelle. Il faut comprendre comment marche la serrure de la prison pour en ouvrir la porte.

Je deviens deux : une moitié qui reconnaît « C'est » et une moitié qui essaie de proclamer « Non cela n'est pas. » Emotion négative veut dire : émotion due à la négation. J'essaie de crier plus fort que la vérité. Et voici comment nous pouvons exprimer le retour à la vérité : non pas je suis un avec l'émotion ou je suis un avec le fait, mais je suis un avec moi-même ou je suis un en moi-même, une personne qui constate, qui reconnaît « C'est », qu'il s'agisse du comportement de quelqu'un d'autre, d'un événement, d'une situation ou éventuellement d'un phénomène qui se produit en moi (un malaise ou une perturbation quelconques). C'est. Terminé. La vérité, en toutes circonstances, toujours, est une. Et moi je suis *un* et je dis « C'est ». *See and recognize*: Voyez et reconnaissez. Ici, maintenant, ce qui est est. Dédoublement, division, c'est moi qui deviens deux. Une moitié de vous est bien obligée de constater « c'est » et l'autre moitié tente de nier l'évidence que vous avez sous les yeux. Il faut que vous l'observiez au moment où vous êtes dans cette situation. Pour l'instant, il s'agit de comprendre comment les choses se passent, comment vous fonctionnez et comment se produit ce dédoublement.

Maintenant, est-il possible de revenir de deux à un afin que vous ne soyez plus divisés et que vous redeveniez uniquement celui qui reconnaît que ce qui est est ? Car c'est de cette dualité que naît l'émotion. Est-ce que je peux me réunifier sur la base de la tentative folle qui consiste à proclamer que ce qui est n'est pas ou à proclamer autre chose que ce qui est ? Est-ce que je peux me

réunifier sur la base d'une irréalité ou d'une non-vérité? Sûrement pas. Ou alors c'est que j'aurais sombré dans la folie, comme une mère dont le petit enfant est mort et qui continue à lui donner le sein et à le bercer. Tentative désespérée et désespérante du mental pour échapper à la souffrance; vous vous réunifiez dans la non-vérité : « l'enfant est vivant » et vous réussissez à le croire. Ou encore, autre exemple véridique, celui d'une jeune femme entièrement paralysée depuis plusieurs années et dont la mère me demandait : « Dites-lui de se secouer, elle reste au lit toute la journée, ça n'est pas une vie! » Echapper à la souffrance de la division par la folie ou par le déni pur et simple est une autre manière de se réunifier qu'aucun d'entre nous ne juge enviable. Mais si vous ne sombrez pas dans la démence avec tout ce que cela a de tragique et de douloureux, vous ne vous réunifierez jamais du côté de la non-vérité. Donc vous ne pouvez vous réunifier que du côté de la réalité. C'est. Un – sans quoi que ce soit d'autre.

Or, pourquoi cela vous est-il, dans certains cas, même après des années de pratique, si difficile au point que vous soyez complètement balayés par vos émotions? C'est là qu'intervient ce que j'ai affirmé tout à l'heure avec insistance. C'est l'enfant en vous qui souffre, c'est l'enfant en vous qui ne peut pas ne pas souffrir, c'est l'enfant en vous pour qui c'est terrible, affreux, insupportable. C'est lui qui transpose sur la situation actuelle vécue par le pseudo-adulte non seulement son émotion mais son schéma mental, c'est-à-dire sa conception, sa manière de voir ou plutôt de ne pas voir. Malgré une instruction d'adulte, une expérience d'adulte, un cerveau d'adulte, la situation actuelle, quelle qu'elle soit, est interprétée émotionnellement et mentalement par un cœur et un cerveau d'enfant puisque l'émotion a toujours deux aspects : l'aspect émotion et l'aspect pensée.

Vous pouvez avoir fait vos preuves dans certains domaines de l'existence, avoir vécu, mûri, réussi dans beaucoup d'entreprises, ne plus être le garçon ou la fille de vingt ans perdu ou, comme on dit familièrement, « paumé » que vous avez été, et demeurer pourtant obligés de constater combien vous êtes toujours soumis aux émotions. Emportés par votre aveuglement émotionnel, comment vous êtes-vous comportés? D'une manière indigne, qui a fait du mal aux autres. Et cela c'est dégradant, déshonorant pour un véritable adulte et encore plus un adulte qui est engagé sur le chemin de la sagesse. Cependant, ce n'est pas en nous condamnant, en nous jugeant, en refusant une fois de plus une vérité que nous allons progresser. L'égalité d'âme, l'équanimité, la stabilité intérieure que nous promettent tous les enseignements spirituels est possible. Y aurait-il dans la manière de s'y prendre quelque chose qui vous échappe encore? L'émotion n'est jamais justifiée. Voilà encore une de ces affirmations que vous connaissez et qui doivent être prises au pied de la lettre. L'émotion est là, elle est causée, elle est provoquée mais elle n'est jamais justifiée – pour l'adulte. Pour l'enfant, par contre, l'émotion est, bien entendu, normale et naturelle. L'important est donc d'admettre que vous fonctionnez, pour quelque temps encore et au moins dans un certain nombre de situations, à deux niveaux, celui de l'enfant et celui de l'adulte, et que la division que je mentionnais tout à l'heure est la division entre l'adulte qui voit ce qui est et l'enfant qui, lui, ne peut pas voir la réalité parce que celle-ci lui fait trop mal. Ce n'est pas parce que vous avez cumulé lyings ou thérapies que l'enfant a disparu. C'est parce que vous avez fait des lyings que vous allez pouvoir dissocier peu à peu l'adulte de l'enfant.

Et maintenant, après avoir parlé de dualité, de division et de dédoublement, j'introduis un autre terme qu'il ne faut surtout pas confondre avec les précédents : « dissociation ». Cette dissociation, ne la considérez pas comme une dualité puisque nous savons que la dualité est une erreur du mental et que nous voulons dépasser la ou les dualités. Ce qui était inextricablement mêlé, confondu va être dissocié. Au lieu du mot dissociation, vous pourriez éventuellement utiliser le mot « discrimination », qui traduit *viveka* en sanscrit. Vous savez qu'à cet égard l'Inde nous donne l'exemple d'un certain oiseau mythique appelé *hamsa* qui, si l'on a mélangé intimement de l'eau et du lait, est capable de boire le lait en laissant l'eau. Vous avez la possibilité de dissocier l'adulte et l'enfant et vous n'avez cette possibilité que si vous reconnaissez qu'il y a bien en vous un enfant qui, dans certains cas, est tout puissant et qu'aussi confondues que soient ces deux réalités dans la vie courante, elles sont radicalement différentes. Le monde vu avec les yeux de l'enfant et le monde vu avec les

yeux de l'adulte ne sont pas le même monde. Il ne s'agit pas seulement d'un monde qui est plein d'émotions d'un côté et sans émotion de l'autre mais de deux mondes qui n'ont rien à voir l'un avec l'autre. Il y a un abîme entre l'enfant en nous et l'adulte.

C'est par l'adulte que nous vivons dans le monde, c'est par l'enfant que nous vivons dans notre monde. « Notre monde » est la vision du monde actuel à travers les yeux de l'enfant que nous avons été, non seulement l'enfant qui a éventuellement vécu un grand traumatisme à l'âge de six mois mais également l'enfant constitué de tout ce qu'il a connu jusqu'à l'âge de six ans puis de ce qui s'est confirmé comme force d'inertie des habitudes émotionnelles à la puberté. En tant qu'adulte nous vivons ou nous vivrions dans le monde, en tant qu'enfant nous ne pouvons vivre que dans notre monde. C'est en tant qu'adulte que nous voyons la réalité de quoi que ce soit (un être humain, une situation, un objet, une circonstance relative quelconque) et c'est en tant qu'enfant que nous voyons notre réalité, celle de notre mental.

*
* *

Tout enseignement spirituel insiste sur la nécessité de vivre l'instant présent, idée de base directement liée à la célèbre formule : « Ici et maintenant. » Or pour exister dans le présent il faut être libre du passé. Le passé vient colorer le présent qui n'est plus vécu d'une manière pure, immédiate, spontanée mais selon des mécanismes répétitifs et il se projette sur le futur. Il faut bien voir que le passé dont il est question n'est pas une entité vague plus ou moins métaphysique mais le passé personnel, intime, différent pour chacun – le passé auquel s'intéressent les psychanalystes. Il y a en effet un grand risque de rester dans les idées générales, de fuir nos vrais problèmes dans des doctrines transcendantes en oubliant, si je puis dire, de faire le ménage chez nous.

Chacun doit s'occuper de sa propre transformation. Beaucoup essaient d'éviter cette tâche en méditant, en pratiquant des exercices de respiration consciente mais en omettant cette purification, cette remise en ordre, cette clarification intérieure. Comme, en outre, nous trouvons facilement dans des textes autorisés des incitations à nous oublier nous-mêmes afin de vivre pour les autres – l'ego omniprésent étant la source de tout le mal et le chemin étant précisément l'effacement de l'ego – cela peut conforter notre faiblesse de décider que le travail par rapport à l'enfance et aux émotions consiste encore à rester centré sur soi et va à l'encontre de l'altruisme. Se détourner de soi pour s'intéresser à Dieu et au prochain avant d'avoir au préalable vu clair dans les mécanismes tout-puissants qui sont à l'oeuvre en nous est une approche illusoire et mensongère. Certains hommes, certaines femmes qui ont vécu toute leur vie dans un ashram ou un monastère sont encore emportés par des émotions égoïstes mesquines au bout de trente ans. Il n'y a pas d'autre possibilité d'éveil que de s'éveiller soi-même, de se purifier soi-même dans sa complexité, de prendre conscience de ses propres lâchetés et de comprendre que le passé dont il s'agit d'être libre ne peut pas être autre chose que notre passé personnel, l'enfant que nous avons été.

Cela n'implique pas nécessairement que vous ayez retrouvé en lying ou en thérapie chaque moment important de ce passé. Les lyings représentent une aide indéniable mais ne centrez pas votre existence sur ce travail pendant vingt ans. « Je n'ai pas fait assez de lyings puisque j'ai toujours des émotions. Il doit y avoir quelque chose que je n'ai pas encore rendu conscient. » S'il y a vraiment un traumatisme essentiel que vous n'avez pas vu, réorganisez toutes affaires cessantes votre existence et débrouillez-vous pour plonger dans les profondeurs de votre psychisme jusqu'à ce que vous l'ayez ramené à la surface. Sinon cela va continuer : « Dans six mois j'ai une semaine de lyings. J'en ferai une autre six mois plus tard. » Et la liberté ici et maintenant sera toujours pour demain. Qui plus est, le travail fondamental sur lequel je veux insister, vous ne le ferez pas vraiment. Soyez lucides en ce qui concerne le rôle que la mise au jour de l'inconscient doit jouer dans vos existences. Ce n'est pas le lying qui vous libérera. Si vous lisez *Le Cri primal* de Janov (un livre très intéressant en lui-même), vous pouvez avoir l'impression que le fait de revivre la scène

primale majeure en poussant le cri primal déchirant libère. Non, le lying n'est qu'une aide qui ne remplacera pas la mise en pratique issue d'une compréhension globale. Les souvenirs que vous pouvez avoir de votre propre enfance, la manière dont vous l'avez vécue, le climat familial, ont leur rôle à jouer aussi. Il n'y a pas que le lying ou la psychanalyse mais une conviction intellectuelle qui finit par imprégner tout votre être : « Mon passé personnel intime règne sur mon présent. Il y a encore en moi un petit enfant qui subsiste », comme si, dans un papillon, subsistait un morceau de chenille intact.

A cet égard, il peut y avoir des incompréhensions : « Cet enfant va, peu à peu, grandir – admettons que vous ayez été bloqués dans votre développement affectif à l'âge de deux ans – il aura trois ans, cinq ans, douze ans et un beau jour il aura rattrapé mon âge actuel. » Ce n'est pas ainsi que cela va se passer. « Cet enfant va avoir de moins en moins d'émotions à mesure qu'il va grandir. » Ce n'est pas non plus le processus possible. L'enfant qui a quatre ans aura indéfiniment, éternellement quatre ans. La question n'est donc pas de faire grandir l'enfant mais de dissocier l'adulte de l'enfant. Ou, autre manière d'exprimer la même idée : on ne guérit pas les empreintes passées, *on en émerge*. C'est comme cela qu'il faut voir les choses et c'est cela qui peut réellement vous aider. Même si vous progressez sur le chemin et qu'en tant qu'adultes vous devenez plus lucides, plus mûrs, plus intelligents, l'enfant, *lui*, subsiste tel quel. Il n'évolue pas, il ne mûrit pas, il demeure. Simplement, il jouera un rôle de moins en moins important dans vos existences. Mais même en ayant beaucoup progressé, il y aura encore des moments où un enfant de deux ans qui, lui, n'a pas du tout changé affleura à la surface. Votre progrès, c'est la manière dont vous allez vous situer par rapport à cet enfant. Pour lui, certaines situations seront toujours insupportables, en ce sens que s'il est marqué par un abandon, tout signe actuel d'abandon touchera toujours une plaie à vif. Le symptôme d'aujourd'hui va être interprété émotionnellement et mentalement par l'enfant. C'est l'appréciation par un cerveau et un cœur puérils d'une situation présente, c'est-à-dire une vision – erronée, certes, mais qui s'impose – de la réalité à laquelle l'enfant donne inévitablement un contenu menaçant, déchirant, intolérable.

Ne tentez pas cette acrobatie qui consisterait à ce que l'enfant en vous accepte ce qu'en aucun cas il n'acceptera, ce qu'il ne pourra jamais accepter, cet enfant dont la définition est de ne pouvoir que refuser. Cherchez en tant qu'adultes à vous dissocier de l'enfant. Voyez-vous vraiment comme deux. Imaginez (c'est une image à laquelle il ne faut pas donner plus d'importance qu'elle n'en a) que vous ayez une maison donnant directement sur un jardin et qu'il fasse dans celui-ci un froid glacial alors que votre habitation est bien chauffée. Quelles que soient les acrobaties mentales que vous puissiez faire, vous aurez toujours froid dans le jardin. Il ne peut être question de rester dans le jardin et d'y avoir chaud. Il est question de quitter le jardin pour rentrer dans la maison. Aussi simple et primaire que soit cette image, je me permets de l'utiliser. Considérez qu'il y a en vous deux lieux psychologiques, deux manières de vous situer, l'une que nous comparons au jardin glacé l'hiver (qui est l'enfant) dans le cas des émotions douloureuses; l'autre qui est l'adulte, lequel est détendu, à l'aise, en paix. Ce sont deux mondes complètement différents mais il est possible de passer de l'un à l'autre. Quand vous serez « libérés », le jardin glacial sera toujours là mais vous n'y retournerez plus jamais, vous ne résiderez que dans la maison. Il y a certes un niveau ultime mais qui n'est pas pour tout de suite où l'on peut dire que le jardin aura disparu, ce qui explique cette étonnante parole de Swâmi Prajnanpad : « Swâmi a eu un passé. Swâmi n'a plus de passé. » Mais ce n'est pas votre étape actuelle. Donc quand vous serez un disciple avancé sur le chemin, le jardin sera toujours là mais vous n'y séjournerez plus jamais. Et si par inadvertance vous y êtes retournés, en trois secondes vous reviendrez à l'intérieur au lieu de vous geler dehors.

« J'ai encore de telles émotions au bout de tant d'années! Il y a un changement général dans mon comportement mais certaines souffrances et certains désarrois demeurent toujours aussi puissants. » Au moment où vous suffoquez dans cette douleur ou ce tumulte intérieur aggravé par les pensées, vous êtes situés dans une région de votre psyché et il est possible de ne pas y rester emprisonnés. Vous pouvez retourner du jardin dans la maison. Et la voie va consister à passer de plus en

plus souvent et de plus en plus rapidement de cette part qui demeure, qui ne change pas, qui est infantile, à la part adulte. Ce qui change, c'est que vous êtes de moins en moins souvent et de moins en moins longtemps dans la part intitulée l'enfant en vous et de plus en plus souvent dans la part intitulée l'adulte.

La démarche consiste donc dans ce passage d'un lieu intérieur à un autre. Cette démarche, vous seul pouvez la tenter et peu à peu la réussir et c'est elle que Swâmiji appelait « dissocier l'adulte et l'enfant ». Mais pour cela il faut une conviction que vous ne pouvez plus oublier et, avant tout, vous souvenir que l'émotion n'est jamais justifiée. En tant qu'adulte, je ne peux pas ressentir cette émotion et les pensées qui l'accompagnent – seulement en tant qu'enfant. Et au moment où vous êtes encore désarmés, vous vous souvenez : l'adulte est là en moi. Je suis dans le jardin mais la maison est là. Au pire, admettons que la porte soit fermée, que j'aie perdu la clé et que je sois condamné à me geler dehors. Mais la maison chaleureuse est là, déjà. L'adulte est là mais vous ne serez pas conscients de sa réalité si vous restez entièrement immergés dans l'enfant en vous sans tenter d'en sortir – et avec cette idée fausse que l'enfant, un jour, n'aura plus d'émotions. Si tel était le cas, ce ne serait plus l'enfant!

« Je ne vois plus la réalité, je vois ma réalité. Je ne suis plus dans le monde, je suis dans mon monde. » Il y a l'émotion, les pensées, une certaine vision des choses – le monde de l'enfant a sa logique, sa cohérence illusoire mais qui nous dupe. Si je laisse l'enfant parler avec ma voix d'homme de trente ou quarante ans, il va tenir des discours qui paraîtront à peu près rationnels mais qui ne correspondront pas à la réalité relative – rationnels mais nullement raisonnables. Il faut donc que je sorte du monde de l'enfant pour revenir à celui de l'adulte. C'est un peu comme de zapper d'une chaîne de télévision à une autre. Imaginez qu'il y ait deux chaînes, l'une dont les programmes seraient particulièrement lamentables et déprimants et l'autre dont les programmes seraient d'une très haute qualité et qu'un dysfonctionnement dans votre poste vous déconnecte très souvent de la chaîne de qualité pour vous connecter sur la chaîne désastreuse. Vous savez qu'il vous suffit d'appuyer sur la télécommande pour revenir au programme de valeur. Voilà encore une image simple pour décrire une démarche combien subtile et vitale pour votre libération.

C'est toujours l'enfant qui ressent l'émotion et dans certains cas vous pouvez facilement convertir votre refus en adhésion. Mais s'il s'agit de situations vis-à-vis desquelles vous n'avez pas encore la maîtrise qui permet d'éteindre tout de suite l'émotion, c'est-à-dire revenir à ce qui est, et que ce refus a eu quelques secondes pour se mettre en place, vous pouvez vous souvenir que l'enfant règne en vous, l'enfant a pris le pouvoir, l'enfant est aux commandes. Chaque fois que vous souffrez de façon disproportionnée par rapport à la situation, l'enfant a momentanément détrôné l'adulte. Il pense avec votre cerveau, il souffre avec votre cœur, il parle avec votre bouche. Or, il est possible de ne plus être purement et simplement confondu avec cet enfant, submergé par cet enfant, et de vous rappeler que vous êtes momentanément sous l'emprise de sa vision des choses, de ses considérations mentales et de ses conclusions. Il faut que ce soit tout à fait certain : en ce moment même, la réalité n'est pas telle que je la vois, la réalité n'est pas ce que je crois, la réalité n'est pas ce que je pense; la réalité ne justifie pas mon inquiétude, la réalité ne justifie pas ma souffrance. Et vous ne croyez pas une seconde que ce que vous êtes en train de vivre ait une valeur quelconque pour l'adulte.

L'erreur, c'est cette confusion, cette non-dissociation de l'adulte et de l'enfant qui vous oblige à prendre au sérieux cette vision si forte de la situation que vous impose le passé. Ne cherchez donc pas à modifier cette émotion et cette manière de penser, cherchez à la quitter. Ne cherchez pas à installer un chauffage à infrarouge dans le jardin mais à quitter le jardin pour rentrer dans la maison. Alors « je » commence à réapparaître. Cela ne m'inquiète pas, c'est l'enfant qui pense, qui parle, qui me dit que c'est terrible. Jamais l'enfant ne sera un avec ce qui lui fait si mal, jamais l'enfant ne dira oui, jamais l'enfant en vous ne se conduira, lui, comme un adulte. Dans sa vision déformée, c'est ainsi qu'il voit les choses et son cœur crie que c'est vrai. Tout lui dit : « L'émotion est inévitable. Là il n'est pas question d'être sans émotion. Être sans émotion serait une erreur, une ca-

pitulation désastreuse. » Et l'enfant est justifié en lui-même, pauvre petit enfant que nous avons été. Evidemment, vous reconnaîtrez d'autant mieux cet enfant que vous l'aurez retrouvé en *lying* ou en thérapie, que vous l'aurez souvent observé dans votre existence, que vous aurez une vision et une conception de plus en plus claires de ce petit enfant, cet enfant grandi, cet adolescent que vous avez été.

Aussi convaincante que soit votre vision des choses, vous vous souvenez qu'elle n'est pas véridique et vous ne vous inquiétez donc plus. Vous commencez à ne plus nourrir de votre propre substance cette vision déformée. « C'est atroce, c'est insupportable. On n'a pas le droit. Ce n'est pas possible. » Pour l'enfant en nous, la réalité justifie la souffrance, justifie l'inquiétude. Seul l'adulte en nous peut se souvenir : « Je le ressens comme cela en ce moment parce que je suis au pouvoir du passé mais je sais que cela n'est pas la vérité et que je souffre inutilement. » Si vous cherchez avec conviction, vous ne pourrez pas ne pas trouver ce savoir-faire qui vous permet de quitter le monde de l'émotion. C'est tout. Vous ne tentez plus de faire diminuer cette émotion tant que vous vous confondez avec l'enfant. L'erreur c'est de tenter que l'enfant ne soit plus infantile tout en continuant de vous confondre avec lui, lui qui a comme caractéristiques d'être cette blessure ancienne et cette vision faussée du présent. C'est rester là, convaincus que cette émotion est inévitable et que c'est horrible, et qu'il faut pourtant que vous soyez neutres et sereins! Alors vous bredouillez : « Oui, oui c'est. Oui, je suis ému... » Vaine tentative. Tout est fondé sur la certitude et la compréhension : si je voyais, comme je vais voir dans quelques instants, la réalité relative telle qu'elle est, je me rendrais compte qu'il n'y a aucune justification à souffrir. C'est tout à fait possible à l'adulte de dire oui, c'est rigoureusement impossible à l'enfant.

Si vous êtes suffisamment convaincus et capables de vous en souvenir au bon moment, les mécanismes vont changer en ce sens que vous ne donnerez plus toute votre énergie à la vision et aux pensées de l'enfant. Vous ne vous débattrez plus dans une émotion qui vous déchire avec des pensées qui vous torturent tout en essayant tant bien que mal de dire : « Oui, oui, pas ce qui devrait être mais ce qui est. » Vous serez tout à fait d'accord pour que l'enfant en vous, encore aujourd'hui, soit à ce point blessé et voie la réalité d'une certaine manière qui justifie la souffrance. Si c'était la réalité, ce serait en effet terrible. Mais ce n'est pas la réalité. Vous pouvez ne plus faire le jeu de l'enfant, ne plus croire à ce qu'il vous dit, le reconnaître mais ne plus vous laisser berner par son « cinéma ». L'enfant continue à pleurer, à gémir, à crier non. Ses pensées sont fausses – vous n'y adhérez plus, vous les constatez, un point c'est tout. Alors quelque chose commence à bouger intérieurement et l'adulte qui réapparaît peut opérer cette dissociation et revenir, lui, à la vérité : « Pas ce qui devrait être mais ce qui est. »

L'important est de vous souvenir, en plein coeur de l'émotion, que la vision qui s'impose à vous et qui justifie la souffrance n'est pas véridique. Aussi forte soit-elle, c'est une illusion. Donc cette réalité que je crois si douloureuse et à laquelle il faut que je dise oui n'est en fait pas si douloureuse. Sinon c'est sans issue. Vous imaginez qu'il faut accepter quelque chose de terrible : une situation humiliante pour vous dans laquelle on vous méprise, dans laquelle on se permet de se conduire avec vous d'une façon que vous ne devriez pas admettre – et qui vous fait tellement mal. Et finalement, dans cette non-dissociation de l'enfant et de l'adulte, vous ne pouvez qu'entasser émotion sur émotion : je suis humilié à mes propres yeux d'être malheureux, vexé en tant que disciple d'en être encore là. Je ne fais qu'aggraver mon mal. Si je crois tant soit peu que c'est *moi* – après tant de *lyings*, après vingt ans de méditation – qui suis dans cet état-là, qu'est-ce que je peux faire d'autre que d'ajouter refus sur refus? Par contre, je peux très bien admettre, après avoir consacré déjà tant d'énergie à la *sadhana*, avoir fait tant d'efforts conscients bien menés, que le petit enfant d'autrefois puisse encore être touché. Ce n'est pas humiliant qu'un enfant soit désarmé et qu'il souffre. Pauvre petit, qui se sent affolé qu'on le laisse tout seul, menacé par son papa, trahi parce qu'il n'y en a que pour son petit frère, perdu parce qu'on le punit, désespéré si on lui dit qu'on ne l'aime plus, que sais-je... Ce n'est pas humiliant pour un disciple avancé de voir souffrir le petit enfant qu'il a été autrefois. Donc vous n'avez pas besoin de rajouter à la réalité un paquet de refus, d'émotions et de

pensées inutiles. Un petit enfant est encore là en vous qui, par moments, revient à la surface. Et c'est lui, ce n'est pas vous, qui souffre et qui voit les choses comme vous les voyez. C'est avant tout cela que Swâmiji appelait « penser » au lieu de « voir ».

Il n'y a pas à accepter qu'une chose inacceptable soit, il y a à accepter une situation en vérité parfaitement acceptable. Dès que vous allez voir la réalité avec vos yeux d'adulte, vous ne souffrirez plus. Souvenez-vous toujours : ce sont deux mondes contraires qui ont chacun leurs lois. Dans le monde de l'enfant, on souffre. Dans le monde de l'adulte, la réalité n'est pas supportable, ne peut pas ne pas faire mal et ne peut pas ne pas nous imposer une perception et une conception des choses qui intensifie encore l'émotion. Le monde de l'adulte en est aussi différent que la nuit et le jour : « Oui », parce que ce n'est plus de la même réalité qu'il s'agit. Mais pour passer d'une réalité à une autre, un geste intérieur de conversion du refus en adhésion doit être accompli.

Il n'y a pas à accepter une réalité qui subsisterait telle que je la vois maintenant quand j'aurai dit oui. Si je veux bien tenter ce oui à la réalité que pour l'instant je ressens encore à travers l'enfant en moi, cette réalité vue avec les yeux de l'adulte n'aura plus ce caractère douloureux. Il me suffirait de quelques instants pour que la réalité change sous mes yeux et devienne complètement acceptable puisqu'en fait elle n'est même plus humiliante, même plus douloureuse, même plus menaçante. La réalité vue avec réalisme est parfaitement acceptable. Toute réalité acceptée cesse d'être douloureuse. Comment se fait-il que, dans certains cas, il ne soit plus question de mise en pratique ou que vos tentatives paraissent tellement inefficaces que cela en devient vraiment décourageant, presque désespérant? La clé est dans ce sur quoi j'insiste à dessein aujourd'hui. Je suis là, en ce moment, malheureux, là avec ces pensées qui justifient tellement cette souffrance : il y a quand même quelque chose de terrible, trahison, menace, grave difficulté financière, événement inattendu et malencontreux. C'est une manière de voir les choses qui règne sur le monde mais dont on peut s'éveiller.

Prenons l'exemple de la relation amoureuse avec tout ce qu'elle peut faire naître comme émotions et comme souffrances quand elle n'est pas complètement aisée. Admettons que la femme que vous aimez – et qui vous aime – vous informe : « Ah, demain soir nous ne dînerons pas ensemble. J'ai reçu un coup de téléphone d'un ami que je n'ai pas revu depuis dix ans. Il m'a invitée à dîner et j'ai accepté. Donc, si tu veux faire quelque chose de ton côté... » Le sol se dérobe sous vos pieds. « Cette femme me poignarde, je croyais que nous nous aimions et, sans me demander mon avis, elle accepte l'invitation d'un de ses anciens amants. » Comme elle est cause de souffrance pour vous, toutes les impulsions de haine peuvent se lever en vous avec le désir de la tuer comme un enfant veut tuer sa mère qui lui a refusé un troisième croissant. « Et il faudrait en plus que je dise oui à l'effondrement de notre amour! Il faudrait que je dise oui à une telle trahison! » Nous croyons que c'est l'homme de quarante ans qui ressent tout cela alors que c'est uniquement un petit enfant. Plus cruel encore, si cette femme n'a pas repéré votre blessure non cicatrisée et ne s'y prend pas, comme on dit, avec des gants (deux heures de précautions pour dire quelque chose d'anodin), elle va être sidérée devant votre réaction. « Qu'est-ce que c'est, tout d'un coup, que cet enfant perdu que j'ai en face de moi? » Il se peut même qu'elle s'écrie : « Mais qu'est-ce qui t'arrive? » – « Comment qu'est-ce qui m'arrive? En plus elle se justifie! »

Pour l'enfant, c'est non seulement inacceptable mais ce ne sera *jamais* acceptable. En tant qu'enfant c'est atroce. En tant qu'adulte cela ne justifie aucune émotion. Cette femme vous a-t-elle dit : « Je ne t'aime plus. C'est toujours lui que j'aime, nous allons passer la nuit ensemble après avoir dîné ... »? Même si c'était vrai, tout peut être accepté mais, en l'occurrence, si vous quittez l'enfant pour l'adulte, vous allez découvrir en quelques instants que le « fait » n'était pas du tout terrifiant. Et si vous vous souvenez à temps que ce dîner ressenti comme terrible ne l'est pas, vous pourrez beaucoup plus facilement l'accepter. Vous serez en mesure de voir et non plus de penser : « Mais enfin elle m'aime, c'est tellement évident. Mais oui, bien sûr » – et l'animosité fait place à la réconciliation.

L'horreur de la situation – comme disait Gurdjieff – c'est qu'un monde d'enfant qui, en lui-même, est attendrissant règne sur le monde des adultes. Cette vérité a une valeur générale. Si nous nous

apercevons que cela s'applique à nous, en voyant la puissance de nos propres émotions, nous comprendrons bien que c'est également vrai pour l'humanité qui n'est pas composée uniquement de sages. Nous sommes entourés d'êtres humains qui, pour un oui ou pour un non, sont tout d'un coup, brusquement, envahis par le petit enfant qu'ils ont été autrefois; dont la vision d'enfant ne correspond en rien à la réalité; dont la manière de penser la situation actuelle est une pensée puérile et, bien entendu, dont les comportements vont être des comportements infantiles. Là réside la tragédie du monde moderne certainement plus atteint dans ce domaine que ne l'étaient les civilisations anciennes.

Pour un adulte, il n'y a aucune raison de souffrir parce que la femme que j'aime et qui m'aime est contente de revoir un homme dont elle a été amoureuse autrefois. Ces jalousies, ces cris, ces douleurs sont aussi inutiles que dérisoires. Et comme cela joue dans tous les sens, que la montée à la surface de l'enfant en vous va très probablement faire monter à la surface l'enfant chez votre femme ou votre compagnon actuel, deux enfants vont opposer deux mondes d'enfant l'un à l'autre.

Si, sur la base d'une compréhension claire, vous revenez à la réalité vue en elle-même, les premières vérifications vont être tellement convaincantes (il n'y a que le départ qui est difficile) qu'accomplir ce passage vous deviendra de plus en plus évident. Et vous vous souviendrez – ce sera votre expérience à chaque instant – qu'il y a deux réalités : la réalité que l'enfant superpose sur ce qui est et la réalité de ce qui est. Quand l'adulte reprend le dessus, je peux situer un détail dans une vision d'ensemble et non plus l'extraire du contexte, et, dans l'exemple choisi, voir la totalité de ma relation avec cette femme, de ce que cette femme m'a témoigné, a fait pour moi, comprendre que, comme moi, elle a eu un passé. Car vous admettez que vous avez eu un passé mais vous refusez que votre compagne (ou votre amant) en ait eu un.

Alors la réalité prend un sens totalement différent. Là où quelque chose me faisait hurler de souffrance, je vois quelque chose d'heureux. Là où une action s'imposait à moi, c'est l'action inverse qui m'apparaît juste. L'enfant va supplier ou menacer : « Non, n'y va pas. Comment peux-tu me faire si mal? Je t'en prie, je t'en supplie, téléphone-lui, décommande-toi. » Et peut-être la malheureuse épouse va-t-elle finir par annuler son rendez-vous. N'est-il pas triste que la vie soit ainsi assombrie? L'enfant ne peut pas aimer inconditionnellement. Il est déchiré entre l'amour et la haine, le bonheur d'aimer : « Maman, maman, maman » et : « Je te déteste, je vais te tuer. » La vision de l'adulte est à l'opposé. L'adulte est capable d'aimer, cela lui est même aisé : « Bien sûr, il y a eu des difficultés entre vous et cette rencontre peut être un facteur d'apaisement. Je te propose une chose : tu le vois seule un moment et ensuite tu l'invites à dîner à la maison. » Pour l'adulte, la compréhension et l'amour deviennent naturels. Il n'y a plus d'émotions inutiles, de jalousies, d'humiliations.

La littérature classique nous a présenté les passions de l'âme humaine comme un monde d'adultes. C'est faux. Tous les grands personnages des tragédies de Racine ou des drames de Shakespeare sont menés par leur infantilisme : Phèdre, Hermione, Oreste, Hamlet. Un monde d'adultes serait complètement différent du monde ordinaire dans lequel nous vivons. En mettant l'accent sur les possibilités d'éveil ou d'illumination de l'être humain, on peut avoir l'impression de parler de sagesse à des adultes. La vérité est d'abord beaucoup plus simple : il s'agit d'un monde d'adultes plus ou moins infantiles, c'est tout; plus ou moins capables d'émerger hors de l'enfant en eux pour voir la réalité avec des yeux radicalement différents. Ce passage d'un monde à un autre est possible mais je ne dis pas qu'il est facile et il se peut qu'il vous faille beaucoup de temps pour modifier les fonctionnements qui se sont mis en place dans votre cerveau, dans vos engrammes, dans vos neurones. C'est une immense transformation mais une transformation à laquelle vous êtes appelés.

POUR EN SAVOIR PLUS

Le Centre animé par Arnaud Desjardins disposant maintenant de structures d'accueil plus vastes, si vous souhaitez approfondir l'enseignement décrit dans cet ouvrage, vous pouvez entrer en relation avec l'association « Les Amis d'Hauteville », à Saint-Laurent-du-Pape, Ardèche.

Au Québec :

Mangalam, 120, chemin Verger Modèle, Frelighsburg, Québec, Canada, JOJ1CO.