

... un monde dans lequel les pulsions étaient tout de suite transformées en lumière et en contemplation. Puis j'ai découvert qu'à part, bien sûr, Mâ Anandamayi elle-même ou Ramdas ou d'autres sages admirables, beaucoup de ceux, Hindous ou Européens, qui séjournèrent dans les ashrams et qui étaient devenus de grands méditants, n'avaient en fait atteint aucune liberté réelle. Certes ils étaient très beaux dans leur posture immobile et silencieuse et il se passait certainement quelque chose de grand dans leur méditation. Mais, en dehors de ces heures de méditation quotidiennes — et cela m'a beaucoup dérouté à l'époque —, je les voyais pleins d'émotions, facilement énervés, jaloux ou tout à fait à côté de la vérité. Par exemple, ils m'entretenaient longuement un jour où j'étais très fatigué, où je ne leur demandais rien et m'assénaient des discours que je n'osais pas interrompre par correction sur maya, l'irréalité du monde dans l'enseignement de Shankaracharya. Je ne me préoccupais plus guère de psychologie à l'époque, je n'aurais pas imaginé tout de suite que cette logorrhée était la manifestation d'instincts ou de tendances refoulées et je n'aurais pas non plus parlé de névrose. Mais j'éprouvais un malaise en les écoutant.

p. 16-17

«*no denial, Arnaud*», « ne niez rien, ne déniez rien, Arnaud ». “Dieu” sait si je voulais renier tout ce qui me gênait en moi et me paraissait aller à l'encontre de cette sagesse qui me fascinait et dont j'avais l'image admirable sous les yeux à travers tous les sages hindous et les *rinpochés tibétains* que je cernais avec passion dans le viseur de ma caméra. J'en garde le souvenir d'une bataille entre Swâmiji et moi, comme si Swâmiji voulait m'écarter de cette spiritualité qui m'émerveillait pour me ramener dans un monde que je prétendais vouloir dépasser.

En fait je risquais d'autant moins de le dépasser que je ne l'avais jamais abordé en face. Il ne s'agit pas seulement du monde des fascinations extérieures — les femmes pour les hommes, les hommes pour les femmes, la réussite, l'argent, le pouvoir — mais aussi du monde que nous portons en nous. Si, en plus, on a été nourri comme je l'avais été de René Guénon, avec l'idée qu'il y a un *supra-conscient* lumineux et un *infra-conscient* ténébreux, infernal, la résistance sera d'autant plus grande et les malentendus presque inévitables.

Mais je le dis aujourd'hui avec toute la force de ma conviction : nous ne pouvons pas atteindre le “Royaume des Cieux” en niant ces puissances naturelles. Celles-ci nous animent dès l'enfance et se manifestent sous la forme de la pulsion sexuelle à la puberté avec son aspect émotionnel, la ferveur, les engagements politiques, le rêve du grand amour, les nobles causes qui enflamment un adolescent. Nous avons à retrouver une puissance de vie en nous qui ne soit pas divisée et en lutte contre elle-même.

p. 19

L'audace de vivre implique de n'avoir plus peur de soi, de refaire le chemin à l'envers, c'est-à-dire de défaire les nœuds et de lever les interdits qui vous ont condamnés à cette peur de vous et au mensonge d'une spiritualité désincarnée faite de

négations. C'est une réunification à partir de laquelle peuvent commencer la maîtrise et le contrôle. Et puis c'est aussi, après le courage de reconnaître complètement ce qui est en vous, le courage de vous lancer dans l'existence, de prendre des risques, de recevoir des coups, en sachant à l'avance que vous allez être exposés au jeu des contraires, réussi/raté, heureux/malheureux, louange et blâme ! Certes, vous aurez à faire face à des conditions que jusque-là vous avez considérées comme douloureuses, mais vous serez en mesure de les assumer puisqu'en étant « *Un avec* » une situation quelle qu'elle soit, celle-ci ne peut plus vous affecter et qu'en acceptant votre souffrance, celle-ci débouche sur la paix des profondeurs.

p. 20-21

Si nous voulons sentir que nous sommes à la fois complètement invulnérables et complètement non protégés, il faut que nous soyons allés jusqu'au bout de nous-mêmes.

p. 23

« *The way is not for the coward, Arnaud* », « le chemin n'est pas pour le lâche, Arnaud ». Et ma lâcheté ; c'était cette peur de vivre que je portais en moi, cette pauvreté que Swâmiji me montrait en pleine lumière, dont l'origine se trouvait dans l'enfance et l'éducation, et que je justifiais alors par le mensonge, au nom de vérités spirituelles justes mais dont mon mental s'était emparé pour mieux tricher.

Une fois que cette vérité avait été reconnue par nous-mêmes, Swâmiji faisait intervenir une autre notion qui est celle de *dignité*. Dès que je suis réunifié avec moi-même, dès que j'ai choisi la vérité intégrale, dès que je suis prêt à vivre et à recevoir des coups pour atteindre ma liberté, je me trouve confronté à une exigence de dignité. Qu'est-ce qui est conforme à ma dignité, qu'est-ce qui est au-dessous de ma dignité ?

Et si vous avez le courage de ne plus réprimer, de ne plus vous mentir, si en méditation vous voulez bien chercher la puissance de la vie et non pas uniquement le silence du nirvana, ce mot dignité prendra très vite un sens.

p. 31

Et si vous avez le courage de ne plus réprimer, de ne plus vous mentir, si en méditation vous voulez bien chercher la puissance de la vie et non pas uniquement le silence du nirvana, ce mot dignité prendra très vite un sens. Avec ce mot si précieux, toute la morale se trouve restituée à un autre niveau : « *It is below my dignity* », « je ne peux pas m'abaisser à ça ». Mais cette certitude vient de moi. Ce n'est plus la voix des parents qui parle encore en moi. Ce n'est plus la voix de la théologie, ni celle d'une morale imposée, c'est celle qui monte de nous-mêmes, et qui, elle, est pure et juste et a pour fonction de nous guider. « *it is below my dignity* », c'est au-dessous de ma dignité de me conduire ainsi aujourd'hui. Cela dit, ce qui sera au-dessous de votre dignité dans quelques années, peut ne pas l'être aujourd'hui. « *Be faithful to yourself, as you are situated here and now* », « soyez fidèle à vous-même tel que vous êtes situé ici et maintenant » — avec cette espérance que, dans quelques années, vous ne

serez plus celui ou celle que vous êtes aujourd'hui. Et ce qui vous est impossible aujourd'hui mais qui vous fait envie vous sera possible demain : le *non-attachement*, un état d'être différent.

p. 31-32

...commencer par oser ressentir, sans peur, même à un niveau sensuel, sensoriel, tout simple, sensualité, sensorialité dont nous sommes de plus en plus coupés par la toute-puissance de l'intellect. Et surtout, c'est assumer pour les harmoniser, les deux pôles de la réalité en nous, les valeurs féminines et les valeurs masculines, le yin et le yang, les valeurs d'action et les valeurs de contemplation.

Moins nous osons vivre, moins nous osons ressentir, plus nous nous réfugions dans l'aspect masculin de l'existence, que nous soyons homme ou femme, plus nous essayons d'agir, de faire quelque chose, toujours faire quelque chose, ce qui est le contraire de la méditation, le contraire de la contemplation — la névrose de l'activisme. « Qu'est-ce qu'il y a à faire ? » Au point que, même sur la Voie, le maître doit s'ingénier pour trouver des exercices toujours nouveaux à vous proposer ! Plus vous privilégiez l'aspect masculin sur l'aspect féminin en vous, plus vous vous coupez du ressenti et plus vous vous condamnez à penser. Mais les valeurs masculines d'activité ont quelque chose de rassurant, fût-ce névrotiquement.

Tandis que les valeurs féminines, dites d'ouverture, ont une dimension quelque peu effrayante.

p. 35

Une structure intérieure

Cette formation, ou cette possibilité de transmettre, que j'ai reçue peut être envisagée sous trois aspects qui, pour moi, forment un tout mais qui, pour vous, peuvent apparaître différents. Le premier est un aspect psychologique. Sans aucun doute Swâmiji était un psychologue au sens que nous donnons à ce mot. L'étude de *manas*, le mental, de *chitta* le psychisme, permet des rapprochements avec la psychologie. Le deuxième aspect est un aspect tout simple — et pourtant capital — qu'on peut nommer *religieux* ou mystique : débarrasser le cœur des émotions grossières qui l'encombrent. A une époque où je me passionnais pour l'ésotérisme, j'ai dû m'incliner devant le fait que d'un *frère convers** de l'abbaye de Bellefontaine, possédant tout juste son certificat d'études, irradiaient une paix, une sérénité, une lumière dans le regard, manquant à beaucoup de ceux qui se réclament du *vedanta* et du “yoga de la connaissance”.

*religieux d'une abbaye, non astreints à être cloîtré, ni aux vœux de silence. Ils étaient affectés au travail dans les ateliers de l'abbaye et aux travaux des champs à l'extérieur de l'enceinte.

p. 40

Bâtir une structure, c'est déjà édifier peu à peu un organisme intérieur indépendant

des événements et des perturbations qu'ils suscitent en nous. Swâmi m'a dit un jour de 1966 : «*You are an amorphous crowd*», (vous êtes une foule amorphe). *Amorphe en chimie* a un sens particulier qui est l'opposé de « cristallisé »*. « Vous êtes une multitude, une multiplicité privée de forme, privée de structure ». Donc, bien que Swâmi ait toujours insisté sur l'affirmation *védantique* « vous êtes déjà la paix, la sagesse, la sérénité, l'amour », il insistait aussi sur la nécessité de ne plus être cette foule “amorphe” mais au contraire un tout organique, cohérent et stable. Tant que cette structure ne sera pas forgée, vous obéirez aux ordres de votre destin quels que soient vos efforts. Ces efforts conduiront précisément à créer cette structure qui vous fait défaut, mais ne vous faites pas d'illusion, l'organisme ordinaire, physico-mental, psychosomatique, dans sa totalité, lui, est esclave. Le processus, sinon la méthode, qui conduit à la liberté est identique pour tous, qu'il s'agisse d'un moine zen ou trappiste, d'un ascète ou d'un yogi. Fonctionner à un autre niveau, libre des émotions, des identifications, des emportements et des changements d'état d'âme, implique toujours la création progressive d'un « corps » autonome.

* amorphe : exempt de structure cristalline [la structure cristalline d'un matériau est l'arrangement ordonné des atomes, ions ou molécules d'un cristal]

p. 46-47

Essayons de faire la synthèse de tout ce qui vient d'être dit. Dès le départ existe en nous la possibilité de conscience, de plénitude, d'amour que nous cherchons. Mais nous sommes rarement en contact avec cette Réalité profonde et, même si nous atteignons momentanément un niveau d'être beaucoup plus fin qui se caractérise avant tout par l'absence totale de peur, nous ne demeurons pas à ce niveau ; c'est la douloureuse expérience de tous ceux qui fréquentent des sages, qui ont l'impression de vivre pendant leur séjour à l'ashram dans un état de grâce et se retrouvent six mois plus tard, de retour chez eux, inquiets, angoissés, si ce n'est avec des idées de suicide...

p. 47

Gurdjieff affirme l'existence de plusieurs centres dans l'homme : d'une part le centre émotionnel, le centre intellectuel, le centre instinctif et moteur, le centre sexuel, dont tout le monde a l'expérience et, d'autre part, deux centres d'un autre ordre, le « centre émotionnel/sensible supérieur » et le « centre intellectuel supérieur ». Ces deux derniers centres se situent bien au-delà de ce que nous appelons émotion et intellect. Ils sont déjà entièrement formés et fonctionnent parfaitement mais l'homme n'entre que très exceptionnellement en contact avec eux et, s'il y parvient, ne peut pas maintenir ce contact parce qu'il est rivé au niveau des centres ordinaires qui travaillent d'une manière beaucoup plus grossière. Cette théorie des centres ordinaires et des centres supérieurs est très intéressante parce qu'elle explique pourquoi l'être humain, qui ne connaît que les centres ordinaires, ne peut pas communiquer avec la Réalité qui existe pourtant déjà en lui. Si, dans le rapport des vitesses d'une boîte de

vitesse, un rouage tourne extrêmement vite et un autre très lentement, on ne parviendra pas à les enclencher. De même le centre émotionnel et le centre intellectuel supérieurs rayonnent à un niveau de finesse qui ne permet pas aux émotions et pensées ordinaires d'établir la connexion. Un travail important de purification, d'affinement des fonctions grossières est nécessaire pour nous permettre de maintenir le contact avec ces centres supérieurs.

p.47-48

Ici nous retrouvons la nécessité d'une structure intérieure. Il faut mettre à la disposition de ce centre émotionnel supérieur déjà parfait ou de cette réalité que nous sommes déjà un instrument adéquat possédant ce niveau de qualité, indépendant des conditions et des circonstances, libre du jeu implacable des réactions physiologiques, émotionnelles et mentales. Et c'est précisément le corps subtil — *sukshma sharir* en sanskrit, correspondant à certains *koshas*, *manomayakosha* et *vijna-namayakosha*, c'est-à-dire à l'ensemble de notre fonctionnement psychique — qui peut être structuré peu à peu jusqu'à cristalliser un jour. Chez l'homme ordinaire, il n'est fait que de réactions et, au lieu d'amorphe ou informe, les Hindous utilisent parfois un terme qu'on peut traduire par (une) gerbe ou (un) faisceau, un ensemble.

Or, de même qu'il existe une culture physique qui permet de muscler le corps physique et de l'assouplir, il existe également une possibilité d'élaborer cette structure intérieure au moyen de la *sadhana* proprement dite qui suppose toujours une série d'efforts conscients. Vous pouvez donc structurer ce corps subtil, jusqu'à créer en vous un organisme autonome qui fonctionne par lui-même et qui n'obéit plus aux injonctions extérieures. Et l'égalité d'âme, l'équanimité ou la stabilité intérieure qui vous paraissait inaccessible pendant si longtemps, vous devient non seulement possible mais aisée. Tant que ce corps subtil n'a pas cristallisé, n'a pas pris sa forme autonome, non dépendante, d'immenses efforts et une très grande vigilance vous sont au contraire nécessaires pour ne plus être menés par vos mécanismes. Ce passage d'une foule amorphe à une structure intérieure cristallisée ne peut être que le fruit de l'ascèse.

p. 49-50

Ici intervient la donnée de la matérialité fine, une matière subtile qui peut être considérée aussi bien comme énergie que comme matière. Cette matière fine peut imprégner complètement toutes les cellules du corps physique tandis que la matérialité subtile des ondes de télévision traverse notre corps sans être assimilée.

A la fois nous recevons des informations, nous les traitons et nous répondons. Recevoir correspond aux valeurs féminines, intervenir sur le monde relève des valeurs masculines. Pour ces deux fonctionnements, il faut de l'énergie. Nous admettons facilement qu'il faut de l'énergie pour labourer la terre ou pour crier si l'on se met en colère. Mais il faut aussi de l'énergie pour ressentir. Si nous manquons d'énergie, nous ne pouvons plus recevoir les impressions. Souvenez-vous de ce point parce qu'il est très important. On est tout de suite d'accord pour reconnaître qu'il faut

de l'énergie pour chanter, réfléchir, se fâcher ou même ruminer et se désespérer mais nous oublions souvent qu'il nous faut aussi de l'énergie pour percevoir, recevoir, goûter.

Chaque centre a besoin d'une énergie spécifique pour fonctionner, qu'il s'agisse du centre intellectuel, du centre émotionnel, du centre moteur ou du centre sexuel et, si une forme d'énergie nous manque, nous ne sommes plus capables de percevoir certaines sensations...

p. 50

« Sarvam annam », « tout est nourriture ». Voilà l'une des paroles les plus importantes des Upanishads. Toutes les voies hindoues n'utilisent pas de la même manière cette formule. Pour un tantrique — et je vous en prie n'entendez pas seulement tantra comme l'érotisme mystique et tout ce que l'on peut raconter à ce sujet —, tout est nourriture : si quelqu'un m'insulte, c'est une nourriture, à condition que je sache la digérer et l'assimiler (ce que les Hindous et les Tibétains* appellent digérer les poisons). Normalement, se faire insulter ne représente pas une nourriture très heureuse.

** ... disons le “lamaïsme” se référant plus particulièrement à la Voie du Vajrayana.
(n. du transcripteur)

p. 51

Le chemin consiste à se libérer de lois auxquelles nous sommes soumis et que les sciences humaines étudient : vous êtes en train d'échapper aux lois régissant la jalousie, la colère, *la fascination* amoureuse, l'agressivité, le jeu des compensations. Certaines lois qui s'appliquaient à vous cessent peu à peu de vous concerner. Une liberté s'éveille. Il faut que cette cristallisation ait eu lieu pour que tout un ensemble de lois ne s'applique définitivement plus à vous.

p. 60

Vous êtes plus ou moins avancés sur le Chemin, vous avez franchi certaines étapes mais vous savez que cette structure n'est pas encore cristallisée ; elle n'est qu'ébauchée. Vous n'êtes pas autonomes. Et puis un jour, au contraire, vous ressentez cette autonomie. Quelque chose a vraiment changé. Vous ne fonctionnez plus comme avant. Les vieux mécanismes ne se produisent plus. L'existence vous ordonne : “sois fou de joie”, vous n'êtes plus obligés d'obéir, l'existence vous ordonne : “tombe amoureux”, vous n'êtes plus obligés d'obéir, l'existence vous ordonne : “sois furieux”, vous n'êtes plus obligés d'obéir. Le mental a perdu son pouvoir, il n'y a plus de rechute à craindre. Vous réalisez que vous n'êtes plus un esclave. Les fonctionnements anciens avec lesquels vous avez tant lutté ont disparu. La cristallisation est achevée.

p. 61 - 62

L'ÉNERGIE FONDAMENTALE

Bien que j'aie l'intention de vous donner de nouveaux éclaircissements sur le thème de l'énergie sexuelle, ce que je vais dire aujourd'hui possède une valeur qui dépasse la sexualité proprement dite et concerne tout être humain, qu'il soit marié, célibataire ou moine dans un monastère. Swâmiji disait : « Le sexe est l'énergie fondamentale manifestée. » Cette parole peut avoir un sens psychologique mais aussi un sens métaphysique si l'on se réfère à la bipolarité des contraires. C'est pourquoi les peintures ou les sculptures tantriques tibétaines représentent si volontiers des divinités tantriques en accouplement, parce que le masculin et le féminin sont toujours procréateurs, soit au sens naturel soit dans une acception mystique, comme nous le verrons tout à l'heure. On peut également considérer le célèbre diagramme circulaire du yin et du yang, une moitié noire et une moitié blanche qui s'interpénètrent, comme un symbole sexuel...

p. 63

il est faux de dire que « l'on ne change pas sa nature ». La nature même de l'homme, c'est précisément sa capacité à changer. Bien sûr, vous ne transformerez pas un Japonais en Sénégalais et vous ne modifierez pas complètement votre être : un style demeurera mais, sur ce chemin, vous avez à développer et harmoniser toutes vos potentialités. Si notre thème nous aide à mieux nous comprendre, cette compréhension doit s'accompagner de la décision de changer notre nature, puisque telle est la dignité de l'homme, comme la dignité de la chenille est de se transformer en papillon. Et nous acceptons de nous équilibrer, donc de développer en nous la part qui demeure encore atrophiée. Le masculin et le féminin sont désignés chez les Tibétains* comme le père et la mère (*yab-youm**) en nous qui procréent l'homme libéré, l'homme qui a retrouvé son image originelle.

* ... la Voie du Vajrayana. (n. du transcritteur)

p. 70-71

Il peut sembler se présenter une contradiction entre ce que j'affirme souvent, à savoir qu'il n'y a rien à créer, qu'il suffit de découvrir, que vous êtes déjà nus sous vos vêtements, et ce que je dis aujourd'hui sur la nécessité de procréer. Il ne s'agit pas de deux approches incompatibles mais, comme l'on dit en Inde, de deux points de vue, deux angles de vision — *darshana*** en sanscrit, mot clé de la logique hindoue. D'un point de vue, il est exact que nous sommes déjà la *Nature-de-Bouddha*, le *brahman*, l'*atman*, mais seul peut s'établir en *brahman* cet homme ré-généré. C'est précisément la création de cet homme « deux fois né » qui explique la nécessité de l'effort sur les différentes voies. Ce que j'ai à dire intéresse votre sexualité la plus concrète (que vous soyez impuissants, frigides ou de grands amoureux) et concerne également votre vie spirituelle au plus haut niveau.

Toute *sadhana* comporte un double aspect, un aspect actif et un aspect purement réceptif de non-agir. Si certaines *sadhanas* sont plutôt féminines et d'autres plutôt

masculines, elles peuvent cependant toutes conduire au but.

* “*darshana*” désigne une école philosophico-spirituelle

p. 71

Si l'on trouve la composante sexuelle dans presque toutes les névroses, cela est dû au fait que l'être humain combat trop souvent sa propre sexualité, d'une manière plus ou moins retorse, et il la combat parce qu'il en a peur. Regardez humblement dans quelle mesure cette affirmation peut vous concerner. Or l'énergie sexuelle, je le redis, c'est l'énergie fondamentale manifestée dont vous êtes nés. Si le yin et le yang sont réunis dans un équilibre parfait, il n'y a pas de manifestation, pas de création. Vous ne pouvez être créateurs de votre être structuré et éveillé, ou créatif tout court, que par la force sexuelle. Or la plupart des êtres humains rejettent une part ou une autre d'eux-mêmes ; à l'origine de cette partie niée, vous trouverez toujours l'amour — et la haine qui n'est que l'inversion de l'amour. Le même homme qui écrivait « je t'aime, je t'aime, je t'aime » tire un coup de revolver sur l'objet de sa passion : « Je l'aimais trop, je n'ai pas pu supporter de la voir partir avec un autre, je l'ai tuée, monsieur le juge. »

Les réactions mécaniques manifestent soit cette force immense de fusion ; soit la distorsion de cette force qui se transforme en haine et en agressivité. Toutes les pulsions sont des formes de l'énergie fondamentale qui est la même chez le *don juan* et chez le moine, mais différemment utilisée. C'est l'amour qui conduit l'alpiniste sur les cimes et le navigateur sur la mer. Quand quelqu'un entre en conflit avec un aspect de lui-même, il s'agit finalement toujours d'un conflit avec sa force sexuelle. Et certains, certaines, même s'ils aiment faire l'amour, restent cantonnés dans une sexualité pauvre et limitée parce qu'ils ont peur de leur propre force vitale.

p. 73 - 74

Donc toute voie initiatique comporte une certaine combativité mais la part féminine dans la spiritualité est beaucoup plus importante. Que vous soyez homme ou femme, vous ne deviendrez un sage que si vous épanouissez la part spirituelle en vous, c'est-à-dire la part féminine d'accueil, de silence, de contemplation et de don de soi. Le vocabulaire mystique utilise souvent des expressions réservées au domaine sexuel : de même que l'on dit d'un homme qu'il “prend une femme”, on dit de Dieu qu'il s'empare de l'âme. Et pour que Dieu s'empare de nous, il faut que nous devenions féminins, que nous nous laissions pénétrer, imprégner par le divin. L'abandon, le lâcher-prise, représentent des données fondamentales dans la spiritualité.

Vous ne pouvez pas utiliser le yoga et les exercices de conscience de soi pour mieux vous battre et louvoyer dans l'existence, armés d'un sabre d'un côté et d'un bouclier de l'autre. Ne vous trompez pas. Au Japon, la culmination des arts martiaux consiste « à ne jamais vaincre mais à ne jamais être vaincu non plus ». Et le grand accomplissement pour le maître d'un art martial, c'est de mourir dans son lit, parce qu'il suffit qu'il apparaisse pour que règne la paix. D'ailleurs la plupart des mots japonais qui désignent les arts martiaux signifient en fait les arts de la paix. Que

l'aspect martial qui joue un grand rôle dans notre curiosité occidentale moderne ne vous induise pas en erreur. La paix est supérieure au combat.

p. 74 - 75

...s'il existe une part de vous-mêmes avec laquelle vous n'êtes pas en paix, faites attention de ne pas la condamner au nom de la *sadhana*. Vous seriez perdus. Si vous n'êtes pas d'abord réconciliés avec votre ambition, votre vanité, votre violence, votre agressivité, votre sexualité, même dans ce qu'elle peut avoir de plus animal, la *sadhana* risque d'être récupérée par votre névrose à cause de son caractère combatif.

Il faut donc mener une *sadhana* équilibrée, sinon vous ne serez jamais libres. Toutes vos capacités de combat, de “rentrer dedans” comme on dit, au propre et au figuré, sont une manifestation mâle de l'énergie sexuelle en vous et elles ont leur place dans un processus de transformation vers l'ouverture, le lâcher-prise, le don de soi.

p. 76

«*What does nature say?*» demandait Swâmiji. « Que dit la nature ? » Cette attitude féminine s'avère essentielle car, en fin de compte, qui porte le bébé pendant neuf mois, sinon la femme ? La femme est fécondée mais c'est elle qui fait le bébé ; dans la procréation, son rôle est plus important que celui de l'homme. Les deux fournissent une cellule au départ mais ensuite le travail de gestation revient à la femme. De même, dans la *génération de l'être intérieur, qui est le vrai but de la spiritualité* que vous soyez homme ou femme, le rôle du féminin en vous prime le rôle de l'homme en vous.

La procréation de l'homme-nouveau en vous correspond en grande partie à ce que j'ai intitulé la “*crystallisation du corps subtil*” qui cesse d'être *amorphe*, informe. Mais en même temps, vous êtes appelés à vous manifester, à agir...

p. 76

Réfléchissez à ce mot. Comment puis-je devenir créatif partout, dans tous les domaines, à tous les niveaux, au lieu que ma vie ne soit qu'une reproduction, une imitation du dehors, une soumission à « cela se fait, cela ne se fait pas », sans aucune solution originale. Vos comportements sont répétitifs — et la répétition est le propre de la névrose. Ils recopient, soit par imitation directe, soit par imitation négative, c'est-à-dire en faisant le contraire des modèles qui se sont inscrits en vous ; et si vous êtes esclaves de certaines lois imbéciles mais bien cruelles que votre mental a édictées, vous ne pouvez plus vous renouveler. Plus vous êtes libres, plus vos vies sont naturelles, spontanées, originales, «*a festival of newness*» (un festival de nouveauté), disait Swâmiji.

Or pour être fécond, il faut être deux, donc il faut vraiment réaliser en vous l'équilibre de l'homme et de la femme, même si cette harmonie intérieure ne joue son rôle exclusif que dans les voies qui suppriment complètement la manifestation normale de l'activité sexuelle, donc qui comportent d'abord un aspect de combat avec soi-même. D'autres voies par contre font place à l'érotisme, telles les voies dites « dans le

monde ». Chez les Tibétains*, les deux voies coexistent et vous avez tous entendu parler, sous une forme hélas souvent dégénérée, de la voie du tantra, dans laquelle, en effet, la sexualité se trouve sacralisée.

* ... dans le "lamaïsme" du Vajrayana, serait plus exact (note du transcripteur)
p. 78

Les méditations tantriques qui reposent sur la vigilance*, sans essayer de se concentrer sur un thème, sont de nature féminine : j'accueille sans refus les associations d'idées, les rêveries, mais je ne suis pas identifié, je les laisse passer.

* (— ...la pure élégance de « l'être essentiel » est l'effet d'une intense surveillance des périls d'un environnement facilement hostile, sa vigilance transforme les situations en une danse agile, parfaite. [annotation personnelle du transcripteur])

Swâmi me citait souvent un proverbe hindou : « *Ce qui est nourriture pour l'un est poison pour l'autre.* » Toute substance active opère soit comme un médicament soit comme un poison. Au niveau psychologique, nous avons été empoisonnés parce qu'on nous a appris à condamner certains aspects de la vérité en nous, telles les colères que pique un enfant si un jouet lui résiste, ou d'autres pulsions qui se manifestent à l'état brut dans la petite enfance. Donc l'enfant s'est habitué à entrer en conflit avec son propre élan vital, sa force de vie fondamentale, la libido de Freud, partout à l'œuvre. Il faut que vous puissiez aborder ce thème et entendre le mot sexualité avec une oreille et un regard complètement neufs.

p. 79

Le sexe et le cœur

...une faiblesse spirituelle ? Même aujourd'hui, la suspicion à l'égard du sexe par rapport aux plus hautes valeurs n'a pas disparu. Une certaine approche de la vie amoureuse peut en effet être dégénérée mais cela ne tient pas à la fonction sexuelle telle que la nature l'a créée.

La fonction sexuelle ne se réduit pas à une fonction bestiale même si l'homme est aussi un animal, un mammifère et s'il faut en tenir compte car « Qui veut faire l'ange fait la bête ». L'énergie du centre sexuel vibre au même degré d'intensité que celle qui anime les sentiments les plus fins : la paix, la sérénité, l'amour, la béatitude, tous les états intérieurs qui engendrent une dilatation du cœur. C'est ce qui explique qu'il y ait tant de connexions entre la vie sexuelle et la vie mystique — pour l'instant, je ne tiens pas compte de toutes les dégénérescences — et que la continence bien vécue, par ceux qui sont qualifiés pour la pratiquer et qui connaissent les méthodes justes pour transmuter l'énergie, puisse donner de si grands résultats spirituels. Le fait que, dans la vie sexuelle accomplie, cette même finesse demeure est la raison pour laquelle on a si souvent utilisé le vocabulaire érotique dans la mystique, y compris dans les grandes Upanishads classiques (la Brihadaranyaka, la Chandogya) et pas seulement dans les

Upanishads tantriques où le mot “*maïthuna*”, qui signifie accouplement, traduit certaines réalités métaphysiques ou théologiques. Nous en avons un autre exemple dans le Cantique des Cantiques, que l'on n'a jamais osé supprimer de l'Ancien Testament. Même dans le langage populaire on emploie parfois le mot extase ou l'expression « septième ciel » pour désigner l'orgasme. Oui, mais de quelle sexualité s'agit-il ?

p. 96

Le drame de beaucoup d'existences réside dans la contradiction entre une pulsion sexuelle active — et c'est normal — et les négations de la sexualité par la part négative des autres centres. La sexualité peut vous aider à revenir à la vérité de la nature si vous l'utilisez comme point d'appui en considérant qu'elle est intacte et peut venir à votre secours. Dans la mesure où vous menez une vie sexuelle, vous pouvez lui donner sa chance de vous rendre créatifs, *à condition qu'il ne s'agisse pas d'une activité névrosée et dégradée.*

Comment se libérer de tout ce passé ? Votre chance de salut réside dans le fait que le centre sexuel en lui-même n'est jamais affecté. Et *le centre sexuel, c'est la force de vie fondamentale*, c'est la pulsion vers l'autre, c'est le fondement de l'A/amour qui peut ensuite communiquer directement de cœur à cœur et d'âme à âme. Certes, vous pouvez tomber amoureux, être passionnés, fascinés, et prétendre aimer mais il n'existe aucune possibilité d'aimer, au sens spirituel du mot, si vous n'êtes pas pleinement réconciliés avec votre sexualité. Si un moine dans le monastère assume complètement l'énergie du sexe, celle-ci peut être transmutée et il accède alors à l'amour ; mais ceux qui entrent au monastère par peur de la sexualité ou en la condamnant ont beau prier toute la journée, ils n'accèdent pas à l'amour, vieillissent tristes et aigris et leur vie spirituelle tourne à l'échec.

L'énergie sexuelle en elle-même, non polluée par la partie négative des autres centres, est l'énergie la plus sacrée, ce qui explique toutes les allusions à la sexualité dans les ouvrages mystiques. S'il est tout à fait légitime que vous utilisiez cette énergie fine pour mener une vie sexuelle normale, n'oubliez pas cependant son caractère sacré. Ne la gênez pas. Et si vous avez l'audace de la respecter pleinement, la sexualité deviendra pour vous une activité sacralisée qui vous comblera et vous conduira à *l'A/amour, à la communion, à la non-dualité.*

p. 102

La seconde manière d'utiliser l'énergie sexuelle de façon juste, c'est la continence. Comme l'a écrit Daniélou — je ne parle pas du cardinal mais de l'indianiste —, « *la continence n'est pas une vertu, mais une technique* ». Cette précision est intéressante. L'absence de vie sexuelle dans la vie spirituelle ne constitue pas un comportement particulièrement vertueux et admirable ! Il s'agit d'une méthode en vue d'obtenir certains résultats déterminés, même si elle est inspirée par “l'A/amour pour Dieu”. Que va devenir cette énergie qui n'est pas utilisée ? Grâce à la qualité même du centre sexuel, elle va pouvoir être investie dans la méditation. Avec un peu de courage et de

détermination, vous-même pouvez en faire l'expérience. Si vous sentez une très forte demande sexuelle et qu'elle ne puisse pas être satisfaite (en dehors de la masturbation) et si vous acceptez à la fois l'intensité du désir et l'impossibilité de l'assouvir — même si cela paraît très exigeant pendant vingt ou trente minutes — alors se produit une intensification quantitative qui aboutit à une véritable transmutation qualitative de l'énergie sexuelle. À ce seuil, la plénitude de l'adhésion à la puissance du désir opère un changement de niveau. Je suis en mesure de vous dire que certaines personnes qui m'ont écouté l'ont non seulement tenté mais réussi.

p. 104

Ces détournements de l'énergie sexuelle ne doivent pas être confondus avec la transmutation qui nourrit anandamayakosha chez les mystiques ni avec le contact qui s'établit, dans un acte sexuel particulièrement harmonieux, entre le niveau de conscience supra-mental et l'orgasme proprement dit.

On dit que toutes les névroses sont d'origine sexuelle. Pour bien comprendre cette affirmation, il faut savoir que les névroses sont dues en partie au fait que les centres ordinaires fonctionnent non pas avec l'énergie propre, prévue par la nature, mais avec l'énergie sexuelle, comme je l'ai dit tout à l'heure.

Et le centre sexuel, normalement non duel, achève le désastre : il devient le champ d'expression des autres fonctions avec leur dualité et leurs contradictions et il ne permet plus qu'une sexualité restreinte, faite de sensations localisées décevantes et frustrantes. La totalité de l'être humain ne participe plus à l'acte sexuel qui n'offre alors aucune possibilité de dépassement et de transcendance. Je ne nie pas que ces sensations physiologiques puissent apporter une détente précieuse.

p. 108

Par contre, si la relation sexuelle a permis d'expérimenter un état au-delà du mental, le plus précieux demeure après qu'elle est achevée. L'impression de tristesse généralement ressentie après l'accouplement n'apparaît pas dans la sexualité à laquelle se réfèrent les enseignements de l'Inde qui sont très explicites à cet égard. Ce qui, normalement, représente une montée et un achèvement, surtout pour l'homme ou chez la femme dans la sexualité clitoridienne, débouche au contraire sur une ouverture à un autre plan, même s'il est assez rare que cela se produise. Je ne dis pas que cela ne se produit jamais, mais les confidences que reçoivent ceux qui s'intéressent à ces questions, ce qui est publié de sérieux sur la question et mon expérience d'écoute des autres permettent d'affirmer que c'est peu fréquent. Cependant certaines femmes, qui n'ont aucun intérêt pour la métaphysique mais dont la névrose ne se manifeste pas dans l'activité sexuelle, font des descriptions lyriques de leurs orgasmes qui rappellent des témoignages mystiques et font rêver d'autres femmes qui n'ont jamais vécu de telles expériences. D'une manière générale, les hommes ne sont pas aussi souvent bloqués sexuellement que les femmes mais, en contrepartie, sont beaucoup moins capables d'une sexualité élevée et raffinée, et beaucoup plus de femmes non préparées que d'hommes atteignent des états supra-

mentaux au cours de l'acte sexuel.

p. 109-10

entre moteur, du centre intellectuel et du centre émotionnel, ou les trois ensemble, ne viennent interférer ? Tout travail sur la moitié négative de ces centres sera bénéfique à votre vie sexuelle et, d'une manière générale, l'ensemble de votre « chemin » vous aide à les purifier. Chaque fois que vous vous efforcez de convertir un refus en adhésion ou une contraction en détente, chaque fois que vous remettez en cause un préjugé ou une des prétendues lois qui constituent votre monde subjectif, même si apparemment cela n'a aucune relation directe avec la vie amoureuse, vous servez l'avenir d'une sexualité épanouie. Je ne dis pas que votre vie amoureuse sera miraculée si vous acceptez sans émotion que votre paire de lunettes s'est cassée en tombant. Mais si vous prenez définitivement l'habitude de dire oui à ce qui est, le « oui » finira par imprégner votre existence et par atténuer la force négative des autres centres.

p. 111-12

Chacun peut se poser la question : dans quelle mesure la moitié négative d'un de mes centres réussit-elle encore à intervenir ? Et à cet égard, je vous affirme qu'une nouvelle compréhension de la noblesse de la sexualité peut vous aider. Dans le pur état d'amour, de paix, de béatitude, de réconciliation au-delà des émotions ordinaires, il y a une qualité de « oui » que l'on retrouve dans un acte sexuel heureux et spontané, sans arrière-pensées, avec tout ce que ce « oui » peut éventuellement comporter d'érotique. Et une toute autre connexion peut alors s'établir entre le sexe et le cœur lui-même. C'est pourquoi certains actes sexuels vraiment réussis apportent, non seulement au niveau du sexe mais aussi au niveau du cœur, une impression merveilleuse, même pour des personnes qui ne sont concernées par aucun chemin spirituel, comme je le disais tout à l'heure.

Cette non-dualité similaire du sexe et du cœur, qui leur permet de fusionner si le centre sexuel fonctionne avec son énergie propre, explique l'utilisation de la sexualité dans certaines pratiques tantriques qui ont pour but un dépassement du niveau de conscience habituel. Dans ce contexte précis, les rapports entre partenaires peuvent avoir lieu en dehors d'une relation d'amour conjugal durable. Tout a été expérimenté par l'humanité et en particulier en Inde.

p. 113

Quel que soit le degré de névrose d'un être, son énergie sexuelle ne disparaît pas ; bien sûr, il y a des différences, elle est plus ou moins puissante selon les êtres humains. En principe, plus vous avez une pulsion sexuelle forte, plus vous êtes qualifiés pour le yoga ou le mysticisme. C'est pour cette raison que les eunuques ne pouvaient pas devenir prêtres ou moines. Mais, en réalité, la plupart des êtres humains ont un centre sexuel fort même s'il est réprimé, puisque le centre sexuel a la particularité de travailler avec une énergie très fine. L'acte sexuel ou la vie sexuelle

pourraient donc normalement représenter une très riche « nourriture d'impressions ».

p. 114

Quelles que soient vos difficultés dans le domaine sexuel, regardez la vérité sans crainte. Pour retrouver cette spontanéité d'enfant à laquelle vous aspirez, il faut neutraliser les connexions négatives qui ont pu s'établir, à commencer par les plus grossières, celles qui ne sont pas directement enracinées dans l'inconscient, mais qui pèsent sur vous. Il s'agit notamment de tous les jugements de valeur par lesquels la sexualité se trouve condamnée ou rabrouée : c'est mal, c'est vulgaire, c'est un péché. Afin de contrebalancer ces a priori, il faut vous appuyer sur l'assimilation d'idées nouvelles : c'est bien, "Dieu est avec moi", je n'ai pas peur de ressentir. La grande faute du christianisme historique, et beaucoup de théologiens en sont conscients, consiste à avoir durci des paroles de saint Paul qui étaient souvent des paroles de circonstance, et à avoir tout juste toléré le sexe comme une concession nécessaire pour mettre des enfants au monde.

Utilisez la certitude contraire qui peut contribuer à faire disparaître une conviction erronée, même si vous ne la sapez pas à la base par le lying. Et essayez de voir ce qui se passe, ce qui se lève encore en vous physiquement, émotionnellement ou mentalement...

p. 114-15

Tant que cette conviction sera toute-puissante dans votre subconscient vous résisterez de toutes vos forces à votre propre maturité. Vous refuserez de tourner la page du passé comme le demandent tous les enseignements spirituels, parce que vous n'êtes pas d'accord pour "commettre un crime" contre ce qui vous est le plus cher, contre un enfant que vous êtes le seul à n'avoir jamais trahi et le seul à avoir toujours aimé. Inversez cette perspective. Ce n'est pas le triomphe de l'adulte en vous sur l'enfant en vous, c'est le triomphe de l'enfant en vous qui s'épanouit et qui vous rejoint en tant qu'adulte.

Il n'y a pas de chemin d'évolution qui ne vous demande de tourner la page du passé. Si vous ne le faites pas, vous ne deviendrez jamais un sage, vous deviendrez un vieillard infantile, une femme ou un homme qui se flétrit sur place sans avoir fleuri.

p. 127-28

Il ne faut pas oublier que c'est grâce à ce que nous appelons communément la méditation (à laquelle on ne comprend pas grand-chose, tant qu'on ne l'a pas vraiment pratiquée) que les disciples zen, les yogis tibétains ou hindous se libèrent du passé, le point commun étant l'immobilité et la posture qui semble assez similaire sur toutes les voies. A un moment ou à un autre, toutes ces techniques font appel à la respiration.

p.131

...si vous pratiquez le retour à une respiration ample dans la méditation, cela peut

vous libérer du passé bien plus que vous ne le croyez.

Ce n'est pas nous qui respirons volontairement ; la respiration se fait par le diaphragme et les muscles du thorax et ces muscles reçoivent de l'inconscient des « *ordres souterrains* » qui les empêchent de fonctionner normalement. Ils finissent donc par se scléroser comme des muscles que nous n'aurions jamais utilisés ; si nous restons un an allongés, nous aurons beaucoup de mal à marcher quand on nous permettra de nous relever. Les muscles de la cage thoracique perdant leur pleine capacité, se raidissant et s'atrophiant, la respiration de la plupart des êtres humains se trouve ainsi très compromise et la méditation va dans le sens d'un retour à la vérité de la respiration. Même en dehors d'une civilisation peu spirituelle comme la nôtre, tout Japonais, tout Tibétain, tout Hindou, autrefois comme aujourd'hui, a eu une enfance et a subi certaines perturbations, peut-être moins graves que les nôtres, de la fonction respiratoire liées au passé.

La vitalité d'un enfant est liée à la respiration.

p. 133

Encore un point, la respiration est liée à une fonction éminemment importante mais souvent perturbée qui est la sexualité. Frédérick Leboyer*, qui a tant étudié le souffle, avait fait des observations sur la similitude de la respiration, d'une part lors d'un accouchement vécu dans la réunification (qui représente une grande expérience pour la mère) et, d'autre part, au cours de l'acte sexuel. La plupart des *pranayama* du yoga, qui incluent aussi bien des respirations amples que des respirations courtes, se retrouvaient dans l'acte sexuel complet, notamment chez la femme. Vous pouvez en tout cas reconnaître qu'il existe un lien entre la respiration et la fonction sexuelle.

* médecin français, obstétricien, gynécologue et écrivain (1918 - 2017)

p. 135-36

Au premier abord, la posture de méditation, dans sa dignité hiératique, nous paraît artificielle et nous trouvons plus naturelles les poses que notre corps prend mécaniquement. Pourtant c'est dans cette posture d'immobilité que vous allez opérer un retour à la nature et redevenir vous-mêmes. D'abord être naturel, avant d'aspirer au surnaturel. Se réconcilier avec la respiration ne peut se faire qu'en acceptant la présence du centre sexuel en nous qui est le centre de la créativité aussi bien pour le yogi vivant dans la chasteté que pour l'homme ou la femme ayant une activité sexuelle que je souhaite épanouie pour tous.

Souvenez-vous création, créativité, procréation. Un être qui n'est pas libéré de son passé n'est pas créateur ou il est névrotiquement créateur. Tout être humain est appelé à être créatif, cela n'est pas réservé aux artistes qui composent des symphonies ou peignent des tableaux. Et, nous l'avons vu, la créativité utilise l'énergie sexuelle, que ce soit pour procréer un enfant, pour procréer l'homme nouveau en nous ou pour produire une œuvre d'art.

Il existe donc une relation entre les blocages du passé, la respiration, l'aisance avec

laquelle nous assumons la fonction sexuelle et notre capacité à être novateurs. Et il y a une différence radicale entre la créativité et l'agitation : vous pouvez être actifs, faire des tas de choses et cependant ne rien créer.

p. 137-38

Il existe donc une relation entre les blocages du passé, la respiration, l'aisance avec laquelle nous assumons la fonction sexuelle et notre capacité à être novateurs. Et il y a une différence radicale entre la créativité et l'agitation : vous pouvez être actifs, faire des tas de choses et cependant ne rien créer. Par exemple, d'un certain point de vue, la pensée est créatrice de conséquences mentales en nous, elle engendre un karma, elle peut occasionner des perturbations mais elle ne crée rien ; elle ne devient créatrice qu'au moment où elle se concrétise dans la main du sculpteur ou la main du peintre. Un danseur est créatif même s'il ne reste rien de sa danse quand il a fini de danser. Le fait de créer ne signifie pas seulement qu'une œuvre concrète va subsister. On peut faire énormément de choses sans être créatif.

p. 138

...la souffrance des êtres humains aujourd'hui, c'est de ne plus “danser leur vie” selon la belle formule de Maurice Bédart. Un artisan pouvait se sentir créateur quand naissaient de ses mains des grilles en fer forgé ou des pots en terre, mais la plupart des travaux de bureau, même à l'échelon des responsabilités importantes, ne sont pas ressentis comme une expression joyeuse de notre élan vital dans un monde toujours nouveau.

p. 139

Si nous étions complètement et intégralement vivants, l'enfant aurait disparu harmonieusement pour faire place à l'adolescent, l'adolescent pour faire place au jeune homme, celui-ci pour faire place à l'homme mûr et nous terminerions notre vie dans la beauté comme Ramdas qui, à quatre-vingt-deux ans, faisait envie à tous, tant il était lumineux et rayonnant.

Si vous freinez votre évolution, ne serait-ce que par peur du vieillissement, si c'est encore l'enfant, donc le passé, qui règne en vous, non seulement vous n'êtes plus créatifs, mais vous n'êtes plus vraiment vivants. La vie est un mouvement, *a process* comme on dit en anglais, une danse, un flux qui ne s'arrête pas, et être prisonnier du passé, c'est être sous l'emprise d'un certain nombre de blocages qui entravent la vie en nous. Ces blocages peuvent être perçus physiquement : l'énergie ne circule plus et nous sommes incapables de vibrer avec elle, de suivre le courant de la vie, en un mot de nous épanouir.

p.p. 139-140

une nature irascible qui n'admet pas qu'on lui marche sur les pieds et passe rapidement à l'attaque constitue autant une rigidité qu'une nature triste installée dans l'attitude de victime. Dans les deux cas, la vie ne circule plus librement. Parfois une

véritable cristallisation s'est produite sur la base de la peur et de la névrose et il va falloir détruire cette fausse structure. La méditation qu'accompagne une respiration consciente — sans compter tous les autres aspects de la méditation — vous permet, peu à peu, de retrouver une vie plus profonde que ces personnages de victime accablée de coups ou de coléreux qui essaie d'en donner pour se protéger de la souffrance. Car, non pas au-delà, mais en deçà de toute cette structure qui est le fruit du passé et vous empêche d'être créatifs, la vie elle-même demeure toujours éternellement intacte, même si la constitution de notre psychisme nous coupe d'elle de plus en plus.

p. 143

...c'est une manière de vous relier à cette source de vie dynamique, perpétuellement intacte en vous mais que vous ne percevez que filtrée à travers le mental, les *koshas*, l'ensemble des identifications. Quel que puisse être votre emprisonnement dans le passé, la vie en vous n'a jamais été affectée, à chaque seconde elle est parfaitement neuve et spontanée et la méditation vous aide à la retrouver.

p. 144

...cette source que rien ne peut tarir ni ternir quels Ique soient vos traumatismes anciens et la blessure de l'enfant qui pleure encore en vous, vous la découvrez si vous rentrez en vous-mêmes, si les pensées et les émotions contradictoires veulent bien se taire un moment.

p. 146

Ramana Maharshi rappelle que, pour se désigner lui-même (« qui, moi ? »), un homme touche d'instinct sa poitrine : en effet il ne désigne pas son hara, je suis d'accord. Le Soi rayonne dans le cœur, *hridaya* en sanskrit, *qalb* en arabe, *heart* en anglais mais la force vitale a son origine dans le bas-ventre où elle ne cesse pas de jaillir, même dans la solitude, même dans l'épreuve.

p. 147

Sur le chemin, nous n'avons pas à tout produire par nous-mêmes, une part de ce qui est à réaliser excède nos capacités et si nous nous en tenions uniquement à nos efforts, ceux-ci nous maintiendraient dans le monde de "l'ego" et du mental ordinaire sans nous conduire à la transcendance. A un moment donné, il y a justement intervention d'une *Réalité* qui nous dépasse et se révèle illimitée, éternelle, alors que les états de conscience ordinaires ne nous permettent pas de nous ressentir comme infinis.

p. 155

La tragédie des êtres humains provient du fait que cette profusion d'énergie se trouve peu à peu bloquée, divisée contre elle-même. Au lieu d'aller uniquement dans le sens du déploiement, de l'intensité, de la participation à la vie de l'univers, il se forme deux

coupures : d'une part, une coupure qui s'accroît de plus en plus avec l'âge, entre nous, chacun individuellement, et la totalité de l'univers : ce qu'on appelle le sens de "l'ego" ; et d'autre part, une coupure entre nous et la force de vie en nous, due à des répressions, des interdits, des nécessités sociales. Et comme cette éducation constituée de "non" n'est pas reçue consciemment et n'est pas non plus ressentie comme juste, cette vie si puissante que nous portons en nous se divise contre elle-même. Tel est le sens du « Royaume divisé contre lui-même » dont parle l'Évangile.

p. 158-59

La prédominance de la "tête" freine gravement notre épanouissement. La suprématie de l'intellect, du point de vue spirituel ou même humain tout court, constitue une erreur lourde de conséquences. Regardez tout ce qui encombre notre cerveau, que ce soit les lectures diverses, magazines, journaux, revues, ou les conversations : « Il paraît que ceci, il paraît que cela ». Cette prolifération abusive de la pensée vous exile de vos forces vitales et entrave votre développement naturel.

p. 161

Vous ne pouvez pas atteindre l'absolu en niant le relatif. Je l'ai tenté pendant des années et il a fallu que Swâmiji me montre que j'avais toujours abouti à des impasses pour me convaincre de procéder d'une manière plus intelligente.

Parfois, nous pouvons atteindre un état de conscience illimitée qui n'est qu'un jeu d'action, et de réaction, face aux limitations de l'existence. Cet état de conscience transcendant s'appelle techniquement *samadhi*, on en garde un souvenir inoubliable mais on n'est pas plus avancé pour autant. Des milliers de vies consacrées à la spiritualité ont été gâchées par cette vaine tentative : je nie la nature en moi. Un des méfaits de l'éducation, même religieuse, consiste à nier la vie en soi. Redevendez vivants à tous les niveaux : intellectuel, émotionnel, physique et sexuel.

A partir du moment où vous admettez la nécessité de redevenir vivants, la vie étant une vie de relation, vous vous apercevez que vous êtes considérablement coupés de la grande Vie par le sens de l'ego qui engendre le jeu de l'attraction et de la répulsion, du désir et de la peur, de la sympathie et de l'antipathie, etc. Si nous sommes emprisonnés dans "l'ego" séparé, nous ne participons plus à la vie universelle. Aussi faut-il s'engager dans la bonne direction pour parvenir à l'effacement de "l'ego" qui nous est proposé comme but, une direction dans laquelle vous êtes à la fois humainement et spirituellement gagnants et qui vous rapproche peu à peu d'un état transcendant dans lequel vous vous sentirez en communion avec l'existence universelle.

p. 164

En réalité, elle (la loi) nous commande de faire ce que nous ferions naturellement si nous avions l'amour. La loi nous commande : ne tue pas, ne fais pas de mal au prochain. Elle exige de nous ce que nous serions capables de faire si nous étions en mesure d'aimer et ainsi la loi finit par remplacer l'amour. C'est notamment la tragédie

du christianisme à travers l'histoire.

La Voie consiste à retrouver l'amour qui devient alors la loi. Si vous aimez, ce que vous faites se révèle bien plus juste que la loi elle-même. *Ana et fac quod vis*, « aime et fais ce que tu veux ».

p. 170

Aucun “non”, aussi puissant soit-il, ne fait disparaître l'énergie sexuelle. Face à l'énergie en vous, il n'y a que le “oui” qui se révèle juste et il conduit soit à la transmutation soit à l'activité sexuelle proprement dite. La transmutation consiste à reconnaître cette énergie, à « être un avec » sans être « emporté par », à lui dire un immense oui ; alors se produit une augmentation quantitative si intense qu'un changement qualitatif s'opère. C'est une loi de la nature. Je ne dis pas que ceux qui n'ont pas une vie sexuelle ne peuvent pas trouver “Dieu”, je dis simplement que la vie sexuelle qui joue un si grand rôle chez la plupart des hommes et des femmes, mariés ou non mariés, ne peut être heureuse que si elle se fonde sur le “oui”. Et, point très intéressant et très remarquable, il s'agit d'une activité mise à notre disposition par la nature à laquelle les cinq sens peuvent participer.

p. 172

Nier le monde sous prétexte qu'il est irréel est une tentative stérile qui repose sur un malentendu : « Tout est Brahman, le film des apparences ne m'intéresse plus, je veux trouver l'écran immuable ». Quelles que soient vos techniques de méditation, vous ne vous établirez jamais dans l'écran immuable si vous niez le film projeté. J'ai longtemps essayé de le faire, sans succès, j'ai été sauvé de cette erreur par Swâmiji, d'autres l'ont tenté tout aussi vainement mais n'ont été sauvés par personne et ont continué à avoir peur d'eux-mêmes, peur de la vie, peur de la création, en s'imaginant qu'ils allaient accéder au non-manifesté. Vous n'y arriverez pas sur ces bases fausses ou vous aurez « *a glimpse* », un aperçu, et puis, revenus à votre état ordinaire, vous serez emportés de nouveau par la manifestation et le refus de la manifestation.

p. 175

L'absolu, c'est le relatif, le relatif, c'est l'absolu « le vide, c'est la forme, la forme, c'est le vide », enseignent les bouddhistes. Appliquons ces formules à nous-mêmes. Dieu nous anime, mais que sommes-nous devenus ? Les mots de Swâmiji me reviennent à l'esprit : « *so miserable !* » si pitoyables ! « *cripple* » estropiés. Tels sont la plupart des êtres humains comme une ombre sur la Création. Par moments, vous êtes justes : si vous aimez nager, que vous nagez sans mental — juste l'eau, la pensée s'arrête — vous devenez normal, à l'aise, naturel. La tête ne s'en mêle pas, vous êtes “oui”, vous vivez.

p. 177

...l'être humain coupé de lui-même ne fait plus partie de la nature. Parfois même on finit par voir des visages que l'absence de vie et d'expression a rendu laids, au sens

ordinaire du mot. Ce n'est pas notre faute, l'origine de cette fermeture remonte à notre enfance, à notre éducation et à la manière dont nous avons réagi.

p. 178

Dire “oui” à l'existence ne signifie pas céder à des explosions désordonnées de la vitalité qui suffoque sous les inhibitions ou les peurs : « ça pète » comme on dit, on se défonce, on s'éclate. Ces déchaînements intempestifs de l'énergie qui a été trop réprimée ne conduisent nulle part. Il s'agit uniquement d'une réaction à un étouffement qui nous paraît insupportable et par laquelle on se laisse emporter. Ensuite viennent les remords qui nous condamnent à nous refermer encore plus le lendemain. Comment se désenchaîner sans se déchaîner ? Au lieu de réagir à vos frustrations en ruant maladroitement dans les brancards, choisissez la vie, choisissez l'expansion. Vous pouvez quelque chose. Choisissez le “Oui” pour faire craquer les “non”, les empêchements. C'est une très grande possibilité...

p. 179

Si vous êtes parfaitement épanoui sexuellement, vous verrez que la sexualité perdra d'elle-même de l'importance, remplacée par l'amour. On ne communique plus par les cinq sens mais par le cœur. Je m'ouvre donc je m'enrichis, mais j'enrichis mon être, pas mon avoir. L'amour du cœur est une autre forme de communion dans laquelle la sensorialité joue un moindre rôle mais vous ne pouvez pas brimer votre sensualité et croire que vous allez épanouir votre cœur. Brûler une étape vous conduira à un échec. La forme la plus parfaite de l'union entre un homme et une femme n'est plus l'orgasme physique mais celui des âmes. Cet amour purifié ne cesse de grandir dans la plénitude du “oui”...

p. 182

A l'origine, les religions ont toujours tenté de nous considérer comme un être complet qui participe entièrement à l'existence, afin de nous permettre de vivre pleinement et de nous épanouir. Une vie sexuelle harmonieuse était sacralisée par un sacrement comme le mariage. *En leur principe, les religions ne cherchaient pas uniquement à nous brimer !* Par le cœur nous entrons en communion avec le niveau qu'on appelle subtil...

p. 183

Si Swâmiji prenait la peine de nous rééduquer complètement, c'était toujours dans une perspective spirituelle. Mais comment voulez-vous découvrir la grande Vie si vous n'assumez pas votre vie dans toutes ses dimensions ? Si la spiritualité devient une compensation à notre “anormalité”, c'est une spiritualité vouée à l'échec.

p. 184

La gratitude vis-à-vis de vous-mêmes, voilà l'un des premiers “sentiments religieux” que vous pouvez connaître. Ce n'est pas de l'égoïsme. L'égoïsme, c'est ce à quoi

nous sommes condamnés quand nous ne pouvons pas nous aimer. Et l'amour de nous-mêmes, pas la vanité ou l'amour-propre, le véritable “*amour*” viendra par sa reconnaissance...

p. 196

Maintenant nous pouvons faire encore un pas de plus, aller au cœur même de la quête : l'état sans ego (*egoless state*). Voilà pourquoi on résiste au bonheur : parce que l'ego est perdu. Et c'est compréhensible. Cet “ego” auquel vous vous identifiez, qui vous maintient dans la dualité, représente tout ce que vous connaissez — grâce à lui vous vous sentez exister — alors que la sagesse hindoue nous propose l'*état-sans-ego*. “L'ego” meurt si vous êtes vraiment heureux. Le sens de l'individualité séparée (*ahamkar*) s'efface dans le bonheur et la gratitude. “L'ego” ne peut se maintenir qu'en se plaignant, en mendiant, en exigeant, en se battant, en restant replié sur lui-même, en ressassant ses problèmes. J'ai gardé pour la fin le point le plus important qui est la raison d'être ultime de tout ce que je vous ai dit. L'ego refuse d'être heureux parce qu'il va disparaître. Il ne peut subsister que s'il est contre quelque chose. “Oui” ou “Merci” expriment le contraire de l'égoïsme. Vous n'atteindrez l'effacement de l'ego que par le bonheur et la gratitude. Mais le mental se montre tellement retors qu'il en arrive à la conclusion qu'être heureux s'avère plus égoïste que d'être malheureux.

p. 206-07

Je ne dis pas que vous devez partir tous en Inde demain pour six mois en abandonnant votre métier. C'est uniquement une question de cas personnel, vous le sentez bien. Mais vous ne pouvez pas vivre dans la protection sans jamais vous exposer et être en même temps des aventuriers de la spiritualité !!

Soyez audacieux. Soyez “*fol*” à votre façon, de cette “*folie*” aux yeux des hommes qui est sagesse aux yeux de “Dieu”. Prenez des risques, cherchez, cherchez encore, cherchez partout, cherchez de toutes les manières, ne laissez échapper aucune occasion, aucune possibilité que le destin vous donne, et ne soyez pas chiches, mesquins en essayant de discuter le prix !!

p. 248-49

« *L'Audace de Vivre* » Véronique Loiseleur et Arnaud Desjardins - Les Éditions Pocket © 2000 Paris