

Je voudrais donc terminer cette préface par une réflexion participant de l'évidence : le temps passe vite et tout en ce monde est soumis à la loi du changement. Si bien que les « fenêtres d'opportunité » ne demeurent pas indéfiniment ouvertes. Quand j'ai rencontré Arnaud pour la première fois au *Bost*, il était de dix ans plus jeune que ne l'est Éric à l'heure où j'écris ces lignes. J'étais trop immature pour avoir réellement conscience de la nature fugace des lieux, des personnes et des contextes, y compris les plus précieux.

Préface de *Gilles Farcet*

p. 19

Sophie: "*Honorer le Désir*"

D'une façon qui peut paraître assez surprenante tant elle contredit les idées reçues, un des défis de l'accompagnement spirituel consiste à amener l'aspirant à la sagesse à redonner leur juste place aux désirs profonds qu'il porte et à s'extirper de la mécanique qui consiste à en diminuer la valeur ou l'importance.

Je parle ici des quelques véritables demandes qui réclameront jusqu'au bout leur dû depuis la profondeur. Elles se distinguent nettement des désirs d'emprunt, des injonctions parentales, sociales ou culturelles, de ces multiples impulsions passagères, sans consistance, nées de sollicitations extérieures et par conséquent fondamentalement aliénantes.

Dans son essence, *le désir est une fonction naturelle indissociable de la vie elle-même*. On pourrait dire que la chenille désire devenir papillon et que le gland désire devenir chêne. Chez l'être humain, cet élan vers le plein épanouissement prend des formes diverses et complexes. Il emprunte des chemins sinueux et parfois névrotiques, mais le principe demeure le même : une recherche d'Absolu prenant la forme d'une expansion. Dans sa jeunesse, Swâmi Prajnânpad, déjà sensible à cette vision de la vie et de l'évolution, avait écrit ce poème intitulé « L'Appel de la Totalité »

p. 52

Toute voie spirituelle qui se définit comme une voie dans le monde — impliquant par conséquent la possibilité d'une vie amoureuse, professionnelle, sociale, artistique... — tient nécessairement compte des désirs ; non comme des obstacles au cheminement spirituel, mais au contraire comme le carburant même de la transformation spirituelle. Un aspirant à la sagesse qui se dit dénué de désir sera privé de cette énergie qui pousse à jouer sans tricher le jeu de l'existence pour en tirer toute la sève, toutes les leçons, jusqu'à faire la pleine expérience de la paix. Pour lui, la première étape sur le chemin sera d'arriver à admettre que, même sous de multiples couches d'inhibitions, d'interdits de toutes sortes, l'énergie du désir est toujours là, intacte, dans la profondeur, et attend patiemment d'être enfin réanimée et satisfaite.

p. 53



Les étangs de Vendres en automne (Hérault - 34)

La Voie selon Swâmi Prajnânpad repose sur une approche tantrique (je reviendrai sur ce thème un peu plus tard) en cela qu'elle prend à contre-pied cette posture — souvent tacite dans le milieu spirituel — de méfiance vis-à-vis de l'appétit de reconnaissance, de réussite amoureuse, artistique, professionnelle. Swâmi Prajnânpad identifiait l'argent, le pouvoir, la séduction et la vanité comme les quatre domaines de "l'ego", c'est-à-dire comme quatre sphères où le petit "moi-naturel" *investit une énergie passionnelle*. C'est au beau milieu de ce terrain d'exercice qu'il entraînait ses élèves à la liberté et à la dignité, *à ne plus être l'esclave du désir, mais à en devenir le maître*.

Le terme de renoncement qui, pour de nombreux pratiquants spirituels, est devenu synonyme de liberté intérieure n'est pas quelque chose qui se décide ni ne se force. Swâmiji évitait d'ailleurs de l'utiliser tant ce terme évoque la frustration et l'abnégation. Arnaud avait forgé un terme : mieux encore que détachement, il lui préférait celui de "*dés-attachement*" pour évoquer l'affranchissement de liens qui entravent la liberté. Ce "renoncement" est un heureux détachement qui advient naturellement, comme un fruit arrivé à maturité tombe de l'arbre de lui-même. Ce n'est donc pas par une décision volontaire inspirée par la vertu ou la morale qu'on se libère de l'emprise contraignante du désir, mais par la vision au sens que Swâmi-ji donnait à ce terme.

p. 53-54



Les étangs de Vendres en automne (Hérault – 34)

Swâmi Prajnânpad aborde ce sujet avec toute la rigueur d'un esprit scientifique, en prônant la voie de l'expérimentation : « Satisfaites vos désirs en pleine conscience et regardez où ils vous mènent. *S'ils vous conduisent à des plaisirs sans mélange, il n'y a pas de raison de vous en défaire.* Mais si d'un autre côté vous trouvez qu'ils vous conduisent à la souffrance ou qu'ils vous causent plus de souffrance que de plaisir, *alors ils doivent disparaître... Les expériences des autres ne servent à rien.* Chacun doit faire l'expérience par lui-même, et faire son expérience délibérément, les yeux bien ouverts, en gardant le désir sous contrôle. L'expérience doit être répétée autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce qu'on soit sûr de l'enseignement qu'on en tire. ».

p. 54-55

Un pratiquant sur la voie se trouve ainsi dans la même posture vis-à-vis des enseignements spirituels qu'un chercheur en sciences ayant à faire la preuve par lui-même et pour lui-même, dans son propre laboratoire, de la validité des théories établies par les plus grands génies de la physique. Il peut admirer Albert Einstein, lui donner le bénéfice du doute en considérant que ses découvertes méritent tout le crédit qu'on leur attribue, mais admettre qu'elles ne resteront pour lui que des hypothèses brillantes tant qu'il ne les aura pas personnellement confirmées par l'expérience. Une hypothèse — même hautement probable — ne suffit pas pour qu'on s'engage dans le délicat et exigeant processus de transformation qui suppose un changement de niveau, un changement de paradigme. Les plus belles paroles du Bouddha, de Socrate ou de Jésus n'ont de valeur que dans la mesure où elles nous appellent à les vérifier par nous-mêmes. Le chemin spirituel — *à la différence de la religion* — *n'est pas affaire de croyance*, d'opinion ni de conviction, *mais d'expérience et de certitude.* C'est sur le terrain solide des faits qu'on avance pas à pas.



Mont-Bougès en bruyère, fin d'été en Cévennes (Signal du Bougès - alt. 1421)

Tout d'abord, on ne peut pas prétendre être là où on n'est pas, être plus libre des désirs qu'on ne l'est réellement. La fidélité à soi-même, tel qu'on est ici et maintenant, est la condition *sine qua non* pour qu'un chemin ne soit pas une caricature de la sagesse, un mensonge, une hypocrisie de plus au nom de la spiritualité ou de la religion. L'histoire de nos sociétés est malheureusement jalonnée d'une triste répétition de drames individuels ou collectifs engendrés par le déni du désir.

p. 55-56



Georgia O'Keeffe — Quelque chose est arrivé et qui continue d'arriver, c'était vrai dans la nuit et c'est vrai au grand jour ; j'étais en elle et elle était autour de moi ... "m'ouvrir" pour lui seul, "m'ouvrir" toute ..., "m'ouvrir" toute à lui, le laisser entrer en moi tout entier, et l'emmener dans le labyrinthe de notre bonheur et de notre joie ... ! « Les Ailes du désir » (film de Wim Wenders – 1987) "ce qu'aucun ange ne sait ..."

Le problème ne vient pas de ce que nous désirons trop, mais de ce que nous ne désirons pas assez. Non pas en quantité, car c'est plutôt de l'éparpillement et du manque d'intensité qui en découle qu'il est ici question. En dispersant l'énergie tous azimuts, nous nous voilons la face sur les quelques désirs centraux que nous n'osons pas reconnaître et nous dilapidons une précieuse énergie qui permettrait justement de les accomplir. Il est, en ce sens, plus confortable de se laisser séduire par l'attrait d'expériences amoureuses aussi brèves que variées que de reconnaître en toute vulnérabilité la force d'un désir pour une union durable, empreinte de confiance et de complicité. Une demande aussi forte est comme une brûlure intérieure tant qu'elle n'a pas été comblée. Acceptons-nous de vivre dans l'inconfort de cette chaleur ? Acceptons-nous par avance le risque de souffrir si la vie ne devait pas satisfaire notre attente ?

Car le désir a cela de cruel qu'il nous promet des merveilles sans que son accomplissement ne soit jamais une garantie : il est toujours dépendant des circonstances extérieures qui peuvent à tout instant contrarier nos prévisions. Aussi, la peur de désirer est intimement liée à la peur de souffrir. Oser désirer, c'est oser reconnaître la réalité d'une attente et accepter d'être ainsi exposé au manque et à la frustration. Plus l'enjeu pour soi-même est important, plus l'attente est grande et plus nous sommes vulnérables. C'est pourquoi il est plus facile de s'étourdir avec des désirs d'emprunt, de céder à des envies aussi passagères qu'inconsistantes, que de

soutenir dans la durée la sensation d'un manque plus authentique. C'est là un aspect essentiel de la pédagogie de Swâmi Prajnânpad : jouer le jeu de l'existence pour peu à peu devenir non pas « sans désir », mais « libre du désir » ! Et pour commencer : *no denial in any form whatsoever*, « aucun déni sous aucune forme que ce soit ».

p. 56 -57

Swâmiji n'avait eu ensuite qu'à laisser tomber cette phrase : « Être, c'est être libre "d'avoir". Rien d'autre », pour qu'Arnaud en fût bouleversé à jamais. Des années plus tard, guidant à son tour des élèves sur la voie, Arnaud dira parfois à une personne éprouvée par une rude déception : « Humainement perdant, mais spirituellement gagnant »

p. 59



«vautour fauve» Causse du Viala-du-Pas-de-Jaux (Cirque de Tournemire Aveyron – 12)

...si la satisfaction d'un désir nous donne momentanément l'expérience d'une certaine paix, d'une saveur particulière parce qu'on s'est rapproché de la simplicité du « ici et maintenant », un nouveau désir ne tardera pas à se présenter et à nous exiler de nous-même, nous privant à nouveau du sentiment de complétude. Quelque chose me manque à nouveau, et c'est toujours dans cette tension vers un futur projeté que je me rêve enfin en paix, enfin complet. Dans cette perspective, l'expérimentation permet de comprendre par soi-même pourquoi le mécanisme même du désir est présenté par les traditions spirituelles comme une cause de souffrance, non parce qu'il est moralement condamnable, mais parce qu'il entretient une illusion perpétuelle.

Il n'est pas possible de résumer en un seul chapitre tout ce qui devrait être précisé sur le thème de la réalisation des désirs sur le chemin spirituel. C'est délibérément que je

ne développerai pas ici la nuance essentielle entre besoins et désirs, le lien entre les désirs et l'inconscient, en particulier le fait que les désirs d'un adulte sont bien souvent les besoins insatisfaits de l'enfant... Il conviendrait aussi d'insister sur le fait que tous les désirs n'ont pas à être satisfaits, que certains peuvent tomber, finir par nous laisser en paix sans qu'on ait eu pour autant à les combler.

p. 60 -61

« La jungle des désirs »... C'est en effet une jungle où il est très facile de se perdre, de s'illusionner soi-même, soit en se croyant prématurément libre, soit en justifiant une recherche réactionnelle et aveugle du plaisir, une vision hédoniste de la vie ne prenant aucune considération de la souffrance éventuellement occasionnée à autrui.

Le présent chapitre se veut avant tout une invitation à honorer l'énergie du désir, à se réconcilier avec elle, à ne pas aborder le chemin à partir d'une division intérieure : d'une part, mon aspiration spirituelle, ma quête d'Absolu, et, d'autre part, mes désirs mondains, relatifs, plus ou moins reconnus ou plus ou moins assumés. Il s'agit de tout voir, sans jugement, de façon parfaitement inclusive et d'avancer pas à pas avec la totalité de ce que l'on est...

p. 61



... ciel du 09 septembre 2001* au soir à Grabels (Hérault – 34)

*jour de l'assassina d'Amed Chah Massoud [2 septembre 1953 - 09 septembre 2001]

Là où la plupart des voies spirituelles se montrent méfiantes vis-à-vis des désirs, encadrant par des règles strictes ce qu'elles considèrent comme des obstacles et des occasions d'emportement, une voie tantrique invite à jouer avec le feu. C'est une voie

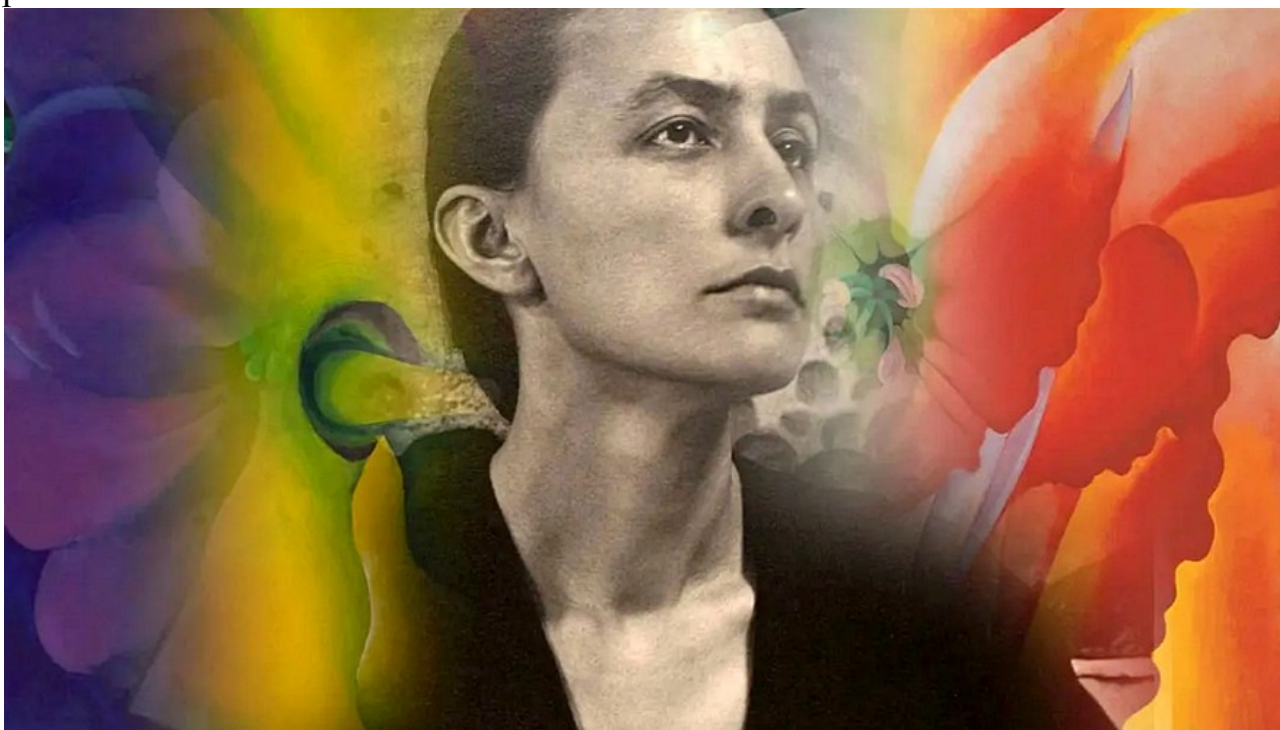
délicate, qui ne demande pas qu'on renonce à quoi que ce soit, mais *qui nécessite en contrepartie de faire preuve de discernement et d'une grande intégrité.*

La fidélité à soi-même implique par ailleurs le courage de payer sans rechigner le prix inhérent à la réalisation de tout désir. Sur une voie de ce type, il peut certes y avoir des enseignements collectifs, mais la guidance personnelle s'avère essentielle : *on a besoin d'un véritable ami spirituel*, de quelqu'un qui fasse preuve d'autant d'intégrité que d'habileté pour nous aider à nous frayer intelligemment un chemin dans la jungle de toutes nos demandes.

p. 63

Si l'on se réfère au vocabulaire sanskrit, on parlera de *bogha* ou de *upa-bogha*. *Bogha* qualifie l'appréciation consciente dans l'accomplissement du désir : c'est le chemin du tantrisme. Le terme de *upa-bogha* renvoie à l'emportement propre à l'attitude ordinaire et mécanique des êtres humains vis-à-vis des plaisirs et des désirs. Celle-ci est source d'aveuglement, d'illusion et de souffrance. Pour qu'ait lieu la maturation liée à la satisfaction véritable, à *bogha*, il faudra peu à peu renoncer à *upa-bogha*. Ce qui n'est d'ailleurs pas à proprement parler un renoncement : *upa* signifiant substitut, imitation, frelaté, y renoncer pour « la vraie chose » ne nous privera en réalité de rien, tout au contraire.

p. 64



« Faire connaître son "inconnu" est la chose importante — et garder le non-connu toujours au-delà de vous-même. » O'Keeffe était animée par sa passion pour la Vie et son désir d'examiner ce qui lui était inconnu.

« Tout ce que vous faites, peu importe la taille de votre entreprise, est une partie importante de votre exploration de qui vous êtes. Comment allez-vous faire connaître votre inconnu ? »

Georgia O'Keeffe

Peu de gens arrivent sur la voie en suppliant qu'on les libère de leurs tendances à

s'emporter dans la réalisation de leurs désirs, à se perdre de vue dans l'avidité, à se gonfler de vanité ou d'orgueil, ou à s'enivrer dans des formes de joie égocentriques. Toutes ces émotions relèvent plus de l'excitation que du sentiment, elles sont purement mécaniques, complètement dépendantes de l'extérieur, et nous maintiennent à la surface de nous-mêmes, mais nous y sommes très attachés.

Aussi, nous aimerions pouvoir progresser sur le chemin en nous débarrassant des émotions* négatives, tout en continuant de "profiter" (les guillemets sont importants) de ces émotions dites positives. Nous ne voyons pas tout de suite que les emportements dans le positif sont le revers de médaille de la négativité, qu'ils font le jeu de l'action/réaction et qu'ils nous soumettent, telles de pauvres marionnettes, aux oscillations d'un pendule qui partira aussi loin à gauche qu'il a été entraîné à droite. Il faut peu à peu en arriver à l'évidence que chercher à être heureux sans remettre en cause les émotions* positives est aussi illusoire que d'essayer de résoudre un problème mathématique avec la moitié seulement des données nécessaires.

* Dans le lexique de Swâmi Prajnânpad, le terme « d'émotion » désigne le fonctionnement erroné du cœur, la "stupidité du cœur" (ou aveuglement), quand le terme de sentiment est réservé à l'intelligence du cœur et évoque la compréhension et l'ouverture. Swâmiji nomme donc "sentiment" l'amour véritable, la joie, la paix, la gratitude, la compassion...

p. 64-65

Êtes-vous établi dans le présent, ici et maintenant, immergé dans une sensation de contentement, de satiété, de complétude ?

Prenez tous les échantillons possibles, des plus anodins — comme un compliment sur votre bonne mine ou votre tenue vestimentaire — jusqu'aux plus conséquents comme une création personnelle ou la réussite d'un projet d'envergure. Vous verrez que des pensées parasites interfèrent constamment, sabotant la possibilité de se nourrir de ce qui est positif. Comme les pluies battantes de l'orage ruissellent sur un sol asséché sans jamais le gorger d'eau, les expériences agréables, les accomplissements, s'accumulent au cours d'une existence sans n'être jamais pleinement assimilées, sans jamais nous désaltérer.

"*I can't get no satisfaction*" est le triste sort de celui qui ne sait pas s'ouvrir, recevoir, goûter, apprécier, digérer et finalement intégrer le positif. Des pensées très précises — chacun les siennes, en fonction de son passé, de ses traumatismes, de ses conditionnements culturels et familiaux — apparaissent de façon récurrente pour compliquer ce qui est pourtant si simple.

p. 67

Tant qu'on est intérieurement divisé et mentalement agité, aucune nourriture ne peut vraiment combler et permettre de franchir un pas de plus sur le chemin de la maturité spirituelle.

Tel un hamster dans sa roue, nous poursuivons une absurde course sans jamais voir

notre paysage intérieur changer, ou si peu ! Et le repos tant attendu est toujours pour demain.

On est porté à se souvenir d'un enseignement de sagesse quand tout va mal, quand la vie frappe fort, quand on est aux prises avec une émotion négative. Il est plus difficile de se rappeler du Grand But, de l'Absolu, du désir d'être vraiment libre au moment où la roue tourne en notre faveur, dans les moments de jubilation, quand tout va bien...

p. 68

Swâmi Prajnânpad donnait de l'acceptation, y associant la notion de possession habituellement suspecte dans le domaine spirituel : « *Que veut dire accepter ? Adopter, prendre possession, faire disparaître tout caractère étranger...* Quand un événement s'est produit, rien d'autre n'est possible... Le voir ainsi, le sentir ainsi et dire "oui", c'est ainsi. *C'est cela prendre possession.* Ne nous y trompons pas, le défi de l'acceptation est à relever non seulement dans l'expérience du désagréable, mais, paradoxalement aussi, dans l'expérience de l'agréable.

Arnaud insiste à son tour sur l'importance de l'absorption consciente de toute expérience, positive ou négative, et indique que la conscience avec laquelle on les ingère est le chemin même de la maturité spirituelle.

p. 69



«vautour fauve» - Le Truel, Gorges de la Jonte en Lozère (48)

À la différence de tous les autres domaines où l'on s'exerce dans l'intention

d'accomplir un but, le chemin est davantage une question de perdre ce que nous avons en trop que de gagner ce qui nous fait défaut. Nous sommes déjà ce que nous cherchons, plus ou moins recouverts par des couches d'illusions et de complications en tout genre. De ce point de vue, nous sommes tous égaux en dépit des apparences. Tels les passagers d'une montgolfière qui s'apprête à s'élever dans les cieux, notre tâche consiste à couper une à une les cordes qui retiennent les sacs de sable lestant encore la nacelle. C'est en se défaisant du trop, des masques, des faux-semblants, des empreintes du passé, des conditionnements négatifs imposés par l'éducation et la culture que nous laissons l'ascension se produire naturellement. Mais le ciel dont il est question ici est au-dedans de nous.

p. 77

...être fidèle à nous-même tel que nous sommes, ici et maintenant, inclut non seulement une fidélité à nos propres limites, à nos blessures non cicatrisées, à nos désirs relatifs non encore accomplis, mais aussi la fidélité à notre véritable nature, à notre noblesse intrinsèque et à notre dignité intrinsèque, à l'Absolu que nous sommes déjà et qui ne demande qu'à être enfin reconnu. L'engagement sur une voie spirituelle est un acte de loyauté — non pas déclaré une fois pour toutes, mais maintes fois réitéré — envers la totalité de ce que nous sommes, du relatif à l'Absolu.

p. 79



*«vautour fauve» - Les Grands-Causses
Le père du mensonge
...et «l'Ibliss» [le Malin] vient et s'empare*

Pour bon nombre de personnes qui se considèrent engagées sur “une voie spirituelle”, il y a un immense malentendu : celui qui consiste à croire que, tels que nous sommes,

mais à condition d'ajouter des prières, des chants dévotionnels, la répétition de mantras, des pratiques de yoga ou de méditation, des disciplines de *tai-chi* ou de *qi gong* ou même encore des exercices exigeants empruntés à n'importe quelle tradition spirituelle, nous allons pouvoir ainsi nous rapprocher de notre but et atteindre un jour "*moksha*", la *Libération*. Cette conception courante, que l'on retrouve même auprès de personnes empruntant depuis de longues années une voie spirituelle authentique, comporte un danger puisqu'elle se fonde sur l'idée que la voie consiste à apporter des ajouts à ce que nous sommes intrinsèquement, plutôt qu'à retirer les voiles qui recouvrent notre véritable nature. Certes, d'un point de vue relatif, un certain type d'entraînement peut produire des effets objectifs et positifs : si on a de grandes raideurs physiques et qu'on pratique le yoga, le corps va s'assouplir et se délier ou si on pratique assidûment la méditation, on va pouvoir constater certains effets bénéfiques, autant sur le plan physique que psychologique. De tels résultats peuvent même contribuer à renforcer l'erreur initiale dans la mesure où ils nous convainquent de persévérer dans la même approche quantitative. C'est la raison pour laquelle Swâmiji contestait l'expression courante de "vie spirituelle" comme s'il y avait une "une voie spiritualité" à additionner à la vie elle-même !

Le "*moi-naturel*" peut endosser toutes sortes de costumes et il peut très bien se déguiser en personnage "*mystique*" pour chercher à se duper lui-même tout autant qu'autrui.

p. 81

Par définition, l'œil ne peut pas se voir lui-même et, de la même façon, le mental ne peut pas se voir lui-même. Or, c'est bien là le point crucial : puisqu'il est question de "*Libération*", de quoi s'agit-il de se libérer exactement ? Toutes les traditions spirituelles, envisagées *non pas dans leur aspect le plus extérieur mais en tant que voies de transformation intérieure*, soulignent la présence d'un dysfonctionnement en l'Homme qui l'empêche d'accéder à la vérité. Ce dysfonctionnement est ce qu'on pourrait appeler en français "le mental", *mind* en anglais qui provient de la même origine latine *mens* d'où est issu le terme "mensonge". L'Inde ancienne l'a appelé *manas* en sanskrit.



— l'actrice Kika Georgiou/“Donna Divisa Rossa” dans l'excellente Mini-série télévisée, « The New Pope » 2019–2020. Elle incarne “l'Ibliss”, le pire adversaire de la Spiritualité qui gît au sein du “religiosisme” des institutions religieuses, le fanatisme mâtiné de teintes plus ou moins prononcées de fascisme !

<https://www.youtube.com/watch?v=52F-AYcG-iM>

<https://www.youtube.com/watch?v=2QnZn0I602I>

...et « l'Ibliss » [le Malin] vient et s'empare

Selon les explications que nous apporte le Vedanta, le mental possède un double pouvoir : le pouvoir d'obnubilation et le pouvoir de projection. Ce sont, en définitive, les deux aspects d'un même processus. Le mental cache la vérité de ce qui est (obnubilation) et lui substitue dans le même mouvement une réalité fictive de son propre cru (projection). Il est par conséquent la cause première de l'illusion et du cortège de souffrances qui en découle.

p. 82

 L'intention essentielle d'un “élève” qui s'engage auprès d'un maître spirituel est de trouver *une aide suffisamment éclairée et puissante pour le guider hors des pièges de son propre mental*. La partie qui se joue alors n'est pas anodine car, étant donné l'importance de l'enjeu, *des forces et des énergies insoupçonnées entrent en œuvre pour livrer un combat qui prend parfois des allures titanesques*. Il s'agit d'engager une lutte sans merci contre ce que Ramana Maharshi a appelé le « Grand Hypnotiseur ». La célèbre sage indienne Mâ Anandamayi remarquait que, étant donné la nature de la *sadhana* elle-même, c'est-à-dire de l'ascèse et du travail

spirituel, ce n'était pas nécessairement dans un ashram qu'on allait trouver la paix ! Dans la mesure où tous les aspects les plus sombres et négatifs doivent être ramenés au grand jour, ce qu'elle assimilait à un "récurage de la mare" allait nécessairement générer, par moments, quelques odeurs nauséabondes !! La nature réelle de cet enjeu n'est pas toujours bien appréhendée, y compris par des chercheurs sincères et parfois engagés depuis longtemps sur un chemin spirituel.

p. 83-84



...ciel du 09 septembre 2001 au soir à Grabels (Hérault – 34) jour de l'assassina d'Ahmed Chah Massoud
« si on ne travaille pas sur notre ombre, c'est notre ombre qui nous travaille ! » K. Graf Dürckheim
(note 60, p.448 « Jésus parlait araméen » - "Le message du Christ retrouvé au cœur du plus vieil Évangile ", Les Éditions du Relié (Pocket) © février 2003 Paris

Eric Edelmann : docteur en philosophie du département de Sciences des religions à la Sorbonne.)

Swâmi Prajnânpad, quant à lui, définissait sa fonction de maître spirituel en disant simplement : « Swâmiji arrache les masques. » Il était bien placé pour reconnaître que le mental est complexe, trompeur, retors, dissimulateur, calculateur, fuyant, insaisissable, rempli de contradictions, toujours en opposition. Swâmiji mettait en garde contre cet "ennemi intérieur" car, disait-il encore, « le mental est suffisamment retors pour vous tromper et se tromper lui-même » ! De la même façon, Jamyang Khyentsé Wangpo (1820-1892) le comparait à un politicien retors, expert dans la fourberie et la ruse, « fort astucieux dans les jeux de la tromperie ».

Pour Gyalwa Longchenpa (1308-1364), « le mental est comme un chameau obstiné » !

p. 84-85

L'un des quatre piliers de l'enseignement Adhyatma Yoga tel que Swâmi Prajnânpad le présente consiste en *manonasha*, c'est-à-dire la destruction* du mental. Une autre expression sanskrite, *manolaya* — dissolution du mental —, propose un programme identique.

La question qui demeure est la suivante : en quoi tout cela me concerne-t-il ? Beaucoup d'entre nous sont déjà familiers avec le fait qu'il s'agit d'échapper à la dualité, sans pour autant prendre la pleine mesure de ce que cela implique. Le simple fait de ne pas se laisser guider de façon honnête et rigoureuse sur la voie expose le candidat à la sagesse aux risques de se fourvoyer dans ses propres illusions.

* [nous préférons quand à nous nettement des termes comme “déconstruction”, employé plus loin dans ce livre p. 90, ou “déstructuration”, reflétant plus le travail de patience et de bienveillance qu'il implique, que “destruction” pouvant induire une attitude de “mise à mort”, de violence, complètement contre-productive, voire dangereuse dans les multiples abus qui ont défrayés les chroniques de certains milieux dit de “spiritualité authentique” traditionnel ces dernières années !]

p. 85-86



— «vautour fauve» Causse du Cirque de Tournemire, Larzac (Aveyron - 12)

...même lorsque, en apparence, toutes les conditions sont réunies, c'est-à-dire lorsqu'on est prêt à s'ouvrir et à s'exposer à un guide qualifié, la partie n'est pas pour autant gagnée ; elle ne fait même que commencer. Il est facile d'adhérer intellectuellement aux grandes vérités qu'expose le Vedanta* sans pour autant les pousser bien loin dans son expérience personnelle.

*(ou autres traditions qui ont fait leurs preuves au travers de l'histoire de l'Homme)
p. 86

...on découvre que ce n'est pas tant — contrairement à ce que l'on peut penser — la vérité qui est douloureuse en elle-même, mais bien plutôt la perte de l'illusion. *Lorsqu'on est attaché ou identifié à une opinion, une croyance ou un jugement, la remise en question de cette fausse conception ou perception est ressentie comme une atteinte à sa propre intégrité.* Et si cette opinion nous concerne nous-mêmes, alors cet attachement est encore plus fort *et la remise en cause encore plus menaçante.* Pour traverser avec succès ce qui est ressenti comme une épreuve, il faut, comme le soulignait le maître américain Lee Lozowick, « une impitoyable honnêteté envers soi-même » mais il faut aussi, avec cette soif ardente de vérité, une atmosphère de sacralité, une forte aspiration à se libérer de nos limitations et une confiance en la personne qui nous accompagne au milieu de ces eaux momentanément troublées.

p. 88-89

...les conditions dans lesquelles ce “travail” peut s'effectuer ne peuvent pas s'improviser : il faut une compréhension suffisante de l'enseignement dans lequel il s'insère et une capacité à se soumettre à une certaine discipline. En cela, *manonasha* diffère radicalement de toute approche psychologique et psychothérapeutique moderne ; il ne s'agit pas seulement de redresser des distorsions, mais d'éradiquer le mental lui-même qui ne cesse d'obnubiler la réalité. *Il y a certes des degrés dans la confusion et la manière de se fourvoyer dans les mensonges.* Swâmiji évoquait la possibilité *d'un mental anormal (abnormal mind)* qui déforme grossièrement l'évidence et s'empêtre dans sa propre complexité. Un mental anormal est en quelque sorte un dysfonctionnement au second degré car, du point de vue spirituel, l'anormalité commence dès l'apparition du mental lui-même. Quelle que soit l'approche, aucun travail thérapeutique contemporain ne vise à dépasser la dualité ordinaire que génère le mental. Tel n'est tout simplement pas le propos puisqu'on ne parle pas de l'intégralité d'une voie. On pourrait, par exemple, retenir ici une des définitions possibles que nous a données Arnaud de la destruction du mental : « C'est la destruction de la conviction que notre bonheur dépend des circonstances extérieures. » Voilà qui annonce une révolution complète dans notre manière de voir les choses ! La destruction — ou la déconstruction — de cette conviction va passer par une étude minutieuse des fausses lois que le mental a élaborées peu à peu. Ceci ne peut se faire qu'en remettant en question à fond l'expérience courante et en osant poser comme postulat que notre façon de percevoir — aussi répandue soit-elle — n'est pas le fin mot de l'histoire !

p. 89-90

Que ce soit au sujet de la simple réalité qui nous entoure ou de l'enseignement spirituel lui-même, l'œuvre du mental est toujours la même : elle nous plonge dans

des abîmes de confusion et de souffrance. L'acharnement avec lequel il faut s'attaquer au mental n'est donc pas l'expression d'une sorte de fanatisme quelconque, mais plutôt le fruit d'une compréhension profonde selon laquelle on est en présence de la racine de nos maux : le mental génère la souffrance en produisant une pensée fausse que nous confondons avec la vérité. Avec autant d'humour que de justesse, Mark Twain le souligne ainsi : « Ma vie a été remplie de terribles malheurs dont certains sont vraiment arrivés ! »...

p. 92



— «vautour fauve» - Trèves en Cévennes, Mt Aigoual (Gard - 30)

Le mental est une machine à fabriquer de la souffrance et, malheureusement, il peut exister une sorte d'entêtement pour maintenir et protéger sa fonction destructrice. Arnaud m'avait confié, un jour, au sujet d'une personne : « Je connais toutes les ruses de son propre bourreau. » ! Se dégager de l'emprise d'un tel "bourreau" est l'une des choses les plus difficiles qui soient. Et même si on peut bénéficier d'une aide éclairée, habile et empreinte de compassion, l'entreprise n'est pas aisée pour autant !

p. 93

Avec le recul de plus de quarante années de *sadhana* ainsi que l'observation de nombreux élèves autour d'un maître, *je ne peux que constater que manonasha est l'enjeu le plus délicat d'un cheminement spirituel.* Les forces à l'œuvre sont d'une puissance phénoménale qui a pu être comparée à un véritable champ de bataille ou à une guerre sainte intérieure ! Et si on doute de la réalité de telles forces, il suffit de jeter un regard lucide sur la marche actuelle de notre monde pour en reconnaître la

manifestation dans une version amplifiée. « Le Malin vient et s'empare », peut-on lire dans l'Évangile de Matthieu (13, 19), et cela peut être vrai, *y compris au sein des écoles spirituelles elles-mêmes* ! “Satan” n'a pas grand intérêt à fréquenter les endroits qui lui sont déjà acquis. Par contre, il lui est profitable de s'investir là où a encore lieu un bras de fer entre l'illusion et la vérité. Un tel bras de fer commence à l'échelle individuelle lorsque la personne est engagée sur une voie de sagesse. C'est pour cela qu'une telle démarche ne peut s'improviser à notre gré.

p. 94

Il est ainsi très important de déceler de *quelle manière le mental se déguise en disciple*, car si la personne est sérieusement engagée sur une voie, le mental ne va pas l'aborder de front, mais plutôt s'immiscer subrepticement en s'emparant peu à peu des rênes. Il lui propose une “pratique” distordue en interprétant des directives qui sont pourtant clairement énoncées, ou alors il en invente d'autres au nom d'une efficacité plus grande.

p. 95

Paradoxalement, au fur et à mesure de la progression, le mental affine ses ruses de telle sorte qu'il a pu être comparé à l'*hydre de Lerne*, ce monstre marin de la mythologie grecque dont les têtes repoussent en double au fur et à mesure qu'elles sont tranchées.

Bien sûr, une telle description peut contribuer à décourager tout aspirant sincère et on peut alors en venir à se poser la question suivante : y a-t-il une issue ? Fort heureusement, la réponse que proposent unanimement les voies traditionnelles est affirmative. Elle insiste néanmoins sur le fait qu'il s'agit d'un dur labeur et que terrasser l'*hydre* était d'ailleurs l'un des douze travaux d'Hercule. Être averti de l'ampleur de la tâche permet ainsi de mobiliser toutes les ressources nécessaires, plutôt que de se laisser aller à une sorte de candeur naïve qui mise avec insouciance sur n'importe quelle forme de spiritualité-fiction.

p. 96



«vautour fauve» - Trèves en Cévennes Mt Aigoual (Gard - 30)

Émerger de la négativité

Swâmi Prajnânpad avait un jour posé cette grave question : « Êtes-vous prêt à voir en vous le meilleur du meilleur et le pire du pire ? » Les deux sont présents. *Ce qui est à l'origine* des guerres et de toutes les violences en ce moment même à la surface de la planète *se trouve potentiellement en germe en chaque être humain*. Par les lois infiniment complexes du karma individuel et collectif, *chacun conduit son existence en étant plus ou moins soumis à la puissance de ces forces sombres* qui constituent ce que Swâmi Prajnânpad appelait *le mental*.

Aussi, devenir véritablement adulte, c'est être de plus en plus conscient que, dans leur complexité, tous les êtres humains sont atteints de la même maladie. C'est pourquoi un sage ne ressent que compréhension et compassion pour tous, quels que soient les actes commis, aussi graves soient-ils. Il n'est plus prisonnier de la vision bourreau/victime, il ne voit partout que des victimes d'un même mal. Sa vision est de ce fait beaucoup plus profonde : il perçoit chacun comme unique manifestation du "Divin" — si nous employons un terme dualiste — ou comme unique expression de l'Absolu ou de la nature de Bouddha. Pour ne pas demeurer les marionnettes de ces dynamismes, mieux vaut d'emblée être conscient qu'ils sont potentiellement présents en soi-même et que, comme tout le monde, nous faisons preuve de plus ou moins d'égoïsme...

p. 97

...pour aborder ce travail sur le mental, il faut faire preuve d'un minimum de stabilité et de solidité. Paradoxalement, on a besoin de faire l'expérience d'une certaine force intérieure pour s'autoriser à être vulnérable, pour être vraiment en mesure de voir et

d'entendre, de se laisser toucher sans pour autant s'écrouler. C'est pourquoi Swâmiji disait qu'*il avait besoin d'egos forts, au sens de structurés et solides. Ce qui est à l'opposé d'un ego surdimensionné qui n'est d'ailleurs que la manifestation tapageuse d'un ego faible, en insécurité.* Comme des pratiquants d'arts martiaux qui, par l'exercice répété, s'entraînent au retour constant à l'équilibre sous les assauts d'un adversaire qui cherche à les déstabiliser, il s'agit de se familiariser à l'idée que le pire du pire demeure en nous sans que cela nous mette à terre, car c'est une loi universelle.

p. 99

C'est le cœur de la voie enseignée par Swâmi Prajnânpad ; « Voir ». Lee Lozowick parlait de cultiver *a ruthless selfhonesty*, « une impitoyable honnêteté », mais cela ne signifie pas de se maltraiter après s'être accablé de constats affligeants. C'est même tout le contraire. L'expression "impitoyable honnêteté" renvoie plutôt à une attitude droite, intègre, qui ne cherche pas à minimiser la gravité des symptômes. Selon l'image maintes fois utilisée par Arnaud : est-on prêt à faire preuve, en ce domaine, de la même rigueur et de la même neutralité qu'un chercheur scientifique observant au microscope une tumeur ou un crachat afin de découvrir un remède au cancer ou à la tuberculose ? « Voir et reconnaître » est synonyme de « voir et accepter ». S'il devait y avoir un mantra sur la voie transmise par Arnaud Desjardins, cela pourrait être celui-là. Le terme de « voir » était utilisé par Swâmi Prajnânpad dans son sens le plus sacré : « voir ce qui est tel que c'est » est un accomplissement spirituel élevé. C'est le propre du sage parvenu à la complète libération des illusions. Voir, c'est le but et c'est aussi le chemin. « La vérité vous rendra libres. » La vérité est aussi la condition *sine qua non* pour vivre en paix.

p. 99 - 100



«vautour fauve» Causse du Viala-du-Pas-de-Jaux (Cirque de Tournemire Aveyron – 12)

Nous avons le droit d’aspirer au changement et de ne plus fonctionner selon les mêmes schémas mécaniques adoptés depuis l’enfance. Ces schémas précis, organisés pour constituer notre stratégie de survie, ont été absolument nécessaires à notre équilibre quand nous étions enfants et vulnérables. Pour émerger de l’infantilisme et devenir enfin adultes, l’enjeu est donc délicat : il requiert que nous abordions notre monde intérieur avec la même habileté qu’un éducateur envers un enfant, avec un savant dosage de bienveillance et de rigueur.

p. 101

Swâmiji disait : « Allez-vous permettre au fantôme (*bhuta* : ce qui a été) de l’enfant d’apparaître, de vaincre et de tuer l’adulte ? » Il est intéressant de noter que Swâmiji, par cette phrase, en appelle à notre propre fermeté en tant que disciple et en tant qu’adulte. Il utilise le mot sanskrit *bhuta* qui peut se traduire par *fantôme* ou *spectre*. Car fondamentalement, l’enfant en nous n’existe plus, ce n’est qu’une somme de souvenirs qui nous hantent à travers notre mémoire physique et émotionnelle : toutes les cellules qui nous composent aujourd’hui ont été renouvelées de multiples fois depuis que nous étions enfant.

p. 103



«vautour fauve» Causse du Viala-du-Pas-de-Jaux (Cirque de Tournemire Aveyron – 12)

Swâmjî navait de cesse de rappeler à ses élèves qu'ils ne sont plus l'enfant qu'ils pensaient être. Manonasha, la destruction du mental, l'un des quatre piliers de l'Adhyatma Yoga*, implique nécessairement la remise en cause de ces fonctionnements devenus réflexes. Pour protéger ce qui n'est pourtant qu'un spectre, ces mécanismes de protection se hérissent au moindre signal interprété comme une menace. Cette stratégie de survie qui a certes sauvé l'enfant psychiquement s'est muée, à l'âge adulte, en un morbide carcan, une prison qui nous condamne à vivre dans notre monde plutôt que dans le monde.

* Yoga vers le Soi : dénomination de la voie transmise par Swâmi Prajnânpad.

p. 104

L'une des erreurs les plus répandues consiste à confondre la pratique sur les pensées avec celle sur les émotions. Si on s'accorde sur le terme de “maternelles” ou “féminines” pour décrire les qualités d'accueil, de réceptivité, d'ouverture et de compassion, alors on peut dire que nous sommes appelés à manifester une attitude maternelle vis-à-vis de notre monde émotionnel. Si on désigne comme “paternelles” ou “masculines” les qualités tout aussi nécessaires de discipline, de fermeté et de discernement, alors on comprend que ce sont ces qualités précises qui sont requises face au monde de pensées négatives et destructrices, face à la folie du refus, du déni et du mensonge. Or, le conditionnement le plus répandu, l'attitude considérée comme normale parce que personne ne nous a montré autre chose, est de fonctionner très rigoureusement à l'inverse !

p. 104

Faire preuve de qualités paternelles dans le pire sens du terme, c'est manifester une sévérité vis-à-vis de nos émotions, en cherchant à les faire disparaître par la répression, le déni, le jugement, le refoulement. Et, tout au contraire, on peut adopter une attitude féminine, au plus mauvais sens du terme, en étant complaisant, confus et laxiste avec nos pensées mécaniques, les laissant se déployer et même s'emballer sans contrôle. Cette confusion entre les approches paternelle et maternelle du monde intérieur compromet non seulement la santé psychologique mais aussi la santé spirituelle !

p. 105

Il s'agit d'une reddition, au sens le plus noble du terme. Cette reddition est une victoire. Ce n'est une défaite que pour le "*petit-moi naturel*".

Ces qualités sont requises sur le chemin, car « la voie n'est pas pour le lâche mais pour le "héros" », disait Swâmiji. Je me suis souvent demandé pourquoi Arnaud insistait sur le fait que si la destruction des illusions fait mal, la vérité, elle, ne fait jamais mal. Je ne voyais pas la différence entre les deux : puisque la vérité est ce qui apparaît quand on détruit une illusion, me disais-je, pourquoi l'une ferait mal et pas l'autre ? J'ai fini par le comprendre. *Le processus de destruction des illusions — parce qu'il prend du temps — est douloureux et nécessite du courage.* Au cours de cette étape, on est bien souvent à moitié consentant et à moitié résistant, *pas tout à fait convaincu que c'est pour notre bien.* On a l'impression qu'on va nous retirer quelque chose de précieux. Mais, en vérité, lorsque la vie nous retire une illusion, non seulement on ne perd rien, puisque justement ce n'était qu'une illusion, mais on réalise qu'on a tout à gagner. Non seulement la vérité ne nous fait pas mal, mais elle nous fait du bien en nous soulageant du poids du mensonge et du déni.

Cette caractéristique du mental humain de distordre la réalité par des interprétations et des qualifications est une donnée fondamentale dont nous devons tenir compte dans la pratique de l'acceptation.

p. 108



«vautour fauve» - Le Truel, Gorges de la Jonte en Lozère (48)

...notre façon de percevoir est tout aussi embrumée par des qualifications constantes. Elles recouvrent à notre insu une réalité que nous tentons d'accepter alors qu'elle est travestie dès le départ. Pour nous sortir de cette ornière qui nous fait qualifier sans cesse le réel, nous avons vitalement besoin d'un guide, de quelqu'un qui voit là où, nous, nous ne voyons pas, de quelqu'un qui est libre du jugement là où nous ne sommes que préjugés, de quelqu'un qui nous conduit de l'irréel vers le réel. Cette guidance peut être très concrète, encore faut-il être conscients du mal dont nous souffrons et avoir une confiance minimale dans la bienveillance d'un guide et de ses motifs désintéressés.

J'entends souvent des personnes se qualifiant de rebelles expliquer qu'il leur est très difficile d'accepter la guidance d'une autre personne, aussi sage et généreuse soit-elle, justement parce qu'elles sont rebelles. Je comprends leur point de vue, mais je ne peux m'empêcher d'y voir un grave malentendu. Lorsqu'on commence à être lucide sur l'implacabilité de ses propres conditionnements qui, non seulement nous font souffrir, mais font aussi souffrir les êtres qui nous sont chers, lorsqu'on voit combien la "mécanicité" nous oblige à penser toujours de la même manière, lorsqu'on voit à quel point nos paroles et nos attitudes sont prévisibles, alors on mesure son asservissement vis-à-vis de ce qu'on appelle le mental.

p. 109

Il y a une certaine jubilation à s'affirmer dans le "non". On se sent exister plus intensément en s'opposant. Même si on sait que dire "*non*" n'aura aucun effet sur l'extérieur (*à part éventuellement aggraver la situation*), que le monde n'obéit pas à notre baguette, *on aime jouir en pensée* de l'autorité d'un chef d'orchestre

cosmique... !

Bien que nous réalisions que cet appétit insatiable pour le refus est contraire au véritable bonheur, il est difficile de renoncer à ses apparents bénéfices immédiats. Pourquoi sommes-nous à ce point fascinés par les pensées qui génèrent de la souffrance ? Pourquoi avons-nous à ce point envie de ressasser les idées noires, les colères, les frustrations, les nostalgies, quand nous savons que ça ira encore plus mal ensuite ? Pour le comprendre, il faut se pencher sur le mécanisme même du refus et découvrir à quel point il est “positif” pour ce qui constitue “l’ego”. Avant de refuser qu’une chose soit, il faut d’abord l’avoir perçue. De façon très fugace peut-être, l’être profond a capté ce qui est bien réel. Très vite, le mental classe l’expérience dans une des deux catégories : “j’aime” ou “je n’aime pas”. Et s’il n’aime pas ce qu’il a perçu, il s’octroie le pouvoir absolu : celui de le refuser en déclamant : « Ça ne devrait pas... Il ou elle ne devrait pas ou n’aurait pas dû, etc. » En refusant, il crée par le fait même un autre scénario, complètement imaginaire et idéal, une fiction dans laquelle ce qui aurait dû se passer selon le “*moi-immature*” se produit en effet. *Nous sommes au cinéma, mais nous sommes en même temps les metteurs en scène de notre film intérieur !* La clé pour comprendre pourquoi nous sommes si attachés à ce qui pourtant nous fait souffrir, c’est que “dans nos films”, « ce qui devrait être » procure une excitation positive et donc très addictive pour le “*moi-immature*”. Et c’est cela que nous ne voulons pas lâcher. Nous vivons alors sous l’illusion qu’en refusant les choses telles qu’elles sont nous devenons puissants ; *dans le monde virtuel de nos rêves, il n’y a en effet aucune limite à notre pouvoir !* Si la négativité nous fait souffrir, ruine notre existence et fait souffrir nos proches, nous devenons très motivés à lâcher prise par rapport à cette souffrance, mais nous aimerions pouvoir le faire en continuant à nous accrocher à nos fantasmes de « ce qui devrait être » ou de « ce serait mieux si... ». Nous ressentons ces scénarios intérieurs comme positifs, alors qu’ils sont la source même de la souffrance. Souffrance et refus vont main dans la main ; on ne peut pas se défaire de l’un sans abandonner l’autre.

p. 111-12



«vautour fauve» - Cirque de Navacelles, Hérault (34)

J'ai vécu pendant des années sous l'addiction au tabac, laquelle, pour être courante et parfaitement légale, n'en est pas moins extrêmement puissante. Et cette chose m'est apparue avec évidence : les pensées négatives, les refus fonctionnent exactement comme une drogue. On fume une cigarette non seulement par habitude, mais pour détendre une tension, anesthésier un malaise intérieur. Dans l'immédiat, cela fonctionne et est ressenti comme positif. Mais plus on fume, plus on a besoin d'un nombre croissant de cigarettes pour calmer la même sensation désagréable de manque ou d'anxiété. Ce qui donne l'illusion de combler un manque ne fait en réalité que creuser encore plus le puits de notre insatisfaction. Si on établit un parallèle avec un phénomène de dépendance, le refus est la drogue, la sensation de toute-puissance est l'ivresse recherchée, "l'ego" est celui qui vit sous l'emprise de la dépendance, et "le mental son dealer" qui lui tiendra toutes sortes de discours pour qu'il continue de consommer. *Lorsqu'on engage un sevrage, autant être averti que le mental se rebellera de toutes ses forces, avec un discours des plus habiles, pour nous empêcher de pratiquer un enseignement spirituel proposant l'acceptation ; ce serait alors non seulement la fin de son commerce mais sa fin à lui !*

Sortir de cette dépendance en luttant contre son propre mental est difficile, mais pas impossible.

p. 112 -13

Si on sait bien par expérience que les idées noires et les refus induisent dans l'instant l'émotion qui leur correspond, on croit en même temps à tort qu'elles n'ont pas plus d'effet sur notre cerveau qu'un coup d'épée dans l'eau. Nous vivons dans l'illusion que nous ne pouvons pas faire grand-chose sur le moment, à part subir l'assaut de nos

pensées négatives et attendre passivement qu'elles se dissipent. Bien des études en neurosciences tendent maintenant à prouver le contraire. Le psychologue québécois Mario Beauregard, docteur en neurosciences à l'université d'Arizona, et son collègue Vincent Paquette ont effectué des expériences sur le cerveau humain qui s'avèrent très éclairantes pour notre propre recherche. La stratégie qu'ils ont voulu explorer consiste à amener le cerveau des personnes en dépression à fonctionner comme celui des carmélites lorsqu'elles atteignent l'extase mystique. En enregistrant l'activité électrique du cerveau des carmélites, ils ont mis en évidence que les différentes régions du cerveau communiquent de façon très harmonieuse lorsqu'elles atteignent cet état méditatif, tandis que les mêmes enregistrements effectués avec des personnes souffrant de dépression présentent une activité totalement chaotique. « On voyait une véritable jungle cérébrale. Si on pouvait convertir en sons l'activité électrique du cerveau des carmélites lorsqu'elles vivent une expérience mystique, ce serait très mélodieux. Chez les dépressifs, par contre, on entendrait une véritable cacophonie* », écrivent les chercheurs.

Expérimentant la technique du *biofeedback* par le biais d'électrodes branchées sur les zones problématiques du cerveau d'une trentaine de personnes déprimées, ils ont demandé aux sujets de tenter d'en normaliser l'activité. Les personnes tentaient d'y parvenir par elles-mêmes, mais l'observation des chercheurs nous révèle un point clé pour notre propre pratique de contrôle des pensées négatives : « Pour plusieurs dépressifs, l'ingrédient thérapeutique majeur fut tout simplement de réaliser que leurs ruminations, leurs pensées négatives influençaient l'activité de leur cerveau et, conséquemment, leur humeur et leur niveau d'anxiété. L'effet est beaucoup plus puissant quand ils comprennent par eux-mêmes que lorsqu'ils ruminent leurs pensées négatives, ils maintiennent une activité cérébrale pathologique qui entretient leurs symptômes dépressifs. Ils réalisent du coup qu'ils doivent changer de type de pensées. » Ces résultats ont expérimentalement mis en évidence cette parole d'Arnaud : « Vos malheurs ne viennent pas de ce que vous avez trop d'émotions, mais de ce que vous pensez de travers ! »



«vautour fauve» Cirque de Tournemire Aveyron – 12 Une fois qu'on est vraiment convaincu de l'impact des pensées négatives sur le fonctionnement de l'esprit, le sentiment d'impuissance face au mental peut être brusquement remis en question et on peut alors récupérer un pouvoir qu'on pensait ne pas avoir ; celui de dire Stop, "assez, ça suffit" ! Ce stop ne sera sans doute pas dit une fois pour toutes. Il peut certes y avoir des récidives, mais il y a un avant et un après quand on réalise que ce pouvoir est en notre possession ; cette découverte change toute notre perspective. Daniel Morin, un des plus anciens élèves d'Arnaud et autrefois ouvrier d'usine avant d'avoir enseigné à Hauteville, avait marqué mes premières années sur ce chemin en me livrant sa propre formule pleine de sagesse populaire et d'humour pour m'enseigner cette fermeté essentielle vis-à-vis de mon mental. Il suffit de dire : « Bobby ! A la niche ! » Si cette injonction d'un maître à son chien, lui intimant de cesser immédiatement ses aboiements et de retourner à la niche, vous fait autant d'effet qu'elle a en a eu sur moi, « Bobby ! A la niche ! » pourrait devenir une très bonne compagne pour votre quotidien, mettant un peu de légèreté dans votre intention de redevenir le maître en vous-même...

* Selon l'article paru dans le journal *Le Devoir*, « La paix cérébrale des carmélites », 2 septembre 2006.

p.114-15-16

...la comparaison avec les autres ou avec l'idéal de soi — qui plus est, avec l'*idéal*

spirituel de soi — est malheureusement une torture courante qu'on s'inflige avec bien peu de retenue. Or, *comparison is falsity*, « “la comparaison” est fausse », disait Swâmiji. Alors que nous lui faisions part de notre impuissance devant le jeu de la comparaison et de la jalousie qu'elle génère, Arnaud nous a répondu d'un ton très tranchant et affirmé, ne laissant aucune place à la demi-mesure, qu'il fallait en arriver un jour à cette décision : « “La comparaison” (dans ce cadre là, particulier donc), j'arrête !! » Une décision donc ? Exactement comme la décision d'arrêter de fumer, de se droguer ou de s'adonner à n'importe quelle forme de dépendance nuisible. Comme en chimie lorsqu'une solution qu'on sature progressivement parvient à son point d'inflexion et cristallise d'un seul coup, le processus qui aboutit à cette décision salvatrice se prépare lentement et de façon invisible à l'œil ordinaire. On “sature” (dans le sens positif du terme) à force de constater lucidement le mécanisme du refus et ses dégâts sur sa propre existence. Mais la cristallisation de ce “Stop !” ne peut pas être le résultat d'une tentative volontariste de “l'ego”. Sous le jeu de l'action/réaction, les meilleures décisions prises dans un esprit volontariste et conquérant, dans un climat de dureté avec soi-même, finissent tôt ou tard par être sabotées par le personnage défaitiste qui peut subsister en nous.

p. 117-18

« Vous pensez que vous voyez, mais vous ne voyez pas que vous pensez !! », rappelle Swâmi Prajnânpad.

p. 119

...ce qui relève en fait de l'ordre du sentiment selon le lexique qu'utilise Swâmi Prajnânpad. Les émotions, qu'elles soient positives ou négatives, relèvent en effet toutes les deux de la même catégorie d'obscurcissement, à la différence du sentiment qui, lui, se situe au-delà de la dualité propre au mental.

Il y a un passage célèbre dans les Évangiles (*Jean* 21, 15-17) qui marque bien la différence entre les deux niveaux*. Il s'agit de cet échange entre Jésus et Pierre au cours duquel Jésus lui demande : « M'aimes-tu ? » Ici, pour le verbe “aimer”, deux mots différents sont utilisés : *agapan* et *philein*. Le premier se réfère à l'amour/émotion qui est attachement/passion et toujours mécanique, alors que l'amour/sentiment (si l'on s'accorde à adopter cette terminologie de différence) est infiniment subtil, inconditionnel et toujours conscient.

* Cf. « Jésus parlait araméen », Le Relié, 2000, p. 290-295.

p. 161

...derrière tout humour de bouffon, la vérité est dite toute crue. En voici quelques strophes choisies :

« Je me Voyais Déjà en Haut de l'Estrade (ou du “Trône”) »...

Tout jeune encore j'ai voulu méditer

Bien décidé à très vite progresser

La tête farcie de spiritualité
 J'étais certain d'être bientôt éveillé
 Je faisais partie "des purs", "des initiés"
 Le chemin était ma revanche, ma fierté !
 Je regardais de haut la "mécanicité"
 Des pauvres gens complètement emportés,
 Je me voyais déjà en haut de l'estrade
 Posture impeccable, vénéré de tous, le regard lointain
 Je me voyais déjà en haut de l'estrade
 Détaché de tout, mais très satisfait d'être au bout du chemin,
 Je me voyais déjà grand "*Jivan Mukta*"*
 Plein de compassion pour "les pauvres cons"
 bourrés d'émotions !



«vautour fauve» - Le Truel, Gorges de la Jonte en Lozère (48)

Si on réalise qu'avec les années on a fini par regarder ainsi de haut ceux qui sont "encore" empêtrés dans le fatras de leur souffrance émotionnelle, c'est qu'il y a une erreur de perspective, une grave méprise sur le cap. Le critère de l'avancement spirituel, c'est au contraire de se sentir de plus en plus relié, de moins en moins séparé de tous ceux qui croisent notre chemin, fût-ce des personnes qui ne partagent aucune de nos valeurs. Sinon, c'est que le chemin spirituel a été récupéré par "l'ego" pour faire de soi-même "quelqu'un de spécial", un nanti condescendant à l'égard de ceux qu'on juge comme de pauvres imbéciles enlisés dans l'illusion. Et peut-être que, du haut de sa propre estrade (ou du "trône") intérieure, on prétend même pouvoir les aider ! Or le véritable amour — la communion — suppose qu'on se sente sur un pied d'égalité avec l'autre, sans distance ni séparation vis-à-vis de lui.

* « Libéré vivant », en sanskrit.

p. 169-70

« Veux-tu tirer un humain de la fange et des immondices ? Alors, ne prétends pas lui tendre une main secourable “d’en haut” : ce n’est pas suffisant. Descends toi-même à son niveau, et mets-toi dans la fange, marche aussi dans les immondices. C’est là que tu peux le saisir à pleins bras, fortement, pour remonter avec lui* dans “la lumière”. » (« Parole de Rabbi Shlomo », in Martin Buber, Récits hassidiques.)

* (hélas, ce n’est pas aussi simple ! ...en effet, car à l’expérience, assez rare sont les personnes qui dans ce cas de figure bien spécifique [c’est à dire qui affiche *une demande d’aide* dans ce cadre] suivent ce qui leur est proposé...! “la lumière” dont il est question n’est pas forcément perçue comme telle, et peut fort bien apparaître du point de vue du “moi-naturel” comme “suspecte”, voire *une menace* ! [note du transcripteur]).

p. 171

Ce jour-là, il rajouta à son récit un élément nouveau qu’il n’avait pas pensé à évoquer la première fois.



«vautour fauve» - les Grands Causses (Larzac)

Il nous dit qu’au moment où ce sentiment d’*amour inconditionnel* dilatait encore sa poitrine, il lui apparut nettement que ce qu’il était en train de vivre impliquerait d’*assumer une responsabilité vis-à-vis de la souffrance des autres*. Demeurer dans cet état avait pour corollaire qu’il ne pourrait plus y rester indifférent et que des choix

drastiques devraient en découler. Trop d'éléments de sa vie actuelle lui semblaient tourner le dos à ce qui lui avait été révélé : cela exigerait une profonde mise en cohérence. Allait-il consentir aux bouleversements que cette nouvelle priorité apporterait dans le concret de son existence ? *Un refus monta alors de la profondeur. Son cœur se ferma* à la perspective de payer un tel prix. Sa vision de l'Absolu s'évanouit alors *pour ne plus être qu'un merveilleux souvenir.*

Le seul signe avant-coureur de cette subite expérience spirituelle avait été ce tout aussi inexplicable phénomène survenu quelques années plus tôt : cet homme passionné de chasse depuis sa tendre enfance et grand amateur de viande fut brutalement incapable d'appuyer sur une gâchette. Donner la mort à un animal, ce qu'il avait fait d'innombrables fois par le passé, était mystérieusement devenu au-dessus de ses forces*. La bonté fondamentale veut s'exprimer et, s'il le faut, elle est prête à le faire malgré nous !

* Je n'entre pas ici dans le débat (stérile ?) sur le "végétarisme" mais *il est certain que tuer un animal ne peut pas être banalisé* : notre ami devenu sensible à la vie animale à l'autre bout de sa carabine *ne pouvait en tout cas plus le concevoir comme un simple loisir ou un divertissement !!*

p. 177

Yvan Amar : Il ne s'agit pas de "*mon éveil, ma libération*", il s'agit de contribuer à diminuer la souffrance dans le monde* ». On est très loin de toutes les techniques "novatrices" ou "révolutionnaires" qui nous proposent l'extase en *nous épargnant non seulement le ressenti de la souffrance d'autrui*, mais aussi la "plaie" d'un engagement dans une pratique spirituelle assidue. Ces méthodes se présentent comme des "outils", selon ce terme en vogue bien rassurant pour "*moi-naturel*" qui reste ainsi aux commandes de ce qui n'est vu que comme un instrument. Elles ne doivent pas remettre en question "le droit au refus" (inverse de *l'acceptation* au sens donné par Swâmi Prajnânpad) et tout le fonctionnement émotionnel ordinaire qui en découle, teinté d'un égocentrisme plus ou moins reconnu et assumé. Le « marché spirituel » est saturé d'offres qui proposent autant de techniques censées satisfaire cette revendication du "*moi-naturel*" : faire l'expérience de l'extraordinaire en demeurant soi-même... très "ordinaire" (ou *au comportement "banal"*) !

* Arnaud et Emmanuel Desjardins, « Spiritualité, de quoi s'agit-il ? » La Table Ronde, p. 236. <http://camisard.hautetfort.com/media/01/02/3663102452.pdf>

p. 178

Ces approches sont symptomatiques de notre société basée sur des valeurs mercantiles ; même l'expérience spirituelle se présente comme un bien de consommation, comme le seraient les offres d'un magnifique voyage à l'étranger. Nous devrions obtenir une chose qui nous fait envie simplement parce que nous la revendiquons ou parce que nous sommes prêts à en payer le prix financièrement.

Nous sommes influencés par le discours ambiant de la facilité et de l'immédiateté, y compris dans la recherche spirituelle.

p. 179

Parce que notre culture technologique a été capable d'envoyer des hommes dans l'espace et de percer le secret de la matière, nous — Occidentaux contemporains — devrions obtenir d'emblée ce que des générations de disciples ont considéré comme le fruit éventuel d'une vie entière de consécration et d'ascèse. Il s'agirait de revendiquer ce qui n'est qu'un faux privilège ; le droit de continuer à être complaisants avec des fonctionnements égocentriques et une relative insensibilité à la souffrance des autres. Or, il n'y a en ce domaine aucun raccourci. *You will have to pay the full price*, « Vous aurez à payer le prix complet », disait Swâmi Prajnânpad. *Mais ce prix n'est pas financier !!* Et sur le chemin spirituel, il n'y a pas de période des soldes !

p. 179



«vautour fauve» - les Grands Causses (Larzac)

Quelle que soit la voie qui est la nôtre, il s'agit peu à peu d'entrer dans un esprit de service, de dédier nos efforts à plus grand que nous, et aussi à ceux qui nous entourent et ont tout simplement besoin de notre soutien. Servir est le plus grand privilège de l'être humain. Arnaud nous rappelait sans cesse qu'un maître ne se ressent pas comme "maître", mais avant tout comme "serviteur" ; un serviteur de la vérité, « un serviteur de la Voie » et, très concrètement, un serviteur de tous ceux qui viennent à lui pour obtenir son aide.

...la distinction des grandes écoles de sagesse en Inde reste théorique ; la voie enseignée par Swâmi Prajnânpad est tout autant une voie de service, même si elle se cache sous d'autres apparences. Quelle serait sinon la signification du but formulé par « l'autre seulement » si ce n'est l'accomplissement dans le service ? Quelle que soit l'école dont on se réclame, si on ne finit pas un jour par se sentir sur une voie de service*, on risque fort de se retrouver sur une voie de garage !

* Le jeu de mots fonctionne au Québec où le terme “voie de service” désigne une voie de desserte qui longe une autoroute.

« Ce qui est la lucidité pour un yogin n'est rien d'autre que l'adoration ou l'hommage du Soi. » *Yogavasistha*, cité par Swâmi Prajnânpad

Il peut sembler étrange de s'intéresser à la dévotion lorsque l'on est soi-même engagé non pas dans une voie officielle de *bhakti*, mais dans une voie de connaissance et en particulier d'Advaita Vedanta. Les deux voies sont répertoriées de façon bien différente car, si le but est toujours unique, la méthodologie peut varier du tout au tout.

Du point de vue le plus extérieur, la voie dévotionnelle comprend des rituels, des chants, des prières et invocations, des mantras, alors que la voie de la connaissance est dépouillée parce qu'elle repose plutôt sur l'étude de textes, la réflexion, la pratique de l'observation de soi et la méditation. L'écart semble d'autant plus grand que la notion de dévotion évoque le plus souvent des clichés mettant en avant une attitude dévote et émotionnelle où la naïveté et la superstition jouent un grand rôle. La dévotion devient alors synonyme d'effusion sentimentale et ostentatoire pour ne pas dire d'hystérie ! Il peut arriver que cela soit le cas, mais il reste difficile de la réduire à des exagérations plus ou moins pathologiques.

La dévotion est avant tout le respect de ce qui est sacré dans une attitude de réceptivité et de disponibilité. Elle correspond ainsi à un état intériorisé, intime et discret plutôt qu'à une démonstration extérieure, même si elle peut s'exprimer sous une forme ou une autre.

*« “L'Éveil” dans le *Yogavasistha* », Yves Rémond - Les Éditions Almora © 2024 Paris 75005

<http://camisard.hautetfort.com/media/01/02/3636773263.pdf>



«vautour fauve» - Causse Noir (Roc-Altès)

Qu’advient-il alors lorsque le maître disparaît ou lorsqu'on s’engage sur une voie après le départ du maître ? La *dévotion* est-elle encore possible ? Fort heureusement, la réponse est “oui”. Tout dépend de la confiance avec laquelle “l’aspirant” s’engage sur la voie, du zèle avec lequel il applique les instructions qu’il reçoit et de l’ouverture aux influences qui imprègnent l’ashram du maître. On peut tout à fait concevoir qu’un nouvel arrivant soit d’une maturité spirituelle beaucoup plus grande qu’un élève ancien ayant côtoyé le maître pendant des années, et qu’il soit à même de bénéficier pleinement de tout ce que le maître a légué*.

* hélas à l’expérience, cela peut induire de terrible “représailles” quand le lieu est immature et infesté par la rivalité, la jalousie et l’envie, « il faut se résoudre à partir !! ». Dans ce scénario fréquent (beaucoup trop !), tout le monde est perdant...

p. 187

Le fait même d’avoir approché un maître n’est pas en soi une garantie, car les possibilités de fuite sont nombreuses et le mental est capable de tout, y compris de transformer la présence du maître en obstacle.

p.188

...quand elle (Denise Desjardins) a vu arriver Swâmiji, lorsqu’elle a perçu sa présence et sa prestance, elle a immédiatement fait un “*pranâm*”, c’est-à-dire une prosternation au sol. L’élan du “cœur” a primé sur toutes les préconceptions et toutes les décisions

qu'elle avait prises, aussi justifiées qu'elles aient pu paraître à leur niveau. Cet élan, ce geste, condense et inclut tout ce qu'est la dévotion. Je me souviens qu'un jour Arnaud nous a dit une parole qu'il ne faut pas "mésinterpréter" : « Plus vous faites de "*pranâm*", mieux cela vaut. »* Ce n'était pas une invitation à nous aliéner ou à nous soumettre stupidement à une autorité que l'on redoute et admire à la fois, mais plutôt un encouragement à réunir ensemble le corps, le cœur et la tête pour offrir notre "*moi-naturel*" à une réalité qui le dépasse infiniment. Même si, culturellement, un tel geste nous est étranger — sauf encore dans certains monastères chrétiens — le sens profond de cette attitude reste à découvrir car il n'est pas acquis une fois pour toutes. Il évolue au fur et à mesure qu'évolue notre propre niveau d'être et, à l'intérieur de cette progression générale, il peut encore y avoir des variantes selon notre disposition intérieure du moment.

Si l'on aborde la dévotion dans une perspective intériorisée, et non pas en tant que manifestation extérieure propre aux voies dites dévotionnelles, il est intéressant de noter que celle-ci est au cœur de toute démarche spirituelle elle-même.

* il est à préciser là aussi que la "qualité" de la chose dans son état intérieur, prévaut à la quantité... ! (note du transcripteur)

p. 191



«vautour fauve» - Causse Noir (Roc-Altès)

Ce qui est le plus profond et précieux n'est pas nécessairement ce qui est le plus visible !

p. 193

Bien sûr, avant d'accéder à une dévotion authentique, il se peut qu'il y ait quelques déviations durant le parcours ! Il m'est arrivé en Occident de me retrouver dans des contextes dévotionnels qui m'ont laissé un goût particulier, proche d'une certaine suspicion, car je devinais bien l'état d'exaltation dans lequel certaines personnes se complaisaient*. Je ne pouvais m'empêcher de me questionner. Quand ces personnes vont retomber de leur état et qu'elles vont retrouver leurs difficultés psychologiques habituelles, qu'est-ce qui va pouvoir constituer pour elles un chemin complet ?

Parmi les formes dévoyées de dévotion, il peut y avoir une sorte d'admiration réductrice — et peut-être séductrice aussi — au cours de laquelle nous essayons de nous approprier le maître.

* ou autrement dit, un certain "fanatisme", voire un "fanatisme" certain ! [note du transcripteur]

p. 197

La dévotion (exempte de "fanatisme" donc !) n'entame donc en rien le sens du discernement ou la clarté incisive de la vision. Elle peut être au cœur de la voie sans en amoindrir pour autant son côté réaliste et pragmatique. *À ce titre, il est important de noter que la dévotion est complètement chevillée avec la pratique et que la pratique est complètement chevillée avec la dévotion.* On ne peut séparer les deux. *La dévotion, comprise comme le moteur alimenté par la qualité du lien avec le maître, est véritablement ce qui va permettre de traverser ce qu'il y a à traverser.* C'est un support intérieur très délicat qui va nous aider et nous soutenir car, sans lui, nous courons le risque d'être découragés ou perdus. *Ce lien de nature subtile est très précieux et même indispensable parce qu'il nous aidera à traverser les remises en cause incontournables.* C'est ce lien qui nous permettra, pour paraphraser le thérapeute bouddhiste Mark Epstein, de « tomber en morceaux sans s'effondrer »* !!

* il peut même s'agir d'une véritable "pulvérisation", d'où il ne restera plus que cendres dans l'urne... ! (note du transcripteur)

p. 200



...vers le Chaos de Nîmes-le-Vieux, vautours fauves sur le Causse Méjan en Lozère

Pour une personne engagée sur une voie de non-dualité, la dévotion peut susciter de la méfiance parce qu'elle peut être considérée comme un ressenti jugé trop primaire ou trop infantile. En considérant qu'il est capital de porter le maître dans son cœur, on peut arguer qu'à un certain niveau cela relève du transfert. Mais peu à peu, même à ce niveau-là, les choses peuvent aussi se transformer. Swâmi Prajnânpad faisait une grande différence entre les transferts de l'ordre de l'émotion ou de la réactivité et ce qu'il appelait "*la dévotion*". Il précise ainsi dans une de ses lettres ; « Dans le sentiment de dévotion positif, il y a un enrichissement, *mais pas dans le transfert*. Le fait même de sentir, j'ai reçu, le fait même que je me sente enrichi engendre un sentiment de plénitude qui vous ouvre totalement à celui dont vous avez reçu. C'est cela la reconnaissance, cela vous vide du "petit-moi"* ». En ce sens, la dévotion (*sanga*) n'est pas une émotion ni un transfert, mais penche du côté du sentiment de reconnaissance.

* D. Roumanoff, Swâmi Prajnânpad, « Un maître contemporain », vol. 2, p. 276.
p. 201

"*La dévotion*" — lorsqu'elle implique la relation à un maître — constitue la trame du lien à ce maître et ce lien va aller en s'approfondissant au fur et à mesure de la *sadhana*.

Le contexte alchimique à l'intérieur duquel la transformation se produit provient à la fois du fait que l'élève est intensément motivé à vouloir être de plus en plus libre et qu'il est aussi de plus en plus engagé auprès du maître et de l'enseignement qu'il propose.

Un élève de Swâmiji a pu lui-même écrire en ces termes : « Je vous porte toujours

dans mon cœur, alors pourquoi suis-je entraîné vers *la maya* illusoire et les attachements mondains ? » Et Swâmiji lui donna la réponse suivante ; « Ce que vous écrivez est erroné. Se souvenir de Swâmiji *n'est pas chérir l'image de Swâmiji dans son cœur. Se souvenir, c'est se rappeler de la vérité de toutes les instructions que vous avez reçues.* » On voit ici comment le maître ne cherche pas à focaliser l'énergie du disciple sur sa personne, mais sur ce qu'il lui transmet, à savoir un enseignement et une pratique. Si la dévotion de l'élève ne se traduit pas en actes concrets et en incarnation d'une pratique, elle n'est alors qu'un sentimentalisme naïf et fumeux !

p. 202

Le don véritable est celui de notre propre pratique jusqu'à ce que celle-ci devienne, comme on dit, une "seconde nature". Je me souviens que, dans un groupe restreint, Arnaud avait déclaré : « Arrêtez de m'offrir des chocolats et du vin... offrez-moi votre pratique ! » Voilà bien un cadeau réel et consistant que nous pourrions offrir à notre maître. Nous affranchir de nos névroses est aussi un très beau cadeau, tout comme essayer d'incarner ce que l'on a intégré de l'enseignement dans nos relations à autrui.

Se souvenir et assimiler la vérité des instructions qui nous ont été transmises passe certes par l'intelligence, mais surtout par le cœur. Si le cœur a une telle importance — y compris dans une voie de *jnâna* — c'est parce qu'il est un instrument de connaissance.

p. 203

Proclamer que les choses devraient être autres que ce qu'elles sont, non seulement *ne me donne aucun pouvoir sur le réel, qui se fiche bien de ce que je pense de lui*, mais me rend impuissante, maladroite, malheureuse, frustrée et divisée. La clé est simple : accepter l'évidence, ce qui est, tel que c'est, ici et maintenant. Et, sur cette base, agir. «*"Yes" and do !*», disait Swâmiji. C'est le début, le milieu et la fin du programme.

Cette façon d'envisager la progression n'aurait rien de surprenant aux yeux d'un étudiant en arts martiaux. Le maître de mon maître d'aïkido, un très vieux Japonais dixième *dan* qui avait été disciple du fondateur, Maître *Ueshiba* (1883–1969), s'est exercé aux techniques de base jusqu'à sa mort. Lorsqu'on avait la chance de le voir faire une démonstration, on ne pouvait manquer de constater que la profondeur de sa pratique lui conférait une maîtrise de l'énergie complètement hors norme. D'un point de vue superficiel, on aurait pu dire qu'il exécutait les mêmes techniques simples auxquelles nous nous exerçons à notre niveau, mais pour un œil averti, il était évident que ce maître agissait à partir d'un tout autre niveau de conscience. C'est ce qui donnait toute sa puissance et toute sa grâce à chacun de ses mouvements. Nous tâtonnons plus ou moins longtemps pour découvrir ce geste intérieur de conversion du "non" en "oui", puis nous l'oublions ou nous redevenons gauches, ne sachant plus que faire. Ou bien, nous y arrivons quand les circonstances sont propices, mais plus du tout quand elles deviennent adverses.

p. 208



«vautour fauve» - Les Grands Causse (Larzac)« Un maître ne te propose jamais une pratique qui n'est pas à ton niveau. Vise tout de suite la pratique la plus élevée et tu te rendras compte qu'en fait ce n'est pas aussi difficile que tu te le représentes. C'est toujours comme ça quand on n'a jamais fait quelque chose... » Et il (*Lee Lozowick*) prend soin d'ajouter : « Ça ne veut pas dire que tu es d'accord avec la vision de l'autre. »

Il me montrait que voir les choses du point de vue de l'autre ne veut pas dire agir selon ce point de vue ni le valider intellectuellement.

p. 215-16

...d'un côté, je m'évertuais à distribuer des cachets d'aspirine, j'apportais des bouillottes à tout le monde, et de l'autre j'entretenais des courants d'air !!

p. 217

...être capable d'amour véritable.

«*One cannot be loved, one can only be Love*», « On ne peut pas être aimé, on peut seulement être Amour », dit Lee Lozowick. Il est normal et naturel de chercher à être aimé, en particulier quand notre enfance a été carencée. Mais peu à peu, la perspective est amenée à évoluer. Ce n'est plus le même programme. Et l'ironie veut qu'en aimant on se sent mystérieusement de plus en plus aimé, quand bien même il n'y aurait personne pour nous aimer.

p. 218

J'avais policé mon comportement pour qu'il soit à mes yeux irréprochable, pour agir extérieurement comme une "parfaite disciple". Mais *je n'avais pas remis en cause le jugement que j'entretenais au sujet de l'autre*, ce regard de haut qu'on porte sur celui qui, selon nous, est dans l'erreur. « Tant que vous considérez que l'autre est dans l'erreur, vous ne pouvez pas être en communion avec lui », nous dira Arnaud un peu plus tard. Il dira aussi : « Ce n'est pas parce que vous avez des émotions que vous souffrez, mais parce que vous pensez de travers. » *Sortir de la souffrance implique de remettre en cause nos opinions, nos qualifications, les étiquettes que nous avons apposées sur nous-même et sur les autres*. Lorsque j'avais dit à Arnaud que j'avais du mal à m'accrocher à ma chaise ou à mon *zafu*, je voulais dire que je retenais, au mieux de mes possibilités, l'énergie négative qui nous aurait fait sombrer dans *le cercle infernal des reproches* : « Tu m'as fait ça ! » S'engouffrer sur ce terrain, c'était *la garantie d'une dégringolade sur les barreaux de l'échelle des niveaux d'être*, dégringolade qui laisse chacun plein d'ecchymoses, plus triste et seul que jamais. Seul dans son : « J'ai bien raison ! » Seul dans la revendication d'être la victime de l'autre.

En me disant de ne plus m'agripper à ma chaise ou à mon coussin, Arnaud ne me suggérait évidemment pas de faire sauter les digues et de laisser s'épancher le flot de mes réactions émotionnelles envers cette personne. En réalité, ce coussin de méditation représente plus profondément mon attachement à ce que je trouve juste, à ce que je trouve bien, selon les valeurs imprégnées de spiritualité qui me sont chères. C'est justement dans cet attachement au bien et au mal tels que le "moi-naturel" les conçoit que réside mon erreur : c'est en cela que je pense de travers et c'est pour cela que je souffre. En m'accrochant à "ma" vision de la Justice, "ma" vision du "bien", j'affirme la séparation avec l'autre que je compare à ces idéaux, me donnant du même coup le droit de le condamner !

p. 219-20



«vautour fauve» - Les Grands Causse (Larzac)

« Ne vous accrochez pas à votre coussin » veut dire : « Ne vous accrochez pas à votre “*missel*”, ne vous accrochez pas à ce que “vous vénerez”, ne vous accrochez pas à vos *opinions sur le bien et le mal* », sinon, prisonniers de la lettre, vous n’incarne plus l’esprit de toute voie de sagesse : *être vaste, souple, bienveillant, libre, inconditionnellement*. L’enseignement de tout maître authentique ne consiste pas à ériger une forteresse qui nous séparerait des “*non-croyants*” ou des “*non-pratiquants*”, “*des impurs !*”, des malhonnêtes de tout poil, des capitalistes, des “*non-écologistes*”, ou des “*non-végétariens*” et autres “*végans*” ..., mais au contraire à “*détruire les murs*”* qui nous séparent de l’autre, quel qu’il soit et quoi qu’il ait fait. La vie de Jésus est la constante illustration de cette vérité. La femme adultère, le centurion romain, le collecteur d’impôts : tous sont des êtres impopulaires ou réprouvés par la morale religieuse ! !

* tâche très délicate si il en est, et souvent à haut risques, bien des précautions s’imposent ! (note du transcripteur)

p. 220

J’étais obligé de constater que mes meilleures intentions de vigilance ne suffisaient pas. Je devais alors commencer à considérer l’existence d’une brume créée par mon propre mental et qui opacifiait le réel d’une manière bien concrète.

p. 227

...avec une intention juste et une compréhension de l’importance capitale de la

vigilance au cours de la journée, il devient possible de maintenir une conscience de soi plus aiguë tout en menant parallèlement une vie on ne peut plus ordinaire. Dans ce cas, notre engagement réel sur la voie devient indissociable du courant de notre existence. *La distinction entre ce qui est mondain et spirituel disparaît car, du point de vue du pratiquant, la séparation entre les deux devient une simple convention.* Tout dépend de l'atmosphère intérieure de présence plutôt que de l'endroit lui-même ou de la circonstance.

p. 229

...nous ne pouvons jamais mettre d'énergie dans quelque chose qui nous paraît préjudiciable. En revanche, notre cœur ira là où l'on ressent un intérêt réel, un enjeu éminemment positif et lumineux, sans aucun "dommage collatéral". *Si on a la grande chance de pouvoir approcher un sage ou un maître authentique, on peut éprouver une certitude, un sentiment intime qui nous inspire et qui nous fait participer — à notre mesure — à la vastitude de sa vigilance.* Cette qualité si subtile (on pourrait dire d'ordre énergétique ou vibratoire) nous fait envie à juste titre et renforce en nous l'intention de le rejoindre là où il est, c'est-à-dire d'atteindre son même degré de réalisation.

p. 234

----- *Cultiver la Présence*

On peut cependant se demander pourquoi faire des efforts si l'on considère que cette conscience n'est pas le fruit d'une construction de notre part. Et pourtant, toutes les traditions spirituelles s'accordent à affirmer la nécessité de s'exercer, de mener une ascèse ; autrement dit, de faire des efforts. Il y a un argument qui prévaut dans certains milieux se réclamant de l'*Advaita Vedanta*, du Vedanta non dualiste : la pure conscience est préexistante à tous les efforts que nous pouvons entreprendre et, plus nous faisons d'efforts, plus nous cherchons à avancer vers elle, plus nous nous en éloignons. Ce courant d'idées considère qu'il n'y a pas de voie, d'enseignements ni de méthodes, et qu'il n'est nul besoin d'un maître pour nous guider. Tout est déjà là et "il suffit" de le reconnaître ! Sans entrer dans le détail d'une contestation de cette approche (qui contredit formellement plusieurs millénaires de traditions spirituelles), cela revient à dire que puisque la nappe phréatique est préexistante, il n'est pas nécessaire d'entreprendre de creuser un puits !

Nous sommes, certes, déjà nus sous nos vêtements, mais il faut quand même se donner la peine de se dévêtir. La *sadhana* n'est rien d'autre qu'un dépouillement, un déshabillage de nos habitudes (en anglais *habits*) physiques, émotionnelles et mentales. En conséquence de ce processus, la vigilance s'affine et devient plus vaste et subtile, l'extrême pureté de la vigilance étant, dit Arnaud, le *Aham* sanscrit, le pur « Je suis », c'est-à-dire ce qui reste quand on a traversé tous les recouvrements.

p. 236 -37



«vautour fauve» - Le Truel, Gorges de la Jonte en Lozère (48)

Dans son style propre et avec une certaine ironie, Lee Lozowick a insisté de la même façon sur l'erreur que représente cette fascination pour "l'Éveil" *au détriment du véritable travail intérieur et du développement de qualités humaines authentiques*. Il écrit dans son Journal : « Ce n'est pas d'illumination que nous avons besoin, c'est de patience, de clarté, d'objectivité, de bonté, de compassion, de respect envers soi-même, de foi, de générosité, du sens de l'humour, de bon sens, de discernement, de fiabilité, de loyauté, de discipline, d'intégrité, d'une impeccable et impitoyable honnêteté envers soi-même, de tranquillité mentale, de maîtrise de soi, de conscience, d'élégance, de noblesse, de dignité, de perspective, de ravissement, de joie, d'émerveillement. »

Un tel pragmatisme est salvateur, car il permet de remettre les choses à leur juste place.

* Lee Lozowick, «Just This» 365: Wisdom and Wit from the Teachings of Lee Lozowick, Motion Press, 2018.

p. 244

Étant donné que, de nos jours, le terme "Éveil" est on ne peut plus galvaudé, il faut simplement rester prudent quant à son utilisation. Parmi les plus grands sages ou maîtres que j'ai eu l'opportunité de rencontrer, Mâ Anandamayi, le XVI^e Gyalwa Karmapa, Kalou Rinpoché, Dilgo Khyentse Rinpoché et beaucoup d'autres, je n'en ai jamais entendu un seul proclamer qu'il était éveillé ! Et pourtant, ce sont des êtres qui

m'ont profondément convaincu.

* (nous pouvons confirmer la chose pour notre part en ce qui concerne Khyabjé Dilgo Khyentse R. et Kalou Rinpoché [l'ancien] ayant eu des liens très profonds avec eux , le premier en particulier, dans les années 1980/90 – note du transcritteur)

p. 244

...l'étymologie du mot « *sage* » remonte au latin *sapio*, « celui qui goûte ». Le sage est un grand dégustateur, un véritable appréciateur.

p. 255

Nous évoluons [trop souvent ?] en effet dans l'existence comme des barils de poudre potentiellement inflammables au moindre contact avec une allumette ou avec la plus petite étincelle.

Un baril de poudre est par nature très “susceptible” de... et en barils de poudre que nous sommes, nous justifions nos “états d'âmes” en blâmant tous ces porteurs d'allumettes, ces faiseurs d'étincelles, voire ces insensés ou ces malfaisants qui se promènent dans la rue avec un chalumeau à la main !

D'un certain point de vue, c'est bien à cause de l'étincelle que le baril explose et que la réaction émotionnelle a lieu. Mais que se passe-t-il s'il n'y a plus de poudre, si je suis un baril de farine ou, mieux, un baril vide ? Quelqu'un peut bien jouer avec des allumettes à côté de moi ; il ne réussira qu'à se brûler les doigts. Logiquement, la question qui suit est ; comment vider le baril de poudre ? Comment ne plus être cette machine à réagir ? C'est la totalité d'une voie, dans son intégralité et sa cohérence, qui est une longue et complexe réponse à cette question trompeusement simple. Vider la poudre du baril, c'est cheminer sur la voie de l'indépendance de l'être, vers sa parfaite liberté. Prendre la responsabilité de mes états intérieurs implique que je quitte une position de “victime”. *Cela ne signifie pas que je m'en attribue la faute* et que je doive m'accabler parce que tout serait “à cause de moi”.

p. 257

Tant que nous restons “victime” de la logique binaire “victime-coupable”, nous sommes pris au piège ; quelle que soit la manière d'aborder la situation, cela nous paraîtra totalement injuste. La vérité, c'est que je suis émue parce que l'extérieur a mis le feu aux poudres. Le “moi-naturel” tel le baril de poudre — est par définition susceptible. *Il prend tout personnellement* et en est évidemment très affecté. L'important est *que je n'oublie pas l'espérance spirituelle* ; la possibilité de ne plus me situer au niveau du petit “moi-naturel” pour être enfin libre d'aimer et d'être en paix, quoi qu'il arrive, inconditionnellement. Si cette perspective est très claire pour moi, le chemin va devenir beaucoup plus concret, la pratique plus précise et mes efforts plus ajustés.

Certains blâment sans cesse l'extérieur pour leurs émotions, d'autres se blâment eux-mêmes. Les deux attitudes sont tout autant stériles l'une que l'autre et même

préjudiciables. Si le feu a tout juste commencé à prendre dans la grange, plutôt que de chercher à savoir d'où est venue l'étincelle ou qui a bien pu laisser tomber son mégot ou son allumette sur une botte de foin, la seule responsabilité qui nous incombe est celle de l'instant : chercher immédiatement un seau d'eau ou un extincteur avant que la grange entière ne flambe. Au fil des minutes qui s'écoulent, il devient de plus en plus difficile de contrôler l'incendie pour éviter les dégâts. Le processus émotionnel a bien des similitudes avec le feu ; une simple étincelle peut déclencher une réaction en chaîne qui s'alimente d'elle-même.

p. 258

L'inconscient résiste, "l'ego-naturel" se braque devant ce qui lui paraît trop radical et ce qui menace sa survie. Refuser est en effet une vieille habitude bien ancrée et il faudra sans doute toute une vie pour la remettre en cause jusqu'à la racine ! Nous revendiquons le droit de blâmer l'extérieur pour nos souffrances. Comme si le droit au refus et à la négativité qui en découle était inscrit dans la Charte des droits de l'Homme ! Comme si c'était là une précieuse liberté que nous pourrions perdre sous l'emprise d'une dictature spirituelle. Ne serait-il pas plus judicieux de revendiquer le privilège inverse ? En tant qu'être humain, j'ai le droit de vivre le cœur en paix, ouvert, aimant. J'ai le droit d'être libre : que mes humeurs ne soient plus dictées par les aléas de l'existence, par le jeu extérieur de ce qui me plaît ou me déplaît. *It is the status of a slave*, « C'est un statut d'esclave », disait Swâmiji pour parler de la condition ordinaire de l'être humain.

p. 261

... la peur, la jalousie, l'orgueil profaner ce qu'il y a de plus précieux en nous, plus nous serons prêts à reconnaître que « l'émotion n'est jamais justifiée » et plus nous serons en mesure de pratiquer ce que, dans cette très belle expression du christianisme ancien, on appelle la garde du cœur.

Un jour, j'avais écrit une lettre à Arnaud pour lui faire part d'une situation relationnelle qui m'avait occasionné bien des émotions. Je lui avais demandé : « Qui vient donc de prendre le pouvoir de me voler la paix du cœur ? » Dans sa réponse, il avait rectifié : « La question est plutôt ; à qui est-ce que je viens de donner le pouvoir de me voler *la paix du cœur* ? »

Au nom du but élevé qui est de vivre établi dans la paix du cœur, l'erreur serait d'en déduire *que je n'ai pas le droit d'être ému tel que je suis aujourd'hui*, qu'il n'est pas légitime que je sois ému. Ce n'est pas le sens de la formule de Swâmiji. Arnaud parlait souvent de *la communion des Sages*, pas d'un tribunal des Sages !! Aucune instance ne condamne quiconque pour ses émotions négatives en exigeant qu'il soit, dans l'instant, différent de ce qu'il est ! Si nous ne voulons pas que notre démarche soit bancal, il nous faut donc absolument tenir de front ces deux affirmations ; à la fois j'ai le droit d'être ému ici et maintenant, parce que c'est ma vérité et le fruit d'innombrables causes qui me dépassent. Et, à la fois, *j'ai la conviction que les justifications qui se précipitent dans mon esprit pour affirmer le caractère*

inéluctable de l'émotion sont mensongères ; un sage, à ma place, vivrait dans l'acceptation ce qui me paraît inacceptable aujourd'hui. Cette perspective, cette espérance montrent la voie de la liberté, pas à pas.

p. 263



«vautour fauve» Les Grands-Causses

Sophie : Émotion mon Amie

« L'émotion n'est jamais justifiée » *n'est donc pas une sentence* qui nous ordonne de ne plus avoir d'émotions ! *Elle dénonce simplement la fausseté de nos arguments mensongers pour les justifier... !* C'est une formulation vigoureuse et volontairement choquante dont l'intention n'est autre que de nous amener à rediriger notre attention et notre énergie au bon endroit. Plutôt que de chercher des causes extérieures et des justifications mentales à nos perturbations émotionnelles, il s'agit de nous tourner de tout notre *cœur* vers la pratique du moment présent ; l'accueil inconditionnel de notre émotion, telle qu'elle est en cet instant. Il s'agit d'en arriver à cette vision nette et tranchante, sans ambiguïté ; ce qui m'arrive (mon état émotionnel) n'est ni la faute de l'extérieur ni ma faute à moi, ce n'est la faute de personne, mais le résultat mathématique d'une chaîne de causes et d'effets qui remontent à la nuit des temps. Notre "météo intérieure" est une succession de phénomènes dont les causes sont si nombreuses, si complexes et si enchevêtrées qu'il est inutile de chercher à les appréhender mentalement ; notre esprit n'en a pas la capacité. Si nous arrivons à voir que nous n'avons aucune "responsabilité" dans le surgissement des émotions qui nous assaillent dans l'instant, nous pouvons ressentir immédiatement une grande

libération. Nous n'avons pas été consultés sur la conception du scénario du film dans lequel nous jouons. On ne nous a pas demandé de quel genre de traumatismes nous préférierions être frappés et à quel âge. On ne nous a pas demandé de choisir les éléments essentiels qui constituent notre karma, ni notre pays d'origine, ni notre classe sociale, ni le siècle où nous nous sommes incarnés. Tout ce qui fait qu'une émotion jaillit dans l'instant n'est pas de notre ressort, alors comment cela pourrait-il être de notre responsabilité ? Puissions-nous de plus en plus vivre dans cet état de légèreté, dans l'évidence que ce qui advient n'est pas de notre responsabilité. Ni Dieu ni personne n'est en droit de nous demander des comptes par rapport à des phénomènes sur lesquels nous n'avons aucun choix, aucun contrôle, fût-ce une montée de colère, une impatience ou un désarroi. Si nous avons le choix de nos états, nous opterions pour une existence qui nous ferait l'économie de tous les désagréments d'un cœur rancunier, colérique, triste ou pétri de honte. Cette attitude de lâcher-prise par rapport à une prétendue responsabilité n'est en rien de la lâcheté, de la complaisance ou du défaitisme, car elle porte en elle-même une contrepartie très exigeante et révolutionnaire : *assumer la pleine responsabilité de ma pratique dans l'instant pour ne plus alimenter le cercle vicieux de la négativité.*

p. 264-65-66

C'est en prenant appui sur l'émotion, en cessant de la qualifier de désagréable, en l'acceptant de tout son être ou de tout son cœur que le sens du "*petit moi naturel*" s'efface. Il fond à mesure qu'on s'élargit, qu'on devient vaste et accueillant vis-à-vis de ce qui se présente dans son cœur, fût-ce une émotion que d'autres auraient qualifiée *de laide*.

Cette pratique de conversion d'un "non" en "oui", ce retour à l'*Unité* avec l'énergie émotionnelle nous rend peu à peu plus mûrs, plus indépendants, plus résistants aux vicissitudes inévitables d'une existence, tout simplement plus adultes.

p. 269

À ceux qui se préoccupent de ne pas avoir encore eu "*d'expériences dites spirituelles*" ou atteint des états de conscience supérieurs, je voudrais adresser cette réponse d'Arnaud à une question de son fils Emmanuel : « Cette pratique, que Swami Prajnânpad a résumée en une phrase, « pas ce qui devrait être, mais ce qui est », *peut complètement transformer quelqu'un et le faire passer sur un tout autre plan de conscience*. D'ailleurs, chaque "non" que tu convertis en "oui" constitue une expérience spirituelle, parce que tu ne peux pas le faire mécaniquement, tu ne peux pas le faire en dormant. Il y a forcément un surcroît de conscience*. »

* A. Desjardins, E. Desjardins, « Spiritualité : De quoi s'agit-il ? » La Table Ronde, Paris, p. 233.

p. 269-70

Swâmiji : — *it is the status of a slave*, « C'est le statut d'un esclave. » — « Vous êtes

une marionnette dont l'existence tire les fils. »

[...]

“l'horreur de la situation” ! C'est en cela que le rôle du maître est le plus délicat, car il lui revient en premier lieu, non pas d'extirper l'élève de sa prison, mais de lui faire prendre conscience qu'il est enfermé dans du réactionnel sans issues ! Le constat que fait le maître peut donc paraître accablant même s'il ne comporte aucun jugement et émane au contraire de sa profonde compassion.

p. 276

La capacité à se remettre en cause est par conséquent une qualité indispensable pour progresser sur le chemin de la sagesse. Elle implique la reconnaissance de notre “non-liberté fondamentale” se traduisant en particulier sous la forme de réactions et de compulsions plutôt que par des actions dignes de ce nom*.

* ...et c'est bien là la tragédie de notre “espèce humaine”, car c'est le “fond de commerce” de toutes les tyrannies totalitaires, grandes (de religiosité, d'états, d'entreprises...) et plus petites, “familiales”, villageoises, voisinage, “copinages”... !!
[note du transcripteur]

p. 278

Arnaud écrivait à Swâmiji :

« La croissance n'est pas un processus confortable ! »
— « Oui, exact, répond Swâmiji, simplement parce que rien de consistant ne peut être bon marché. » *You will have to pay with your very life.* « Vous aurez à payer avec votre vie même », ou : « Vous devrez payer de votre vie. »

Gurdjieff : — « “La connaissance” possède son prix à payer et l'on est soi-même ce prix !* »

Ces remarques pourront paraître excessives à certains, comme si le “maître” éprouvait un malin plaisir à exiger démesurément de ses élèves ou encore à exercer une autorité abusive soumettant l'élève à une pression insoutenable. Or, il s'agit bien plutôt d'estimer à sa juste valeur l'importance de l'enjeu et de savoir aussi quelles sont les conditions exactes à remplir pour entreprendre un cheminement réel et non pas *un simulacre de sadhana*. Quand certains disciples occidentaux ont demandé à Swâmiji l'autorisation de faire venir des amis proches qui souffraient, il leur a répondu : « Pour ce qui est de vos amis, s'ils sont prêts à se rendre libres des mailles de filet illusoire et infinies des pensées et de l'ivresse des intoxications émotionnelles et “sont prêts à voir”, à connaître, ils peuvent toujours trouver Swâmiji ».

* car il ne s'agit pas de “biens monnayable”, mais d'une autre façon d'envisager notre propre Vie [note du transcripteur]

p. 297-98



« Dites-leur de viser haut ! », *“Promesses et défis de la Voie Spirituelle”*
Eric et Sophie Edelman - Les Éditions du Relié © novembre 2019 Paris