

À l'issue de ces thés informels, l'un ou l'autre d'entre nous demeurait en tête à tête avec Lama Yeshe, parfois à sa demande, après le départ des autres. Ainsi seul à seul, nous pouvions parler directement en anglais avec lui. Il nous posait quelques questions, puis nous demandait de nous asseoir face à lui en posture de méditation. Nous restions alors un moment en silence. J'eus la sensation très nette, quand ce fut mon tour, qu'il lisait non pas tant dans mes pensées mais avait la capacité de sentir qui il avait en sa présence, le potentiel de la personne, mais aussi les obstacles qu'elle aurait à surmonter.

Une des Occidentales, qui souhaitait, tout comme moi, être guidée par Thubten Yeshe et qui me paraissait très perturbée m'avait confié, au bout d'un certain temps, qu'elle ne pourrait sans doute pas "travailler" avec lui. Il lui avait parait-il dit, après une de ces "inspections" silencieuses : « *There is too much suffering in you.* » Ce verdict en apparence cruel me laissa perplexe ; il pouvait donc y avoir un tel degré de souffrance accumulée dans un être humain qu'il rende les enseignements spirituels inopérants ? ...

---

\* « Il y a trop de souffrance en vous ! ».

p. 50

-----

Il s'ensuivit alors une méditation silencieuse pendant laquelle je récapitulai intérieurement mes conclusions, puis décidai de ne plus penser à rien et d'être simplement réceptive. A l'issue de quoi, Lama Yeshe me donna mes premières pratiques : une visualisation qui devait produire en moi une parfaite félicité et, peu à peu, me couper des attachements et des désirs, une technique de respiration que je devais faire au préalable et un mantra en sanskrit à réciter vingt-et-une fois par jour. Il me le fit répéter pour s'assurer que je le prononçais correctement, puis me demanda de le noter devant lui. Il me dit que ce mantra était très puissant pour donner de l'énergie et couper les associations d'idées. Au moment de partir, il me remercia « pour toute ma sagesse » et me donna une écharpe tibétaine, en signe de bénédiction. Les pratiques indiquées par Lama Yeshe ne tardèrent pas à déclencher des sensations étranges qui me déroutaient. Par exemple, tout s'élargissait en moi et devenait immense ; ce n'était pas une notion d'espace comme on a l'habitude de le percevoir mais une sensation très puissante qui s'imposait ...

---

\* D'où vous vient tant de sagesse

p. 51

-----

J'allais de temps en temps voir la nonne suisse à qui je faisais part des difficultés que je rencontrais dans ma pratique. Elle me servait en quelque sorte de marraine et ne manquait pas de me prodiguer bons conseils et encouragements. « La volonté est une arme à double tranchant, me disait-elle par exemple : si on va trop dans un sens, tout se retourne contre vous. » Ou bien : « L'observation de soi, ça ne sert à rien si c'est encore l'ego qui la fait ! » Quand je lui confiais que la visualisation recommandée par

Thubten Yeshe me donnait beaucoup de fil à retordre, elle me dit que cela pouvait prendre du temps : il lui avait fallu un an, en ce qui la concernait, pour parvenir à une visualisation stable. je lui demandais à quoi servait la visualisation. « La visualisation sert à réveiller des forces latentes en nous. Faites ce qu'on vous dit de faire, la compréhension au-delà des mots viendra toute seule. »

Elle me recommandait aussi de ne pas chercher à reproduire les différentes expériences éprouvées en méditation ou pendant la nuit ...

p. 52

-----

Denise, qui devint, au fil des années, une spécialiste en la matière [ les lyings] —, à se détourner des pensées, à se brancher sur le cœur puis à exprimer, sans chercher à contrôler, ce qui venait naturellement. Peu à peu, en tirant sur le fil ténu de ce qui se présentait spontanément à la conscience, nous accédions, plus ou moins rapidement, à la profondeur, autrement dit aux émotions refoulées de l'enfance et même de la toute petite enfance qui, à notre insu, régnaient en maître sur nos existences.

Ce travail sur l'inconscient était ponctué ou se terminait par un ou plusieurs entretiens de synthèse permettant de comprendre et d'assimiler le riche matériel qui s'était révélé au cours des lyings. Ces entretiens de fin de séjour étaient d'autant plus nécessaires que les lyings sont un processus très bouleversant nécessitant une phase de récupération et d'intégration.

p. 98

-----

Swâmi Prajnâpad considérait que la voie de l'Adhyatma yoga\* permettait à elle seule de se libérer des conditionnements du passé. Il n'orientait vers les lyings que si l'application de l'enseignement se révélait impossible dans certaines situations pour le disciple qu'il guidait. Lui-même n'avait d'ailleurs jamais fait de lyings.

Swâmiji n'avait pas parlé d'emblée à Arnaud de cette possibilité et Arnaud ignorait donc que Swâmiji proposait une méthode de plongée directe dans l'inconscient.

---

\*L'Adhyatma Yoga permet, par une compréhension du monde, de renvoyer la personne à ses propres imperfections (ou émotionnel perturbé) et de s'en libérer. Inversement, par une meilleure connaissance de soi-même, il permet d'apprécier le monde à sa juste valeur. Dans cette voie spirituelle, l'intellect mène à la porte de la libération, mais la connaissance réelle passe par un vécu supra-intellectuel.

p. 99

-----

Swâmiji admettait que “les vies antérieures existaient ” et qu'on pouvait en retrouver le souvenir, mais il prenait la précaution de les appeler « ce qu'on appelle “vies antérieures”<sup>[1]</sup> ».

---

[1] « Ce dont nous pouvons être sûrs, c'est que ce que nous percevons du monde, ce que nous en “voyons”, n'est pas le Monde, mais un modèle de ce Monde créé par notre cerveau »

... la “réincarnation” : la résonance d’une fréquence qui perdure comme un écho dans un autre corps ?

– Avec mon approche des sciences dures, la “présence”, la manifestation d’un être dans sa multiplicité d’états est encore une terra incognita. Mais pour un chercheur, c’est une source potentielle de motivation pour tenter d’établir des cohérences nouvelles. Je ne peux pas être trop surpris que la séparabilité entre phénomènes ne soit jamais totale. Pour autant, la façon dont ces couplages “faibles” se font, leur diversité, leur détectabilité, leur reproductibilité restent encore aujourd’hui à la limite de ce qu’il nous est possible de postuler. Peut-être que dans un avenir pas forcément lointain, cette respiration du monde, où on apprend à se distinguer du « reste du monde » tout en se construisant en symbiose forte avec lui, se révélera dans le domaine d’une physique des résonances dont nous capturerons progressivement les composantes. Se trouver exposé à de tels phénomènes, comme l’état de transe, pourra être une chance formidable de découverte, ou au contraire l’occasion de se perdre dans des myriades d’illusions de nos perceptions. Cette physique des résonances devra donc justement pouvoir un jour nous éclairer là-dessus. Elle décrira des grands systèmes contenant des sous-ensembles en couplages très forts, de type quantique, et d’autres en couplages plus faibles, de type classique. Mais tous sont couplés, interdépendants. La dynamique de ces résonances fonctionne dans mon imaginaire comme une partition où les harmoniques des résonances fondamentales, ensemble, génèrent un timbre donnant naissance à l’identification d’un nouvel instrument dans l’orchestre symphonique du monde. »

p. 281 « La Diagonale de la Joie » – Corine Sombrun – éditions Albin Michel © mars 2021

<https://www.babelio.com/livres/Sombrun-La-diagonale-de-la-joie/1304168/critiques/2828285>

-----

Bien sûr, vous irez mieux quand l’inconscient se sera exprimé, mais si vous ne pratiquez pas dès maintenant, vous ne pratiquerez pas plus alors. Demain, demain... demain n’est jamais là. Ici, maintenant, tout de suite, adhésion de seconde en seconde à ce qui est. »

Arnaud croyait à l’efficacité des lyings car ils avaient été déterminants en ce qui le concernait. Après trois mois de lyings auprès de Swâmiji, celui-ci lui avait dit : « maintenant vous avez atteint la racine. »

Arnaud était rentré émerveillé de ce séjour, à tel point que pendant un temps il avait divisé les êtres humains en deux catégories : ceux qui connaissaient leur inconscient et ceux qui ne le connaissaient pas. Mais cet émerveillement n’avait jamais occulté que cette plongée dans l’inconscient s’insérait dans une stratégie d’ensemble qui, seule, pouvait conduire à la libération.

Il y avait un autre domaine où Arnaud dut rectifier un glissement qui se faisait au fil des années, celui de la réalisation des désirs. Dans les débuts du Bost, Arnaud nous avait mis en garde contre une fausse interprétation des idées de sagesse : croire que celle-ci consistait à renoncer à la plupart des aspirations humaines, sous prétexte de

se détacher. Contrairement aux voies hors du monde qui concernent le moine dans son monastère, l'ermite dans sa grotte ou le swâmi dans un ashram et qui impliquent le renoncement à la plupart des désirs, la voie de Swâmiji tenait le plus grand compte de l'épanouissement des disciples dans tous les domaines de leur existence.

p. 109

-----

Il avait ainsi encouragé plusieurs de ses élèves — y compris les disciples indiens — à s'accomplir dans l'existence, aussi bien au niveau familial que professionnel. Avec beaucoup de patience et d'amour, il n'hésitait pas à entrer dans le détail de la réalité concrète de celui ou celle qu'il guidait et à lever certaines inhibitions afin de permettre à chacun de vivre, d'expérimenter et de se déployer dans les domaines qui lui tenaient à cœur. Cet accompagnement « dans le particulier » permettait que la voie ne soit pas une compensation à une frustration inavouée.

Quand l'un ou l'autre d'entre nous s'obstinait à nier l'évidence, Arnaud pouvait user de stratagèmes pour mettre en pleine lumière les illusions que nous entretenions sur nous-mêmes.

p. 110

-----

Swâmiji avait une haute idée de l'être humain, de sa noblesse et de sa dignité. Il incitait donc ses élèves à ne pas vivre en deçà de leurs capacités et à se souvenir de la grandeur de leur but. La voie dans le monde visait à la même liberté par rapport aux désirs et à l'attachement que les voies hors du monde, mais en empruntant le chemin de l'expérimentation consciente. Par accomplissement, il s'agissait de sortir peu à peu d'un ego atrophié, replié sur lui-même, pour devenir de plus en plus vaste, jusqu'à embrasser la totalité de la réalité.

Quand Arnaud avait rencontré Swâmiji, il faisait preuve de beaucoup de sérieux dans sa démarche et d'une détermination qui le prémunissaient d'une voie au rabais. Il avait séjourné dans des monastères, vécu dans des ashrams et il était très conscient des efforts à fournir pour s'éveiller. C'est dans ce contexte qu'il avait abordé avec Swâmiji l'étape de *vasanakshaya*<sup>[1]</sup>, l'érosion des désirs, sans jamais perdre de vue que la satisfaction de certains désirs et de certaines ambitions avait pour finalité de le rendre de plus en plus libre. Cela supposait une grande honnêteté avec soi-même, mais surtout l'aide d'un guide expérimenté qui ne permettait aucune compromission avec le mental.

---

[1]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 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.

p. 110

-----

Mais l'écueil possible de cet aspect délicat de la voie de Swâmiji, c'était de croire que la voie se résumait à la satisfaction des désirs et que, si l'on n'accomplissait pas ceux-ci, il n'y avait aucune chance de libération. Il ne s'agissait pas non plus, sous prétexte de sortir de la frustration, de se lancer dans des réactions aveugles, sans tenir aucun compte du contexte et en bafouant le dharma, dans le plus complet égoïsme. Seuls les désirs accomplis dans un climat d'unification — et donc en tenant compte non seulement de soi mais de l'autre — pouvaient relâcher leur emprise.

Dans la vie ordinaire, tout le monde cherchait à réaliser ses désirs, mais pour que cette entreprise soit libératrice il fallait que certaines conditions soient réunies, et notamment une intention claire et un surcroît de conscience.

p. 112

-----

... dans ce processus[les *lyings*], "l'ego" disparaît, il ne reste plus que le revécu à l'état pur, sans personne pour qualifier ce qui, est en train de se dérouler. Ainsi, les divinités tantriques terrifiantes se transforment en divinités bienfaitantes : l'horreur devient béatitude.

p. 117

-----

Arnaud me suggéra de prolonger celui-ci de quelques jours car un grand maître tibétain, Dilgo Khyentsé Rinpoché, annonçait sa venue. Les deux journées que nous vécûmes avec ce haut dignitaire tibétain furent empreintes d'une grande solennité. Une cérémonie de prières eut lieu dans la grande salle du Bost, en présence de son entourage, d'Arnaud, de Denise et de tous les résidents du Bost alors en séjour.

A l'issue de la cérémonie, Rinpoché rappela qu'il avait connu Arnaud plusieurs années auparavant à l'occasion du tournage de ses films et qu'il était donc très heureux d'être au Bost. Il avait visité plusieurs lieux en France où la graine de la spiritualité pouvait être semée et germer — le Bost en faisait à présent partie. Et compte tenu des conditions néfastes du monde actuel, il était vital que de tels lieux existent et puissent prospérer.

p. 118

-----

Arnaud nous avait dit, au tout début du Bost : « Il existe deux peurs fondamentales chez l'être humain : la peur de l'agression et la peur de l'abandon, ces peurs étant réparties de façon inégale selon les individus. »

p. 123

-----

Lors d'une des réunions du soir que'elle [Denise] animait parfois, elle nous expliqua pourquoi Swâmiji avait "inventé" les *lyings*. Il se demandait pourquoi des vérités qui étaient aussi clairement exprimées dans les écritures sacrées de l'Inde n'étaient plus comprises ; même quand il exposait une vérité avec beaucoup d'amour et de patience

à l'un de ses élèves, il se rendait compte que celle-ci ne pouvait pas être assimilée. Des émotions trop fortes, issues des traumatismes de la petite enfance, entravaient la compréhension de la vérité.

Les valeurs traditionnelles de la société indienne et les structures familiales s'effondraient peu à peu et l'éducation des enfants en pâtissait d'autant, entraînant son cortège d'émotions refoulées dans l'inconscient dont on ne pouvait pas faire l'impasse si l'on était engagé sur un chemin authentique.

p. 177

-----

Auprès de Swâmiji, elle avait mis au jour un scénario très intense de vie antérieure dont Swâmiji avait reconnu l'authenticité. Cependant, ces revécus n'étaient pas fréquents et Swâmiji les qualifiait, comme j'ai eu l'occasion de le dire, de "so called previous lifes"(soi-disant vies antérieures). Au Bost, ce qui semblait l'exception auprès de Swâmiji, sembla devenir la norme.

p. 178

[...] « Beaucoup de ceux qui ont "revécu des vies antérieures" avec Denise ont dû ensuite revenir avec moi [Arnaud] pour faire un travail bien plus délicat qui est d'être confronté à cette vie-ci avec tous ses problèmes ! »

p. 182

-----

Ils ne savent pas faire cette chose si simple : débrancher la tête et être à l'écoute de leur cœur. C'est pourtant à cela qu'il faut arriver peut avoir libre accès avec soi-même, que la surface communique avec la profondeur. »

p. 182

-----

Si l'on est engagé sur une voie, il est important d'explorer les méthodes que celle-ci met à notre disposition en matière de connaissance de soi. Mais si cette exploration se révèle infructueuse après plusieurs tentatives, il vaut mieux ne pas s'obstiner et s'orienter vers une autre approche. Pour Arnaud, il n'y avait jamais d'impasse et, si l'accès à l'inconscient semblait impossible d'un côté, il pouvait se faire par un autre chemin. Pour effectuer un travail d'introspection et retrouver d'anciennes émotions enfouies, il existe Dieu merci, d'autres avenues qui conviennent mieux à certains tempéraments. On ne le dira jamais trop à ceux auxquels cette méthode n'a pas convenu, les lyings ne sont pas un passage obligé, y compris pour ceux qui sont engagés sur la voie de l'*adhyatma-yoga*. Dans notre école, certains de ceux qui transmettent aujourd'hui n'ont d'ailleurs pas fait les lyings en question ou les ont à peine entamés, ils n'en sont pourtant pas moins qualifiés pour enseigner sur cette voie.

p. 183

-----

Il n'y a rien de plus insondable que la manière dont une personne chemine. « Nul ne va à Dieu contraint et forcé », dit-on dans le soufisme, et vouloir passer en force par telle voie plutôt que par telle autre peut aboutir à une impasse et bloquer

l'intelligence naturelle de la vie !

p. 184

-----

« Souvenez-vous : ceux qui n'écoutent pas les directives du gourou ont fait de toute façon "complete surrender"\* à leur mental, pour reprendre l'expression que vous entendez en Inde du matin au soir. Faire le "surrender au gourou ", c'est simplement reconnaître : "Je ne peux pas compter sur moi, je suis esclave de mes émotions ; j'accepte donc de perdre mon autorité, ma fausse autonomie, pour me remettre provisoirement entre les mains de quelqu'un qui voit clair là où je suis dans l'aveuglement"

---

\*"complete surrender" : s'en remettre au maître "gourou". Dans tous les enseignements traditionnels, cette attitude est un préalable requis du disciple dans la relation avec son maître. Cette soumission ou obéissance existe également dans la tradition chrétienne puisque la voie monastique supposait l'obéissance inconditionnelle au père abbé ou à la mère abbesse. Il implique bien entendu de la part du gourou une réelle transformation intérieure et une liberté complète vis-à-vis des mécanismes qui aliènent encore le disciple.

p. 187

-----

Dans un remarquable ouvrage de Sumangal Prakash, disciple indien de Swâmi Prajnânpad, on trouve ces lignes éclairantes qui expliquent pourquoi tant de maîtres se laissent dévorer par leurs disciples, au détriment de leur santé :

« J'avais demandé un jour à Svâmiji pourquoi il se fatiguait excessivement et tombait malade. La réponse qu'il donna, après une courte pause, fut : "Ou bien vous tuez, ou bien vous êtes tué !"

« Comme je me sentais perplexe, Svâmiji expliqua : "La disciple présente était dans un état si désespéré, si pitoyable, ou bien elle était sauvée au prix de la santé de Svâmiji, ou bien elle était négligée et amenée à souffrir."

« La nature ne pardonne jamais la transgression de ses lois, avait l'habitude de dire Svâmiji quand il était convalescent, après la grave crise cardiaque de Ranchi. "Il n'y a pas de pitié dans la nature, elle est inexorable" Et ceci était dit d'un ton calme et froid, comme allant de soi, ce qui impliquait qu'il n'avait pas de regrets d'avoir délibérément brisé les lois de la nature en transgressant les limites de l'endurance de son corps physique. »

p. 214

---

« Tout le monde veut une vie riche, intense, vaste pour se sentir être, nous dit Arnaud. Mais l'avoir ne peut pas vous donner ce sentiment d'être qui vient de la croissance intérieure. Pour se sentir être, il faut croître. Et croître signifie développer en soi des parties qui sont atrophiées. »

« En général, chacun a ses points forts et suit sa pente naturelle. Nous avons tendance à développer ce qui est facile pour nous et à laisser de côté les domaines où nous ne

sommes pas à l'aise. Un chercheur doit au contraire lutter contre l'inertie des habitudes et bouleverser celles-ci. Ce qui est faible en nous, nous le cherchons au dehors, cela nous fascine et nous fait peur à la fois.

Cette voie nous propose de satisfaire les désirs pour en être libres mais l'important, ce qui vous donnera vraiment un sentiment de *fullness*, de plénitude, c'est de bouleverser vos habitudes, de développer ce qui en vous est atrophié. Si une vie riche consistait uniquement à accomplir ses désirs, tous ceux qui ont fait ce qu'ils voulaient, qui ont réussi dans l'existence, seraient comblés. Or, ce n'est pas le cas ! »

p. 222

-----  
«Dans l'Intime d'un Chemin », Véronique Loiseleur-Desjardins, Éditions du Relié Ronde © 2019