

Il importe donc que votre œil ne soit pas “simple” mais complexe, multiple, écarquillé, afin que vous demeuriez plongé dans les ténèbres, « là où sont les pleurs et les grincements de dents ».

La vigilance repose sur le principe d'unification. Il s'agit de passer d'une condition éparpillée, morcelée, à une condition unifiée, rassemblée. Le secret de la non-vigilance — et donc de la non-pratique, puisque la vigilance est la condition sine qua non de la pratique — consiste à bafouer instant après instant ce principe d'unification pour lui substituer le principe de division. La garantie de la non-présence et de l'oubli de soi sera de s'employer à agir divisé, tête, corps et cœur sourds et aveugles les uns envers les autres, fonctionnant de manière disjointe, tel un orchestre sans chef dont chaque instrumentiste jouerait obstinément sa partie selon son rythme et sa fantaisie sans jamais se soucier de l'harmonie d'ensemble.

p. 53

Vis-à-vis “d'un esclave”[ici le corps] , deux attitudes sont possibles : une négligence confinant au mépris, voire à la maltraitance — le corps est une bête de somme dont j'use à mes fins, l'exploitant au maximum en lui prodiguant le minimum de soins —, ou une attention maniaque en vue d'une performance toujours plus poussée. Dans un cas comme dans l'autre, le corps n'est pas un serviteur respecté au service de l'être, mais un objet au service du “moi”, soit maltraité soit idolâtré.

p. 54

Si, cependant, vous vous obstinez à fréquenter les ashrams, monastères, centres spirituels et autres lieux censés de salut, mais qui souvent s'avèrent endroits de perdition, à la satisfaction de votre fidèle “Ennemi”*, vous ne pourrez longtemps éviter de rencontrer la méditation, exercice universel proposé dans toutes les voies vivantes. Potentiellement dangereuse pour votre non-pratique, cette discipline peut facilement être détournée.

p. 65

la saisie identitaire exacerbée du mental [note du transcritteur]

La pensée se fonde sur la conviction de savoir alors que la vision s'axe autour du “je ne sais pas”. Le “je sais” est clos, le “je ne sais pas” ouvert, disponible. Aussi devez-vous à tout prix vous garder de ce “je ne sais pas”. Soyez péremptoire. Partez du principe que vous avez vu, voyez et verrez. Les autres pensent, pas vous. Ne vous privez d'ailleurs pas de le leur faire remarquer (la remarque “c'est ton mental”, produit toujours son effet), étant encore une fois entendu qu'ils pensent dès lors qu'ils ne voient pas comme vous !

p. 101

Tout le propos de ce chapitre est de veiller à ce que jamais le couple ne dépasse le stade de la perpétuelle confrontation — plus ou moins larvée. Que jamais au grand jamais le stade suivant, celui de la collaboration, ne soit pressenti. Quant à

l'accomplissement du couple, le stade de la communion, il doit n'être ni envisagé ni même conçu comme possible. Confondu avec la fusion, oui, bien sûr. Entrevu pour ce qu'il est, une complémentarité née de l'essentielle autonomie de chacun, surtout pas !

Il s'agit donc de s'en tenir à la guerre. Puisse cette guerre être sanglante, cruelle, destructrice. Puisse-t-elle non seulement vous permettre de quotidiennement fouler aux pieds votre engagement sur la voie, mais aussi tuer dans l'œuf la moindre velléité de pratique en consumant toute l'énergie dont vous pourriez disposer. Puisse la guerre du couple, comme toute bonne guerre, qu'elle se vive à petit feu ou par de brutaux affrontements à la baïonnette, tuer en vous le respect, emporter votre goût de vivre et jusqu'à votre dignité. Qu'elle soit un holocauste ne laissant que cœurs en ruines, psychismes usés, enfants à jamais disloqués.

Que le couple soit le fatal naufrage de votre chemin, le waterloo de votre combat contre le mental, la bérézina de toutes vos retraites et résolutions spirituelles. Toute la charge de vie et de vérité contenue dans le couple doit être détournée, pervertie au profit de la non-pratique et de l'aveuglement. Voilà tout le bien que votre Ennemi sous souhaite. Tel est le sens du présent chapitre et des conseils qui vous y sont dispensés.

p. 109

Confondez la paix de "l'ego" avec la paix des profondeurs. Confondez l'obsession névrotique de l'indépendance avec la découverte de la non-dépendance. Donc, vivez seul.

Considérez la question comme réglée une fois pour toutes et jetez un regard gentiment condescendant sur "tous ces couples qui se débattent". Au besoin, dispensez-leur avis et conseils. Vous trouverez toujours des naïfs, des romantiques et des gens perdus pour voir en vos rationalisations de vieille fille ou de vieux garçon l'expression d'un accomplissement spirituel hors du commun. Prenez modèle sur nos évêques qui, depuis leurs pantoufles pontificales, prêchent à propos de difficultés sexuelles et familiales avec d'autant plus de certitudes qu'ils n'en ont aucune expérience. Regardez de très haut ce que vous n'auriez pas la force d'assumer.

p. 111

Vivez seul, ne laissez aucun autre venir mettre son désordre dans votre petit coin de méditation, mais pratiquez dans le même temps les relations sexuelles "non dépendantes", "dans l'instant". Ne vous engagez jamais, consommez en ayant soin de travestir en liberté ce qui n'est que complaisance. Vous n'aurez aucun mal à dénicher des partenaires, les ashrams, lieux de stages et séminaires à orientation spirituelle étant des viviers d'hommes et de femmes en manque d'affection. Plus vous serez lointain, profond, inaccessible, plus vous attirerez. L'idéal serait que vous parveniez au statut d'instructeur itinérant, prêchant la liberté d'un continent à l'autre avec une femme-ou/et un homme dans chaque port. Votre peur panique de l'intimité passera alors facilement pour du détachement et votre refus de vous investir pour une fidélité

à plus grand que vous.

En résumé, l'essentiel est que vous évitiez l'intimité, noyau de notre humanité et creuset de la voie. Ne soyez ni intime avec un autre être humain — vous verrez à quel point, avec un peu de persévérance, il est aisé de se sentir très avancé dès lors que nul autre n'est présent pour nous irriter à toute heure du jour et de la nuit — ni intime avec Dieu, étant entendu qu'avec ce dernier vous vous fabriquerez bien sûr une intimité imaginaire.

p. 112

l'autre n'est pas différent. Et s'il l'est, il y a erreur. Il ne devrait pas l'être. Il se doit d'être comme "moi". Telle est la base dont tout découle. Vous ne vous êtes, comme tout un chacun, jamais complètement remis du choc ressenti plus ou moins tôt lorsqu'il vous apparut que maman n'était pas un prolongement de vous-même mais un autre ? Qu'il y avait deux et non pas un ? Vous l'avez nié, refusé, ravalé, vous n'avez depuis cessé de vous acharner contre cette évidence ?

Fort bien, continuez. Que ce soit ce refus même qui vous pousse sur « le chemin de la sagesse ». Cherchez la non-dualité dans la dualité. Pour la poursuite de la fausse non-dualité, le "Kouple" est la voie royale.

Ce qu'il vous faut chercher est bien ce vous avez en fait toujours voulu trouver un autre qui ne soit pas un autre tout en étant quand même un autre. Telle est la base de l'illusion amoureuse que vous vous devez d'alimenter sans relâche. Cette quête d'un autre non-autre tout en étant quand même autre vous permet d'emblée de mythifier le couple, de faire un absolu d'une réalité combien précieuse et importante, certes, mais néanmoins relative.

p. 114

Dès le démarrage de la relation, donc, attendez de l'autre tout et bien davantage ! Ce positionnement, quoique fort varié dans ses répercussions et manifestations, est fondamentalement simple à l'autre, vous demandez ni plus ni moins que tout. Vous ressentez un manque, c'est à l'autre de le combler. Le remède miracle à la béance, c'est lui. Insatisfait ou remboursé, la frustration est garantie puisque la béance en question ne saurait être comblée par un autre, quel qu'il soit et puisse être. Notez bien que l'insatisfaction est garantie, y compris en cas de réussite, et c'est bien là la merveille du refus de la différence.

p. 115

Badigeonnez toute rencontre d'une bonne couche de romantisme religioso-initiatique. Présentez-vous à vous-même tout appel de la nature et fascination inconsciente sous emballage-cadeau couleur rose idéal. Vous ne tombez pas amoureux, vous reconnaissez l'âme-sœur, l'alter ego surgi de vos vies antérieures. Vous ne baisez pas avec un tel ou une telle, vous êtes engagé dans un partenariat tantrique. Décelez partout signes, correspondances, messages venus d'en haut pour vous signifier la magnificence du flirt qui démarre. Évitez toute sobriété, donnez dans l'emphase et le

lyrisme. Sublime, forcément sublime, telle doit être votre devise. D'une simple et somme toute sympathique histoire de fesses, faites un péplum érotico-initiatique, surtout si la chose débute à l'ashram., au stage, au séminaire... Ainsi qu'il a été signalé plus haut, les centres, ashrams et autres lieux de retraite peuvent s'avérer riches endroits de drague et d'exaltation romantique. Amours mystiques, transports tantriques, ne vous en privez pas. Sous les banians de l'Inde, les palmiers de Provence... *spi, sex and sun !*

p. 117

Venu avec l'intention professée de vous retrouver vous-même, voire de vous consacrer à l'ultime, retrouvez-vous en un clin d'œil englué dans une passion. Surtout, cherchez bien à mettre le maître dans le coup, à lui faire cautionner vos emportements momentanés. Rencontrez-vous le vendredi, passez à la vitesse supérieure le samedi et sollicitez le dimanche la bénédiction du maître pour cette providentielle union nécessairement vouée au sublime, puisque née en un lieu sacré... Surtout, ne prêtez aucune attention au gourou s'il paraît émettre la moindre réserve quant à votre avenir commun. Qu'il bénisse et se taise. « Sois saint et tais-toi », « Rayonne et ferme-la », telle est l'injonction silencieuse que vous dicte l'Ennemi à l'adresse de l'Ami spirituel.

p. 117-18

... partez du principe que le “désir doit être le Désir, le sexe le Sex” et lancez-vous dans la logique de l'érotisme obligatoire. De l'excitation, de l'excitation et encore de l'excitation. Que tout se joue en surface, de plus en plus dans la tête. Faites grand cas du corps en tant qu'exécutant docile de vos scénarios mentaux les plus torrides, pourvu que le cœur et la présence à soi-même soient, ni vu ni connu, à peu près absents de votre vie sexuelle.

Empruntez le chemin sans issue du “toujours plus”, celui du fantasme, privilégiez la fuite en avant dans le “nouveau”, “l'inédit”. Vous serez ainsi certain de vous heurter plus tôt que tard contre un mur, le mur du mental, avec l'espoir que la relation s'y fracasse.

p. 125

Grâce au Diable, vous aurez du mal à trouver dans les diverses traditions religieuses et spirituelles, infestées d'idéal, un rapport simple et sain à la sexualité. La névrose chrétienne comme le puritanisme hindou — pour ne citer que deux grands classiques du genre — vous fourniront, y compris dans la bouche de sages ou de saints incontestables mais dont les dires sur ce point restent prisonniers d'une culture, toutes les justifications nécessaires : domptage de la chair, exaltation de la chasteté, idéal des époux vivant “comme frère et sœur”, dénonciation de la “déperdition d'énergie”, perte du sperme envisagée comme pire que la perte de sang et autres douteux développements. Tout comme il vous est possible de parer le ratatinement propre à votre vie de vieille fille ou de vieux garçon des atours de la “Solitude”, n'hésitez pas à

maquiller la misère intime de votre Kouple en “détachement” ou “maturité”.

Magnifié par le mysticisme ou tout simplement tu, le désert sexuel a ceci de très utile qu'il vous amènera à toujours plus d'idéal débité au kilomètre, de vertueuses causes à défendre sur fond de violence latente. Il est aussi très probable qu'il vous conduise tout droit, le temps de la réaction venu, à l'infidélité conjugale, vieille mais toujours excellente recette pour éviter tout risque d'approfondissement de la relation, de découverte du désir, de passage du Kouple au couple.

p. 130

Plutôt que de vivre silencieusement l'enseignement, parlez-le à grand bruit. Ne discutez pas avec votre époux/se, prêchez. Ne dialoguez pas, enseignez. Ce positionnement, des plus efficaces pour entretenir votre illusion et perpétuer la guerre froide au sein du Kouple, est simple et pratique vous avez peur de l'autre, l'intimité vous effraie ? Fort bien, le meilleur moyen de ne pas affronter votre peur, de la nier et de la compenser, se nomme violence et domination. L'enseignement spirituel peut s'avérer un redoutable instrument de domination. Adoptez le postulat suivant et n'en déviez plus : vous êtes celui/celle qui sait face à une autre qui ne sait pas. “Vous êtes avancé sur la voie”, l'autre est débutant/e. Vous voyez clair, l'autre se débat dans les ténèbres. Vous avez “accompli un grand travail”, l'autre en est aux balbutiements vous pouvez toujours, à ce point, concéder que, certes, il vous reste encore du chemin à parcourir, à condition que l'affirmation de base selon laquelle vous êtes tout de même assez “évolué”, et en tout cas bien plus qu'elle/lui, ne soit jamais mise en cause. À partir de là, soyez péremptoire, sec, cinglant. Usez et abusez de l'enseignement pour diminuer l'autre en toute occasion. Montrez-lui à quel point il/elle “ne pratique pas”, “ne comprend pas”, “ne voit pas”... Rabaissez votre partenaire à grands coups de citations et autres saintes paroles lâchées d'un ton acerbe. Les tyrans domestiques existaient de longue date, la référence à la voie introduite au sein du Kouple a inventé le tyran dharmo-domestique, le loup-gourou conjugal, la Mère/Père-la-pratique. Pas de complexes déplacés, d'humilité intempestive ! ...

p. 133

Au fur et à mesure qu'il vous déçoit, puisqu'il n'est “qu'homme”, dépouillez-vous des grâces et attributs de la femme pour vous muer en mégère. Ne soyez plus une compagne mais une revendication, une exigence âcre et sans fond. Partez d'un principe dont tout ensuite découlera : l'homme, votre homme, “n'est pas assez”. Pas assez quoi ? Peu importe. Vous n'avez pas besoin de le savoir précisément.

Pas assez masculin, pas assez féminin, pas assez présent, pas assez discret, pas assez occupé, pas assez disponible. N'étant “pas assez”, il est du même coup “trop”. Trop absent, trop présent, trop sensible, trop insensible, trop fort, trop faible...

Ne lui adressez plus la parole que pour lui faire des reproches, bien amers et massifs. Devenez pour celui qui partage votre vie le visage même du reproche, l'incarnation de la réprobation, sourde, constante et maussade ...

p. 137

Que tout dans votre attitude corporelle, vos mimiques, votre manière d'être auprès de lui/elle, serinent le message tu n'es pas à la hauteur, tu n'es pas l'Autre, tu n'es pas “la Fââme”/“l'Om”. Tel le putois lâchant son fluide fétide, émanez l'insatisfaction, répandez des effluves d'amertume.

p. 138

Dans la famille. L'Enfer, je voudrais l'enfant

Et si les stratégies ci-dessus énoncées n'ont pas suffi à disloquer le couple ou à le transformer en machine démoniaque propre à briser les conjoints, reste une carte maîtresse, plus spécifiquement abattue par la femme, mais qui, comme toujours, demande pour produire ses maléfiques effets la complicité de l'homme.

Cette arme redoutable que votre Ennemi vous suggère d'utiliser pour porter le coup de grâce à la relation prend le visage angélique de l'enfant. L'usage de l'enfant à des fins destructrices est spécialement délectable : il vous permet de non seulement vous faire du mal entre partenaires, mais dans un même élan de saccager une innocence.

En vous servant de l'enfant comme moteur à la guerre du Kouple, vous sabotez le présent et semez la mauvaise graine des sabotages à venir.

p. 142-43

Grâce au Diable, votre dévoué serviteur, il est des “ménages” qui se muent en camps d'extermination miniature et au sein desquels personne, homme, femme, enfants, voire entourage proche, ne se trouve épargné. Il arrive même que le champ tout entier de l'existence en soit contaminé, le domaine social et professionnel comme empoisonné par les effluves délétères qu'exhale une relation devenue destructrice.

Si, comme votre Adversaire le souhaite, vous êtes ainsi pris dans la spirale d'une intimité morbide, utilisez l'enseignement pour nier l'évidence et ne pas sentir le moment où la seule issue pour préserver la vie, psychique, physique et spirituelle, est de mettre un terme. Comme toujours et selon un procédé expliqué dans chacun des chapitres du présent traité, il s'agit de s'emparer de paroles et de considérations en elles-mêmes précieuses et vraies pour prétendre les appliquer là où elles ne s'appliquent pas ou plus. Au nom de la voie, du maître, du dharma, de l'Église, de l'idéal, du “juste”, de la fidélité, de la non-fuite, de l'engagement et autres valeurs de grand prix, persistez à vous détruire et, du même coup, à vous faire complice de la destruction de l'autre, des autres — puisque vous pouvez faire porter à vos enfants le fardeau d'une union maintenue envers et contre tout instinct de préservation.

Ayez soin de ne pas éprouver la ligne de démarcation entre la persistance face aux obstacles et l'obstination aveugle. Oubliez une vérité de base pour travailler à progresser de l'imaginaire du Kouple à la réalité du couple, pour bâtir une vie à deux, il faut, précisément, être deux à le vouloir, un seul ne pouvant prendre sur ses épaules tout l'édifice de la relation, encore moins si son ou sa partenaire, possédé(e) par l'Ennemi, s'emploie dans le même temps à le démanteler. Vous avez le sentiment, en

toute honnêteté, d'avoir été au bout de vos possibilités et commencez à constater la vanité de vos tentatives ? Votre force vitale même donne des signes d'affaiblissement ? N'en tenez pas compte, continuez, répétez-vous qu'un disciple, un père, une mère, un chrétien, un homme ou une femme engagé(e) sur la voie ne divorce pas, ne se sépare pas. Bétonnez votre appétit de vie sous une chape toujours plus épaisse d'idéal. Que l'imaginaire l'emporte sur le vivant.

Restez au prix de votre vie, même s'il vous faudra peut-être quelque temps pour effectivement mourir, quitter ce corps devenu prison sans perspective d'évolution et de liberté.

p. 149-50

Le bénitier de crabes

Or, si les enseignants comme les enseignements ont abondamment disserté sur la dimension émotionnelle de l'humain, votre Ennemi se délecte de constater à quel point l'émotion, certes parée des masques de la charité, de la douceur, de la dévotion et toutes bonnes intentions dont l'enfer est pavé, règne autant, sinon plus qu'ailleurs au sein des ashrams, monastères, églises, centres spirituels et autres associations vouées à cultiver l'essentiel.

Que de disputes, mesquineries, intrigues, divisions, que de violences, de manipulations, de ruptures, d'exclusions, de prises de pouvoir, bref que d'émotions dans le vivier des lieux supposés "saints" — non seulement au sein des "sectes" notoires mais jusque dans les endroits les plus respectables et respectés.

Tout chercheur spirituel décidé à ne pas trouver aura donc avantage à tirer les leçons de cette omniprésence. Le but est limpide quelles que puissent être la noblesse et la sincérité de vos aspirations, la profondeur de vos intuitions métaphysiques et la qualité de vos expériences mystiques, il importe qu'elles se trouvent toujours battues en brèche par la réalité humaine trop humaine de votre condition émotionnelle.

p. 154

... on continue dans une large mesure à faire comme si les êtres humains étaient des créatures avant tout rationnelles dont les actes, décisions et positionnements procéderaient de la raison plutôt que des affects ; comme si ce n'étaient pas des demandes, peurs, pulsions et représentations cristallisées dans la petite enfance qui gouvernaient des corps et des intelligences parvenus à l'âge dit mûr...

Cette conspiration du silence à propos de l'infantilisme dominant brouille merveilleusement les cartes et facilite beaucoup l'œuvre de "l'Ennemi"* . Le fait que, n'ayant fait aucun réel travail pour émerger de leur prison psychologique, la plupart des hommes et des femmes ne se connaissent pas eux-mêmes et soient encore des enfants fait l'objet d'un gigantesque déni.

Prince du mensonge, le "malin"* entretient la plus pernicieuse des balivernes : les êtres humains seraient des adultes et non, juste en dessous de la surface, des enfants apeurés, manipulateurs, animés d'un besoin désespéré d'être reconnu et de ce fait inaptes à réellement prendre l'autre en compte.

p. 155-56

--

* “la saisie du mental” vécue dans un “moi séparé” infantile [note du transcripteur]

Qu'il soit bien entendu que ce n'est pas l'émotion qui dicte vos options politiques, motive vos orientations professionnelles, dirige votre vie familiale.

Il est en tout cas très clair que vos émotions infantiles n'entrent aucunement en ligne de compte dans votre recherche spirituelle. Il est vital que l'influence éventuelle de l'émotion sur votre manière d'appréhender la voie fasse l'objet du plus farouche déni. Partez du principe que vous êtes, au moins pour l'essentiel, adulte, libre de papa et maman. Vous aurez ainsi tout loisir de placer la “libération” prônée par les voies initiatiques loin très loin dans les hautes sphères de la métaphysique, en dehors du borborygme psychologique.

N'oubliez pas un principe fondamental de la stratégie de l'Ennemi : toujours s'appuyer sur une vérité pour alimenter le mensonge. Partez donc d'un énoncé incontestable : la dimension spirituelle est d'un tout autre ordre que la dimension psychologique. Fort de cet axiome, faites comme si la psychologie de chacun ne déterminait pas, sinon entièrement du moins dans une très large mesure, la manière dont la quête spirituelle va être abordée, comprise, vécue.

p. 156

Ne doutez pas que les moyens susceptibles de s'avérer efficace chez des adeptes nés et élevés dans des sociétés toutes différentes de la nôtre se révèlent également opérants pour la moyenne des Occidentaux contemporains s'intéressant à la spiritualité. N'envisagez pas qu'il puisse y avoir une différence entre des disciples mûrs, psychologiquement équilibrés, animés d'une intense aspiration au sein d'une culture centrée sur les valeurs spirituelles et de sincères amateurs, hommes ou femmes affectivement blessés, pour ne pas dire infirmes, en proie à une multitude de désirs contradictoires, engoncés dans une arrogance naïve, produits bon gré mal gré d'une société certes démocratique mais obsédée par le profit et le confort. Affirmez que le zazen à lui seul, les postures de yoga à elles seules, la dévotion au maître à elle seule, la prière à elle seule suffiront à opérer la nécessaire purification du psychisme. Ne tenez pas compte du fait que, si l'être humain n'a en effet pas changé essentiellement, il n'en aborde pas moins les enseignements spirituels dans une tout autre condition intérieure et un tout autre contexte que les chercheurs de jadis. Faites l'impasse sur le fait que des maîtres spirituels aussi éminents que Swami Prajnanpad ou, en Occident, Karlfried Graf Dfirckheim reconnurent dès la première moitié du XX^e siècle la nécessité de mettre les outils modernes —psychologie, analyse, thérapie— au service des voies anciennes proposées à l'homme d'aujourd'hui.

p. 159

En résumé, soyez, pour la plus grande gloire de la “Spiritualité”, ignorant de et indifférent à la dimension psychologique de l'humain ; mieux encore, opposez

implacablement le spirituel au psychologique. Déclarez-vous par principe hostile à toute forme de purification de l'inconscient.

La libération ne saurait consister à être libre de papa et maman et vous devrez redoubler de virulence pour dénoncer quiconque oserait l'envisager ainsi. Il s'agit de se libérer de "l'illusion", de "l'ignorance", de "maya", lesquelles n'ont bien entendu rien à voir avec vos illusions et votre ignorance de ce qui se trame en vous-même. Si vous vous risquez à concéder qu'il faille s'affranchir de la psychologie, assurez-vous que ce soit de la psychologie en général et non de votre psychologie en particulier.

Le pire devant cependant être envisagé, quelle stratégie d'évitement adopter si l'enseignement que vous faites mine de suivre vous contraint, malgré toute votre mauvaise foi, à reconnaître l'existence de l'inconscient et la nécessité sur la voie de le purifier ?

p. 158

Ne tenez pas compte du fait que, si l'être humain n'a en effet pas changé essentiellement, il n'en aborde pas moins les enseignements spirituels dans une tout autre condition intérieure et un tout autre contexte que les chercheurs de jadis. Faites l'impasse sur le fait que des maîtres spirituels aussi éminents que Swami Prajnanpad ou, en Occident, Karlfried Graf Dfirckheim reconnurent dès la première moitié du XX^e siècle la nécessité de mettre les outils modernes — psychologie, analyse, thérapie — au service des voies anciennes proposées à l'homme d'aujourd'hui.

Dans cette ligne, vous aurez toujours avantage à vous référer à l'exemple des plus grands pour vous ...

p. 159

Ne tenez aucun compte des circonstances, ne tentez en aucune manière de revenir à vous-même et d'entrer consciemment en contact avec l'émotion. Prononcez la parole blessante qui vous brûle les lèvres, ne tournez pas même une demi-fois la langue dans votre bouche avant de parler. Hurlez votre colère, proférez cette injure, lancez cette gifle, donnez ce coup de volant rageur... Là encore, votre non-pratique se fondera sur une confusion savamment entretenue. Tout comme vous confondez sentiment et émotion, confondez action et réaction. L'action, vous ne la connaissez guère. Elle peut être définie comme la réponse intérieure ou/et extérieure donnée à une situation par un sujet conscient, en prise avec le monde plutôt qu'avec son monde, connecté à l'intelligence de la vie, pleinement au fait de ses actes et de leurs possibles conséquences.

p. 174

Si l'action procède d'un sujet conscient exerçant sa liberté dans le moment, la réaction, elle, se produit en l'absence de tout sujet. Elle est un mouvement automatique pré-déterminé par un ensemble de causes produisant des effets. Une stimulation donnée provoque une réaction donnée, prévisible et répétitive. Autant l'action relève d'un choix ou, pourrait-on dire, d'une obligation consciente, celle de

répondre à la vérité du moment, autant la réaction procède du non-choix, d'une obligation mécanique l'ego gouverné par ses conditionnements se trouve contraint de réagir, souvent à l'encontre de son intérêt réel. L'existence appuie sur les boutons et la machine se déclenche, n'ayant pas d'autre option que celle de fonctionner conformément à sa programmation.

p. 175

En conclusion, tout étant pour le pire dans le plus mécanique des mondes, réagissez ! Autrement dit, agissez toujours sous le coup de l'émotion. Emporté par votre aveuglement émotionnel, déclaré ou latent, commettez des "actes" à la justesse contestable et dont vous ne serez pas d'accord pour assumer ensuite les conséquences. Une note avec laquelle vous êtes en désaccord vous attend-elle sur votre bureau ? Sans davantage de délibération, saisissez-vous du téléphone pour appeler à chaud la personne concernée. Une lettre désagréable vous parvient-elle ? Sautez sur votre stylo ou votre ordinateur pour pondre impulsivement une réplique cinglante. Votre conjoint vous fait-il une remarque ressentie par vous comme déplaisante ? Aboyez aussitôt en retour afin de ne pas être en reste.

p. 176

Autre bénéfice considérable la réaction interdit toute paix. En effet, l'être humain est ainsi constitué qu'en dépit de toute sa mécanicité, il demeure toujours en son for intérieur conscient de la justesse ou de la non-justesse de ses comportements, quelles que puissent être ses dénégations et rationalisations de surface. Sans doute s'agit-il de cette part inviolable naguère appelée la "conscience". Garantie de "mauvaise conscience", la réaction est donc synonyme de division intérieure. Or, comme le remarquait l'agitateur nommé Jésus, « que peut un royaume divisé contre lui-même ? »

p. 177

En fomentant inéluctablement la division, la réaction assure la poursuite du conflit et, de ce fait, empêche l'avènement de la paix. Cela s'explique aisément : tentative de rééquilibrage interne jaillie du besoin de détendre la tension, la réaction provoque un déséquilibre en même temps qu'elle rééquilibre. Elle ne soulage une tension qu'en en créant simultanément une autre.

p. 178

Dans l'incapacité de concevoir la paix véritable, fruit d'une vision ancrée dans la non-séparation entre "moi" et "l'autre", il ne conçoit et ne recherche que sa paix, autrement dit le triomphe de sa volonté. Perpétuellement en quête de sécurité au travers de la fuite ou de la domination, l'ego ne fait que réagir. La réaction est donc le mode d'expression même de ce fameux "ego", incarnation en chacun de vous de l'Universel "Ennemi". Si "Dieu", en effet, a fait l'homme à son image, le "Diable" a fait de même. Il se reflète en vous par l'illusion d'être d'une entité séparée artificielle,

cette représentation n'en est pas moins efficace, tant il est vrai qu'un mensonge passe pour la vérité jusqu'à ce qu'il soit décelé.

p. 180

Voyez grand. Ne croyez pas qu'en réagissant dans votre petite sphère vous vous contentez de sécréter votre propre malheur et de contribuer à celui de vos proches. En vérité, vous faites bien plus que cela vous participez à rien moins que la maladie du monde. Chaque fois que vous agissez sous le coup de l'émotion, vous ajoutez un maillon à la chaîne des réactions et donc du malheur. Vous consolidez encore cette image démoniaque qui, en vous comme en chacun, recouvre l'image de Dieu.

Vous qui vous évertuez à échouer sur la voie, continuez d'engranger la logique de la réaction. Vous serez ainsi un artisan de guerre.

p. 180

“Cela va mieux en le disant”, affirme l'expression populaire, relayée par les discours psychothérapeutiques qui tous insistent avec raison sur la nocivité du refoulement, des “secrets de famille” et de la non-circulation de la parole. De cette affirmation généralement véridique, faites un catéchisme que vous appliquerez indistinctement à tous les cas particuliers. Sous prétexte que, oui, “il ne faut pas taire mais dire”, ne vous demandez jamais qui dit quoi, à qui, à quel moment et comment.

Dites toujours tout ce que vous éprouvez à tout le monde, surtout si on ne vous le demande pas ou qu'on vous le demande de mauvaise foi. Par crainte du refoulement envisagé comme le mal absolu, considérez que toute vérité — ou qui vous semble telle — est toujours bonne à dire. Fort de cette conviction, dégurgitez à tout propos votre émotion sur l'autre. Usez de votre prochain comme d'une décharge où déverser vos déchets émotionnels. Devenez adepte de la diarrhée émotionnelle tel un enfant ne pouvant contrôler les mouvements de ses entrailles, allez de par les chemins vomissant à tout va vos emportements positifs ou négatifs, toujours au nom de la sacro-sainte “expression”.

p. 181

Donc, afin que votre pratique demeure du domaine de l'imaginaire, cultivez le réflexe du “pourquoi ?” Une pensée malséante se présente-t-elle, une émotion malvenue jaillit-elle ? Surtout n'entrez pas directement en relation avec ces “erreurs”. Cherchez à savoir “à quoi cela vous renvoie”.

Commencez par refuser cette pensée, cette émotion qui ne devraient tout simplement pas monter. Bien campé dans le refus de ce qui pourtant est dans l'instant, employez-vous à en rechercher la cause. Une émotion ? je cherche pourquoi. Aussi longtemps que vous poursuivrez le pourquoi sur la base du refus, vous serez certain de ne pas pratiquer.

p. 192

Dharma : enseignement ou ordre juste des choses.

p. 219

« Manuel de l'anti-sagesse », Gilles Farcet - éditions de poche : © Éd. du Relié 2005