

Face à la réalité, le scientifique se questionne et s'incline devant la réponse qu'il découvre, qu'elle lui convienne ou non. Le physicien regarde la nature telle qu'elle est et non telle qu'il voudrait qu'elle soit. Ce regard est non égocentrique : la nature n'est pas là pour répondre à ses préférences, à son idéal. Cette optique est très différente de l'approche morale qui voit tout sous l'angle du bien et du mal. C'est aussi une remise en cause profonde du fonctionnement de l'ego qui cherche toujours à saisir ce qui l'arrange et à rejeter ce qui le dérange.

p.38

-----

La compréhension conduit à l'émerveillement et à l'acceptation. Le savant pénètre dans le fonctionnement complexe de la nature, il réalise que l'apparition de la vie sur terre est une sorte de miracle, il voit comment tout interagit avec tout. Et cette compréhension facilite l'acceptation, car tout est lié. Si j'adopte une vision très étroite de la situation, je serai très déçu s'il se met à pleuvoir alors que j'ai prévu un pique-nique. En revanche, si je suis conscient de la totalité du cycle de l'eau, le caractère égocentrique de ma réaction me saute aux yeux.

Swâmi Prajnânpad transposera cette attitude au psychisme de l'être humain. Quand une personne manifeste un aspect de son caractère qui me déplaît ou me blesse, si j'ai à l'esprit la profondeur et la complexité du psychisme humain, de la souffrance et de la peur inscrites dans le cœur de chacun, la construction de chaque personnalité comme une protection contre la souffrance, je ne peux plus reprocher à quiconque d'être ce qu'il est. La compassion et l'acceptation viennent de la compréhension\*.

p. 39

---

\* [...sauf que il faut bien souligner ceci : « la compréhension qui mène à l'acceptation puis la compassion » n'est en aucun cas une "approbation" ou "validation" ! Là doit se mettre en œuvre la "sagesse" qui dans la limpidité de la vision spacieuse se positionne naturellement au bon endroit et qui n'est pas forcément (rarement même !) bien perçu ! (note du transcripteur)]

-----

Quand Sumangal Prakash, un de ses élèves de longue date, se marie, il confie à Swâmi Prajnânpad que sa nuit de noces n'a pas été un grand succès. Ce dernier lui écrit une lettre sur les possibilités incluses dans la sexualité. La première partie en est assez technique, pour ne pas dire crue, mais elle se termine de cette façon :

« Des tremblements de plaisir se sont répandus dans tous les corps et l'esprit, la vie entière est emplie de félicité et de douceur et il y a un sentiment de gratification et d'accomplissement. Il y a alors un sentiment de complétude et de totalité de vie. C'est cela qu'on appelle amour, complétude. Trouver la complétude l'un dans l'autre, avoir un sentiment de plénitude dans son cœur, sentir : "Je suis en fait satisfait", c'est cela l'amour... Il faut garder à l'esprit que vous vous préparez à une grande fête... »

p. 44

-----

(« le fou de Dacca » chantait)... des chants dévotionnels et mendiait sa nourriture dans la rue. Un jour, ce “fou” se mit tout à coup à pleurer devant lui à chaudes larmes en gémissant : « Que va-t-il m'arriver ? Je parle comme un pandit (lettré) savant mais j'agis comme un démon. » Ces paroles firent une forte impression à Yogeshvar, « comme si quelqu'un [lui] avait donné un coup dans la poitrine ». Les personnes qui assistaient à la scène ne remarquèrent rien de notable et continuèrent à se moquer du pauvre homme. Mais Yogeshvar, lui, fut bouleversé : ce “fou”, dans un éclair de lucidité, avait réalisé à la fois sa condition et l'impossibilité d'en sortir. En quelques mots, il avait résumé non seulement son propre état pathétique mais celui de la condition humaine en général : parler noblement, et agir n'importe comment. Et Yogeshvar le prit au premier chef pour lui : « Qu'est-ce que je fais moi-même ? Est-ce que je ne parle pas comme un pandit savant ? Est-ce que je ne continue pas à agir comme un démon ? Avant d'agir, est-ce que je réfléchis pour savoir si j'agis en fonction de ce que je dis ? Non, non. »

Cette prise de conscience fut radicale et il en tira une conclusion tout aussi radicale : à partir de ce jour, si son discours n'était pas en cohérence avec son expérience et son comportement, il cesserait de parler : « Avant de prononcer un seul mot, je dois voir si moi-même je suis capable d'agir selon ce que je dis. Si je n'en suis pas capable, je n'ai aucun droit d'enseigner. Je n'ai aucun droit d'enseigner sans faire d'abord ma propre expérience. Ma bouche doit rester close. »

On reconnaît bien dans cet épisode le caractère entier de Yogeshvar : une capacité à se remettre en cause radicalement, à tirer la leçon d'un événement apparemment anodin, à prendre une décision cohérente avec cette prise de conscience et à s'y tenir.

p. 49 – 50

-----

### *CRISE PROFONDE ET RENCONTRE AVEC NIRALAMBA SWÂMI*

Peu de temps après cet épisode, un jour où il était seul, lui revint en mémoire un verset de la Bhagavad Gita qui provoqua en lui une crise profonde. Ce verset disait : « Apprends cela en étant disciple, en posant des questions et par le service », ce qu'il interprétait de la façon suivante : pour enseigner quelque chose, il faut d'abord l'avoir appris ; on ne peut enseigner que ce dont on a fait l'expérience. Mais cette fois, une voix impérieuse venue de l'intérieur lui répéta avec insistance : “imbécile”, puis : « imbécile, tu ne vois que la moitié. » Yogeshvar n'avait en effet retenu que la moitié du verset, qui se poursuivait ainsi : « Les sages, ceux qui voient l'essence des choses, te donneront des instructions en sagesse. » Dans ce contexte, le mot “voir” renvoie à une prise de conscience transformatrice qui génère une cohérence dans le comportement. Si un homme a vu que tout était vanité, on attend de lui un détachement apaisé ; s'il a vu que l'égoïsme était une impasse, on attend de lui un dévouement à la fois actif et serein. Voir, c'est reconnaître la réalité telle qu'elle est et agir en conséquence. Sur le plan spirituel, dire d'une personne qu'elle a vu la réalité ultime signifie que cette personne, tant par la contemplation que par l'expérience intérieure, est en contact avec cette réalité et qu'elle réalise ainsi son potentiel de sagesse, d'amour et de liberté. L'homme ordinaire ne voit pas l'essence des choses, il

se laisse fasciner par l'apparence, il est en proie à l'illusion.

p. 50 - 51

-----

« Swâmi Prajnânpad a reçu de Niralamba Swâmi trois enseignements... trois seulement. A partir de là, le jeune homme se mit au travail et tout le reste s'ensuivit. D'abord il lui demanda :

— Swâmiji, qu'est-ce que la liberté ? Qu'est-ce que la délivrance ?

Niralamba sourit et dit :

— La délivrance n'est rien d'autre que d'être libre des samskara...

« La signification exacte de samskara est : préjugé mental, jugement de valeur.

p. 53-54

-----

« Sache que le Soi est Conscience infinie, évident en soi-même au-delà de la destruction, illuminant également tous les corps ; toujours brillant. En Lui il n'y a ni jour ni nuit. » (Avadhût Gîtâ)

p. 55

-----

Il retourne alors auprès de Niralamba Swâmi « Swâmiji, voici comment je vois les choses. Rien n'est permanent. De même pour le Soi et le non-Soi. Le Soi est impérissable, inaltérable, absolu. Je ne le connais pas. Je ne le trouve pas. Alors pourquoi devrais-je supposer son existence ? Je vois que tout est destructible, que tout est relatif. Comment peut-on dire que tout est absolu ? Où est l'absolu ? Non, il n'y a d'absolu nulle part. Je ne comprends pas. »

Niralamba Swâmi lui répond : « Pour un esprit scientifique comme le tien, c'est le chemin pratique. Très bien, continue ainsi. »

p. 56

-----

D'abord, fait remarquable, Yogeshvar ne croit rien d'emblée. Il privilégie les faits et l'expérience : il s'intéresse à ce qui est, à la réalité telle qu'elle est. Ensuite, il observe attentivement le monde dans lequel il vit, il s'y intéresse de tout son être. Plutôt que de se tourner vers un Soi ou un Dieu dont il ne peut être sûr, il s'intéresse au monde tel qu'il est, et constate que rien n'y est permanent, que tout y est changeant et destructible. Et cette vision est déjà acceptation de ce monde tel quel. Vouloir que les choses ne changent pas est vain. L'erreur est d'attendre une permanence de ce qui n'en possède aucune. Comprendre cela aide à se réconcilier avec le changement, la perte, le deuil.

Dernier point, c'est cette acceptation de l'impermanence qui ouvre une voie vers la découverte de l'Absolu et du Soi. Supprimons tout ce qui est changeant, que reste-t-il ? Ce qui est permanent. À force de regarder la réalité relative dans son impermanence, on perd toute fascination, toute complaisance, toute illusion vis-à-vis d'elle et l'Absolu peut se révéler. C'est un aspect essentiel de ce qui sera plus tard son enseignement qui cherche le silence doit d'abord s'intéresser au bruit. Faisons disparaître le bruit et le silence se révélera ; qui cherche le bonheur doit d'abord

s'intéresser à la souffrance ; le bonheur se révélera par la disparition de la souffrance.  
Et ainsi de suite.

p. 57 – 58

-----  
« Tu es comme le Bouddha, lui dit-il, tu es un véritable voyant. Bouddha a dit : “Tout est impermanence du Soi, tout est impermanent.” Mais c'est la même chose que le Vedanta exprime de manière différente. » Niralamba Swâmi a raison : l'insistance de Yogeshvar sur l'impermanence de la réalité le rapproche du bouddhisme. Quand Yogeshvar lui demande s'il doit lire les textes sacrés, Niralamba Swâmi lui recommande de rester authentique et fidèle à lui-même : « Non. N'y touche pas. Sois établi en toi-même. Si tu te mets à lire, tu accepteras ce que tu as lu comme des faits et tu ne seras plus nulle part. Essaie d'être toi-même d'abord. Ensuite, si besoin est, si tu éprouves du plaisir à voir ce que les autres disent, alors lis. Pas maintenant. » En quelques entretiens décisifs, le style et la méthode propres à celui qui n'est pas encore Swâmi Prajnânpad se révèlent et s'affinent. Une étape importante du chemin de Yogeshvar a été franchie.

p. 58

-----  
L'idéalisme juste est fondé sur l'amour de soi : je m'aime suffisamment pour me donner les moyens d'avancer, de progresser et d'accomplir ce que je porte en moi.

Cet idéalisme juste se manifeste « quand on éprouve une joie spontanée et le sentiment de sa propre force dans la poursuite de son idéal, même si l'on doit se battre pour y arriver. L'idéal doit correspondre à votre propre nature : il doit être placé un peu plus haut que là où vous vous trouvez maintenant. L'idéalisme faux : juste le contraire.

En cherchant à l'atteindre, vous restez sans joie, vous êtes comme émasculé. L'idée que c'est « au-dessus de mes forces » produit un sentiment d'infériorité. L'idéal choisi est trop éloigné, trop distant de votre vraie nature. « Si quelqu'un imite un idéal qui lui est étranger, qui est trop éloigné de la situation particulière dans laquelle il se trouve, cela ne peut conduire qu'au désastre. »

Il le définira aussi comme “ un refus de la vie” ou de “ce qui est”. Cet idéalisme risque en outre, comme nous l'avons vu, de générer des comportements tyranniques.

p. 63

-----  
Ce qui lui parut particulièrement précieux dans cette démarche, ce fut l'expression des émotions, la possibilité de plonger dans l'inconscient et de retrouver telles quelles toutes les émotions de l'enfance. Pour aller dans ce sens, Swâmi Prajnânpad affina le dispositif de l'analyse. Plutôt que d'installer les patients sur un divan, qui limite les mouvements, il leur proposa de s'allonger sur le sol, ce qui donne une totale liberté de mouvement et d'expression. C'est ce que les élèves indiens de Swâmi Prajnânpad appelaient la chambre noire, et ce qu'on appelle aujourd'hui en France le “lying”, du verbe *to lie*, qui signifie être couché.

Le *lying* permet de retrouver les traumatismes anciens, les frustrations et les besoins

si puissants qui y sont associés, ainsi que la vision déformée de la réalité qui en résulte. Par exemple, une personne ayant souffert d'abandon peut retrouver, avec toute sa charge émotionnelle, le souvenir du moment où elle a été placée en couveuse à la naissance, ou confiée en bas âge à des grands-parents. Elle peut ensuite prendre conscience du fait que cette blessure nourrit une immense demande affective, un besoin tout aussi grand d'être accueillie, et la peur proportionnellement aussi forte de se retrouver seule. Enfin, elle peut mettre au grand jour les croyances qui en résultent, telles que, par exemple : « Je finirai toujours par être abandonnée. » Ce magma, tant qu'il est inconscient, altère toute possibilité de vision neutre et objective de la réalité, et peut conduire à des décisions et des comportements mécaniques, comme saboter une relation amoureuse quand elle se présente.

p. 71

-----  
En Inde, le sannyasin est une sorte d'ermite, intronisé comme tel par un rite d'initiation donné par un maître, à l'issue duquel le nouveau renonçant change de vêtement pour adopter la robe couleur safran. En l'occurrence, ce fut Niralamba Swâmi qui conféra le sannyasa à Yogeshvar. Lors de cette initiation, il reçut le nom de Swâmi Prajnânpad, sous lequel il fut désormais connu. *Pad* signifie “support”. Prajnânpad signifie donc le support de prajnâ, terme sanskrit utilisé par les hindous et les bouddhistes que l'on traduit par “sagesse”, “sagesse transcendante” ou “sagesse primordiale”, parfois par : “vision (ou perçu) de la réalité”.

p. 73

-----  
L'action juste est donc une action menée jusqu'au bout, patiente, persévérante, avec apprentissage par erreur et rectification, vis-à-vis de laquelle on ne se donne aucune excuse. On essaye et on essaye de nouveau, jusqu'à ce que cela marche.

[...]

Pour Swâmi Prajnânpad, le lâcher prise intérieur et l'action décidée, déterminée et menée jusqu'au bout sont compatibles (être “passivement actif”).

p. 80

-----  
Un jour Sumangal Prakash lui demanda pourquoi il dépassait toujours sa limite, ce qui le rendait à chaque fois malade. Il répondit : « Ou bien vous tuez ou bien vous êtes tué. » Sumangal fut médusé par cette réponse. Swâmi Prajnânpad continua : « Cette personne est dans une situation si malheureuse et si désespérée qu'il faut lui venir en aide, fût-ce au prix de la santé de Swâmiji, faute de quoi elle serait amenée à souffrir. » A ceux qui lui disaient qu'il devait tenir davantage compte de lui, il répondait : « Telle est la nature de Swâmiji depuis son enfance. Comment pouvez-vous le changer ? »

p. 92

-----  
À partir de 1971, la santé de Swâmi Prajnânpad se détériora. Il finit par “quitter son corps”, selon l'expression d'usage en Inde, le 24 septembre 1974 à 3h40. Il a demandé

l'heure à son gendre qui était à son chevet, puis a dit : « Il est temps de partir. »

p. 93

-----

Tous ceux qui ont été en contact avec Swâmi Prajnânpad ont été frappés par la singularité et la cohérence de son enseignement, et le caractère parfois surprenant de ses propos. Et pourtant, le plus marquant, le plus important n'est pas tant cet enseignement mais ce que l'on pourrait appeler son art de l'accompagnement une capacité à s'adapter complètement à la personne qui est en face de lui, à l'aimer inconditionnellement, à se mettre à son niveau, à répondre à sa demande, à lui faire fondamentalement confiance, tout en faisant résonner au plus profond d'elle le sens de sa propre dignité et l'appel de la liberté.

Pour Swâmi Prajnânpad, cet accompagnement se faisait en tête à tête, pour respecter l'unicité et la spécificité de chacun. C'est ce qui explique qu'il n'ait jamais fait de conférence ni publié de livre. Il s'adaptait à chaque personne dans sa spécificité.

p. 95

-----

« Le chemin ici est celui de la Connaissance suprême (Prajnâna), le chemin du yoga concernant le Soi (*Adhyâtma yoga*) ou encore le chemin qui vous conduit à être établi en vous-même ! C'est le chemin qui vous conduit à un état où le mental, libéré de toutes les attirances extérieures, est rempli à ras bord de sa propre et douce joie. » Cette définition, bien qu'étant plus précise, ne met pas non plus en évidence la spécificité de cet enseignement, car toutes les voies en Inde sont des yogas vers le Soi.

p. 96

-----

#### *L'ART DE L'ACCOMPAGNEMENT*

Ma mère, Denise Desjardins, m'a raconté que, lors d'un entretien où ils étaient tous les deux seuls dans la hutte de Swâmi Prajnânpad, ce dernier lui avait posé la question « Denise, il n'y a qu'une personne dans cette pièce, qui ? » Denise a d'abord pensé : « Qui suis-je moi ? Quel est mon niveau de consistance et de présence ? Presque rien. Comparée à Swâmi Prajnânpad, je n'existe pas. » Et elle répond donc « Il n'y a qu'une personne, c'est vous. » Et celui-ci lui répond : « Non, c'est vous, Denise. » C'était une façon de dire qu'il était lui-même complètement vide d'attentes, de projections ou d'opinions, qu'il n'avait aucun projet, qu'il était là pour aimer et accueillir. Une telle transparence faisait que Denise pouvait avoir toute la place. Fondamentalement, en disant qu'il n'a pas d'enseignement, Swâmi Prajnânpad veut dire qu'il s'agit d'être désencombré de soi-même et donc disponible pour entrer en relation avec l'autre de façon non égocentrique.

p. 99

-----

Nous disposons aussi d'un livre très complet de Sumangal Prakash dans lequel ce dernier décrit sa relation avec son maître et raconte comment il a été accueilli, guidé, et ce pendant quarante ans. C'est donc un document très précieux à cet égard.

Ces témoignages nous permettent d'identifier les différents aspects de cette méthode ou plutôt de cette “non-méthode” que je présente ci-dessous sous forme de liste :

- Être libre de tout dogme.
- Rejoindre la personne là où elle est.
- Faire en sorte que la personne se sente aimée et acceptée telle qu'elle est.
- S'intéresser à tous les aspects de son existence.
- Replacer chacun de ces aspects dans une perspective spirituelle vaste.
- Lui donner de la considération.
- Lui faire confiance. L'aider à grandir.
- Faire preuve d'une patience illimitée.
- Déconcerter.
- Savoir attendre le bon moment.

p. 100

-----

Il s'ensuit un dialogue de sourds dans lequel Arnaud cherche à préciser qu'il a bien vu Mâ Ananda Mayi, et même plusieurs fois, tandis que Swâmi Prajnânpad semble ne pas accuser réception de cette information pour, au final, prononcer cette parole surprenante : « Vous n'avez jamais vu Mâ Ananda Mayi, vous n'avez vu que votre Mâ Ananda Mayi. » C'était une façon de s'exprimer complètement nouvelle.

Et il enchaîne : « Personne ne vit dans le monde, chacun vit sans son monde. »

Arnaud dira plus tard qu'en très peu de temps, Swâmi Prajnânpad l'avait “complètement et merveilleusement désarçonné”.

Sumangal Prakash raconte un autre entretien savoureux. Il avait présenté à Swâmiji un de ses amis qui était dans l'indécision, ne sachant pas s'il devait rester propriétaire de son affaire ou la céder à son neveu. L'entretien commence et dure, et la discussion ne mène nulle part.

Alors « Swâmiji cessa soudainement de parler et lui demanda brusquement de se mettre debout. Surpris, il se leva. Swâmiji lui demanda de se rasseoir. Et de nouveau debout, et encore assis. Peu à peu, la rapidité des ordres ; “debout”, “assis” augmenta. Il lui fut impossible d'agir selon les instructions de plus en plus rapides de Swâmiji. « Vous voyez, lui dit-il alors, d'une voix douce, il est impossible de rester assis et debout en même temps, n'est-ce pas ? On ne peut pas prendre deux positions opposées simultanément. Il faut choisir. Et ce n'est que vous qui pouvez prendre la décision finale. Vous ne pouvez pas garder les deux en même temps être à la fois propriétaire de votre affaire et la céder à votre neveu »

Dans ce cas, au lieu de s'adresser à la tête et aux facultés de compréhension de cet homme, Swâmi Prajnânpad est passé par le corps.

p. 106

-----

De ce point de vue, l'aberration, le contre-sens complet, serait de parler de l'enseignement à quelqu'un qui n'a pas spécialement envie de l'entendre, ou de vouloir convaincre quelqu'un de mettre en pratique avant de l'avoir écouté et sans vérifier que cela fait sens pour lui. Un jour, je faisais une intervention en public sur ce sujet et je

dis : « La communion est plus importante que l'enseignement. » Et mon père, qui se trouvait dans la salle, lança à voix haute : “La communion, c'est l'enseignement !”

p. 111

-----  
Et c'est dans ce mouvement du particulier au général que l'enseignement apparaît, à la fois très concret et empli de très hautes perspectives spirituelles. Mais, aussi intéressantes que soient les idées, elles n'ont de sens qu'à la lumière de cet art accompli de l'accompagnement, de cet amour infiniment patient, de cette adaptation parfaite à l'autre.

En fait, il n'y pas de différence entre cet art de l'accompagnement et l'enseignement de Swâmi Prajnânpad. La manière dont il se positionne vis-à-vis de chaque personne qui sollicite son aide ne diffère pas de la manière dont il accueille tous les aspects de la réalité, toutes les situations de la vie. Les mêmes valeurs sont à l'œuvre : l'acceptation, l'amour, la patience, l'adaptation, la disponibilité, le sens du timing, l'émerveillement...

p. 112

-----

*«Vivre et voir»*

*l'enseignement de Swâmi Prajnânpad*

*“Aller jusqu'au bout de l'expérience humaine”*

« La liberté vient en vivant et en voyant, non en pensant, parce que seule l'expérience de la vie fournit une base de données solide pour voir les faits comme des faits, et non comme des idées, des hypothèses, des imaginations »

p. 114

-----

### *UNE VOIE DANS LE MONDE*

La voie proposée par Swâmi Prajnânpad est une voie dans le monde. Si, comme il l'affirme, « tout lieu est un lieu pour être », il n'est pas nécessaire de se retirer. Le monastère, aussi calme soit-il, et l'entreprise, aussi active soit-elle, sont au même titre des lieux pour être.

Pour comprendre la spécificité de cette voie, il faut la mettre en perspective avec d'autres approches. Si toutes les traditions nous proposent un chemin qui mène du sommeil à l'éveil, c'est sur les moyens, la méthode pour y parvenir, qu'elles peuvent se différencier. De la même façon que, pour se rendre de Paris à Marseille, on peut faire le trajet en train, en avion, en voiture, à cheval, à vélo ou à pied, il y a bien des manières d'aller du sommeil à l'éveil, bien des manières de passer de l'égoïsme à l'état sans ego. Et toute voie authentique renvoie à une pratique, à l'exercice, requiert un engagement profond et sincère, exige que l'on paye un certain prix.

Autre point important : une voie authentique n'est pas un bricolage, une juxtaposition plus ou moins gratuite de pratiques puisées dans diverses traditions. Les fondateurs sont rares et il n'est pas donné à tout le monde de créer une nouvelle voie.

Il s'agit de rester humble.

p. 115

-----  
Swâmi Prajnânpad lui aussi est un fondateur. Toutes les grandes œuvres, les grandes disciplines naissent d'intuitions profondes émergeant d'une nécessité vitale. Inséré dans la tradition de l'Inde (notamment dans ce qu'on appelle le Yoga de la Connaissance), il vit à une époque particulière, marquée par le contact avec le monde occidental. Il cherche, avec un sentiment "d'impérieuse nécessité", une réponse à ses questions. Reprenant les principes fondamentaux de la tradition hindoue, il les confronte à des disciplines venues d'Occident comme la science et la psychanalyse, assimilant tous ces éléments à partir de sa sensibilité propre, de son exigence de vérité. Vivant intensément chacune de ses expériences, il tire les leçons de ses propres erreurs, notamment de sa sentimentalité et de son idéalisme. Ainsi, il va développer une approche spécifique, fondée sur l'amour de la vie et l'engagement dans l'existence concrète, quelle qu'elle soit.

Il existe quelques grandes familles de voies spirituelles. Certaines d'entre elles exigent le renoncement, comme la vie monastique ou érémitique, d'autres se déroulent dans notre existence telle qu'elle est, et sont compatibles avec une vie amoureuse, familiale et professionnelle. Certaines voies requièrent de leurs adeptes qu'ils errent sur les routes, qu'ils renoncent à tout domicile fixe, d'autres sont fondées sur la vie en communauté. Certaines voies sont très sophistiquées, elles proposent des rites et des mythologies flamboyantes, d'autres sont très sobres et discrètes.

La voie de Swâmi Prajnânpad ne comprend ni rites, ni prières, ni chants, ni dévotion à quelque divinité. Elle repose avant tout sur une disposition intérieure faite de vigilance, d'acceptation, de discrimination et de sensibilité tout au long de la journée ; et le chercheur engagé sur cette voie peut être aux prises avec une intense pratique sans que ce soit visible de l'extérieur.

p. 116/17

-----  
Donner sa pleine mesure, ce n'est pas forcément vivre des expériences extraordinaires mais simplement vivre pleinement ce qu'on porte en soi de vivre. « La perfection, ce n'est pas de faire quelque chose de grand et beau, disait Swâmiji, mais de faire ce que vous êtes en train de faire avec grandeur et beauté. »

p. 119

-----  
En Occident, l'idée de se sentir vivant, de participer intensément au mouvement de la vie a une connotation très positive. Elle vient activer notre besoin de vivre des sensations fortes, des situations exceptionnelles. Mais si nous sommes grisés par le fait d'avoir des dons particuliers, de mener à bien des projets ambitieux, d'être amoureux, nous le sommes beaucoup moins quand les événements ne tournent plus à notre avantage, quand les difficultés professionnelles ou relationnelles se présentent et que le quotidien, dans toute sa banalité, nous rattrape.

Selon Swâmi Prajnânpad, participer de façon pleine et entière au mouvement de la vie, c'est tout prendre, ouvrir grands les bras pour accueillir tout ce qui nous arrive, c'est dépasser la dualité entre extraordinaire et ordinaire, entre gratification et échec.

Nous devons être pleinement là, dans le succès comme dans l'épreuve, ressentir et éprouver la joie comme la souffrance, connaître toutes nos zones d'ombre, au prix souvent de notre confort et de notre sécurité, afin de pouvoir dire un jour comme le poète Tércence\* : « Rien de ce qui est humain ne m'est étranger. »

---

(\*né à Carthage en 190 et mort à Rome en 159, av. J.-C.)

p. 120

-----

Il ne s'agit pas seulement de vivre de plus en plus intensément. Il faut aussi être de plus en plus lucide, se connaître de mieux en mieux, être capable de regarder la réalité en face, voir les choses telles qu'elles sont, se mentir de moins en moins à soi-même, prendre conscience de tous ses conditionnements. C'est ce que Swâmi Prajnânpad appelle "voir". Voir, c'est vivre libéré du poids du préjugé, de l'opinion, du jugement, de la comparaison et de l'illusion.

Pour résumer la Voie, c'est vivre et voir, c'est agir les yeux grands ouverts. C'est observer cette manifestation avec un regard lucide et nous y engager complètement. Vivre sans voir et voir sans vivre sont deux formes d'évitement. Vivre sans voir, c'est vivre en aveugle, sans jamais se remettre en cause. Et voir sans vivre, c'est tricher, c'est se réfugier dans sa tour d'ivoire et observer avec condescendance ces pauvres êtres humains qui s'agitent à l'extérieur.

L'existence humaine est un mouvement qui va de la naissance à la mort avec une phase de croissance suivie d'une phase de déclin.

p. 121

-----

« La sensibilité passe par le cœur. Vous recevez un coup, immédiatement, vous avez le cœur brisé. Mais un homme superficiel, parce qu'il ne laisse pas les choses le toucher jusqu'au cœur, n'est pas blessé. Alors qu'un homme sensible est blessé immédiatement. »

p. 125

-----

Être vivants, c'est oser nous laisser brasser, nous rendre vulnérables, laisser les événements nous "travailler".

p. 128

-----

### *ÉMOTIONS ET SENTIMENTS*

Swâmi Prajnânpad distingue émotion et sentiment, termes auxquels il donne un sens un sens bien précis. Il utilise le mot "émotion" dans son sens le plus courant : un ressenti fort qui s'impose et nous emporte, une secousse qui perturbe la tranquillité et se manifeste par des modifications physiologiques plus ou moins violentes et tout un charivari de pensées. Pour Swâmi Prajnânpad, l'émotion est un signe de non liberté. Certes, elle est là et il faut en tenir compte, l'accueillir chaque fois qu'elle se manifeste, mais la promesse de la voie est la disparition des émotions.

"Le sentiment", dans le vocabulaire de Swâmi Prajnânpad, est un ressenti intense,

profond, paisible, un état d'ouverture du cœur et de sensibilité extrême. Les principaux sentiments sont la joie, l'amour, la paix intérieure, la gratitude et la compassion. Le sentiment ne provoque pas de manifestations physiologiques. Quand une émotion est intense, le corps est affecté : suffocation, larmes, tremblement, rougissement, accélération des battements du cœur, etc. Alors qu'un sentiment, même très intense, est compatible avec une tranquillité intérieure profonde.

Un des critères qui permet de distinguer l'émotion du sentiment est la dignité. Il n'y a pas de dignité dans l'émotion, on est juste emporté et égocentrique. En revanche, le sentiment nous met en résonance avec notre dignité intrinsèque, même lorsque nous avons le cœur brisé par un événement douloureux.

L'émotion est plus versatile, superficielle et dépendante des circonstances que le sentiment. Des circonstances extérieures provoquent une émotion, qui apparaît et disparaît, remplacée par une autre. Telle situation provoque une colère intense, puis cette colère se calme. Le sentiment est stable et il n'est pas forcément provoqué par des circonstances particulières. L'émotion a toujours un ou plusieurs contraires : "l'amour" se transforme en haine ou en indifférence, la souffrance ou l'inquiétude succèdent à la joie, le ressentiment à la gratitude. En revanche, le sentiment est stable et indépendant des circonstances. Les différents types d'amour illustrent bien cette différence. Il y a un amour conditionné, provoqué par des circonstances et qui se transforme facilement en non amour : j'aime un collègue parce qu'il favorise ma carrière et je lui en veux énormément quand je comprends qu'il n'est pas si loyal que je le croyais.

p. 129/30

-----

... les jugements que nous portons sur les choses. » Ce qui le fait souffrir, ce n'est pas la réalité elle-même, mais l'intensité de sa croyance et la transformation de cette croyance en certitude que plus rien ne peut démentir. L'émotion, quand elle nous emporte, est un enfermement tragique.

Tout le monde ne la vit pas aussi intensément qu'Othello, nous ne baignons pas tous dans un tel climat de tragédie. Néanmoins, du point de vue de la pratique, il est très important de nous demander, quand nous sommes en proie à l'émotion, dans quelle mesure nous déformons la réalité. Il faut examiner nos systèmes d'interprétation, nos fascinations pour les illusions d'optique et les tours de magie de notre propre cerveau. C'est une remise en cause très profonde de l'identification à l'état de victime que de réaliser que parfois ce qui nous fait intensément souffrir n'existe pas, comme l'infidélité de Desdémone.

p. 133

-----

### *ACCEPTER L'ÉMOTION ET DESCENDRE DANS LA PROFONDEUR*

« La différence entre avoir une émotion et ressentir pleinement ? Le sentiment apparaît quand vous voyez, vous reconnaissez, vous acceptez une chose telle qu'elle est. »

Le sentiment est l'émotion purifiée, acceptée et ressentie avec plus de profondeur et de vulnérabilité, et surtout dépouillée de tout le fatras de pensées qui l'accompagnent. La pureté, dans le vocabulaire de Swâmi Prajnânpad, n'est pas une notion morale mais chimique. Elle est la qualité de ce qui est sans altération ou sans mélange. De même que l'or est pur quand il n'est pas mélangé à d'autres matières, un ressenti est pur quand il est unifié, profond et intense, quand il n'est pas mêlé d'illusion ou de complaisance.

« L'émotion, de la manière dont nous la ressentons, est impure. Le sentiment est pur. Si on enlève son impureté à l'émotion, elle devient une émotion pure, c'est-à-dire un sentiment. Cette impureté est due au fait que nous ne voyons pas les choses comme elles sont. Nous les voyons d'une manière partielle, ou bien nous voyons quelque chose qui ne s'y trouve pas, quelque chose que nous désirons voir. Si nous voyons une chose comme elle est, nous avons un sentiment d'unité avec elle. »

p. 134

-----

L'Inde propose de nombreuses expressions pour nommer l'état auquel la vie spirituelle peut nous conduire : l'éveil, la réalisation du Soi, la libération, la sagesse, l'état sans ego... L'une d'elles est l'état sans désir. Cette dernière n'est pas la plus populaire auprès des Occidentaux, car elle leur évoque la dépression : n'avoir envie de rien, ça ne fait pas envie ! En réalité, l'état sans désir est synonyme de plénitude. Il faut imaginer un état de contentement, presque de trop-plein, dans lequel on est relié à une source surabondante de joie et d'amour et où l'on ne ressent absolument aucun manque. C'est en ce sens que Swâmi Prajnânpad a pu dire : « L'absence de désir est le but de la vie. » En comparaison avec cette plénitude, l'état "avec désirs" est vécu comme une chute ou un exil du paradis. Même un désir légitime, simple, facile à réaliser révèle un manque et entraîne une tension.

Ainsi, au lieu de vivre dans le contentement et la plénitude, l'être humain ressent un manque, s'identifie à ce manque et se met à espérer que tel ou tel désir, une fois satisfait, lui apportera le bonheur. Certes, il y a des désirs simples et profonds, dont la satisfaction procure une joie réelle, et Swâmi Prajnânpad n'a cessé d'encourager ses élèves dans cette direction. Pourtant, fondamentalement, dans bien des cas, le ressort du désir est l'illusion. Il provient d'une erreur de perception à la fois de ce que nous sommes et de ce qu'est la réalité.

p. 141/42

-----

« Le désir est l'expression de votre illusion ou ignorance ou incompréhension ou plutôt le résultat de votre projection à l'extérieur... vous projetez vos idées, vos goûts et vos dégoûts. Le désir est une incompréhension, une illusion, il vient du fait de ne pas voir. Le désir est le résultat d'un préjugé. Pensées et émotions s'expriment sous forme de désirs qui vous asservissent. »

Le désir et la peur marquent la chute de l'homme hors de l'innocence et du contentement. Le désir témoigne de l'incapacité à être parfaitement heureux ici et maintenant dans la nouveauté de l'instant présent. Coupé de lui-même et de sa propre

nature infinie, l'être humain reporte son espérance de bonheur sur la possession et la consommation d'objets, d'expériences ou de relations.

p. 142

-----  
De plus, l'être humain n'est pas fait que de désirs simples dont la réalisation coule de source. Le désir porte en lui de nombreuses dérives auxquelles il n'est pas toujours facile d'échapper. Le désir implique la peur. Si je désire quelque chose, j'ai peur de ne pas l'obtenir ou, une fois que je l'ai, j'ai peur de le perdre. « Pas d'espoir sans crainte, pas de crainte sans espoir », disait Spinoza. Le désir peut conduire à la toute-puissance, nous poussant à traiter les êtres humains comme des objets. Quand on possède un objet, on peut l'utiliser comme bon nous semble, le mettre au grenier, le casser, le jeter, le revendre. Le problème commence quand on applique ce statut à d'autres humains : un père désirera que son fils fasse tel métier, comme si les enfants étaient là pour réaliser les projets des parents ; un chef d'entreprise sera amené à considérer ses employés uniquement sous l'angle de la rentabilité ; le Don Juan va séduire une femme et “la jeter quand il l'aura consommée”. Le désir nous soumet à la frustration quand nous n'arrivons pas à le réaliser. Il peut nous rendre égoïste quand il nous emporte et que nous ne tenons plus compte des autres. Enfin, le désir est la cause de l'illusion, comme l'indique le célèbre proverbe : il ne faut pas prendre ses désirs pour des réalités. Pour Freud, et bien d'autres auteurs, « ce qui caractérise l'illusion, c'est d'être dérivée des désirs humains » : « nous appelons illusion une croyance quand, dans la motivation de celle-ci, la réalisation d'un désir est prévalente, et nous ne tenons pas compte, ce faisant, des rapports de cette croyance avec la réalité. »

Par ailleurs, certains désirs ne sont que des fabrications mentales produites par la comparaison, l'envie, l'avidité, la fuite en avant, le manque d'estime de soi ou le besoin de reconnaissance.

p. 142/43

-----  
Arnaud Desjardins ayant utilisé un jour devant lui l'expression “l'état sans désir”, Swâmiji l'a corrigé : « Non pas sans désir, mais libre du désir. » Cette formule permet de cibler le problème, qui n'est pas tant le désir lui-même que la servitude liée à l'état de manque. Dans l'état de détente et de contentement, il peut y avoir des préférences, mais aucune d'entre elles ne nous rendra esclaves. Libre du désir signifie donc qu'on peut satisfaire ses désirs dans la détente et la lucidité, sans tomber ni dans la peur, ni dans l'égoïsme, ni dans l'illusion, ni dans la possessivité, ni dans la division, ni dans la culpabilité... Et s'il n'est pas satisfait, on n'en ressent pas de frustration.

Que l'on soit d'accord ou non sur le caractère plus ou moins asservissant de certains désirs, une chose est certaine : ils constituent une force puissante dont il faut tenir compte. On ne peut pas les nier et faire comme s'ils n'existaient pas. « Le désir qui est présent, est la vérité maintenant. Il n'existe pas d'autre vérité pour le moment pour vous. » Le réprimer est dangereux et la bataille est perdue d'avance. Il n'y a pas de libération possible sur fond de frustration. Swâmi Prajnâpad est très attentif à ce que

la vie spirituelle ne soit pas compromise par des désirs refoulés. La réalité du désir apporte un démenti aux prétentions de l'idéalisme. On peut tout à fait imaginer qu'un chercheur spirituel renonce à la sexualité, non pas pour des raisons spirituelles, mais parce qu'il en a peur ou qu'il en éprouve de la culpabilité et que ce renoncement conduise à une immense frustration. Swâmi Prajnânpad ne préconisait donc aucun sacrifice, comme la pauvreté ou la chasteté, et mettait même en garde contre les privations qui peuvent conduire à la frustration. Aussi ne s'agit-il pas de contrarier les désirs, mais de les reconnaître et de les satisfaire.

« Les désirs sont comme des enfants. Si vous essayez de les réprimer, ils deviendront entêtés. En battant un enfant, on ne le rend pas sage.

p. 143/44

-----  
Si vous voulez avoir de l'autorité sur vos désirs, vous devez gagner d'abord leur confiance, par l'amour et la délicatesse avec lesquels vous les traitez en leur donnant la liberté de s'exprimer et en les respectant. Nos écritures ne nous enseignent pas de repousser les désirs. Au contraire elles nous enseignent à les satisfaire. »

Le chemin doit donc commencer par un état des lieux honnête. Quels sont mes désirs ? Et est-ce que j'en suis libre ? Si je n'en suis pas libre, je dois les satisfaire, sinon ils ne me laisseront jamais tranquille.

« Un désir ne peut disparaître de lui-même sans recevoir la satisfaction qui lui est due. La nature du désir est telle que vous devez le satisfaire, sinon il prendra sa revanche et vous détruira. La satisfaction du désir est le seul moyen d'en épuiser l'énergie. »

Un ego frustré, culpabilisé et apeuré, est étrié et crispé. Pour que l'ego puisse s'élargir et se détendre, il faut qu'il soit nourri et non frustré. Aussi cet enseignement accorde-t-il une grande place à la réalisation consciente des désirs. Sa démarche envisage donc les dépendances classiques (argent, sexualité, reconnaissance) comme des fruits qui doivent mûrir, puis tomber naturellement après un processus de croissance, et non comme des faiblesses à combattre.

p. 145

-----  
La seule restriction à la satisfaction du désir est la souffrance qu'on pourrait causer aux autres ou à soi. « Satisfaites tous vos désirs, en prenant soin de ne blesser personne, ni vous-mêmes. » La satisfaction consciente du désir sur une voie spirituelle ne veut pas dire qu'on fait n'importe quoi, tel le mafieux qui est prêt à tout pour posséder beaucoup d'argent.

« Tout est soumis à la loi et à l'ordre, on doit se conformer à la loi pour jouir. Cela signifie que chacun doit jouir de la part qui lui est dévolue et non chercher à s'approprier la part des autres. Ce qui aboutirait à des querelles et à un désordre, qui gâcherait l'expérience de chacun. Aussi faut-il satisfaire ses désirs en respectant les règles, c'est-à-dire agir selon le Dharna. » (Dharma signifie “ordre juste des choses” ou “morale juste/équilibrée”.)

La plupart des désirs importants sont parfaitement légitimes et peuvent être

accomplis sans causer de tort ou de souffrance, ni à nous-mêmes ni aux autres. L'obstacle est le plus souvent en nous sous forme de barrières mentales, d'interdits, de culpabilité, de timidité ou de manque de confiance en soi. « Si vous avez un désir intense et le cœur pur, disait Swâmi Prajnânpad, il ne peut pas manquer d'être satisfait. Le cœur est purifié quand vous n'avez ni peur ni culpabilité. »

p. 146/47

-----  
Satisfaire un désir, c'est comme monter un cheval plein d'énergie : il faut être bon cavalier, sinon c'est le cheval qui fait la loi. Est-ce que ce désir est cause de souffrance pour les autres ? Est-ce que je poursuis une chimère ? Est-ce que je désorganise de façon absurde mon existence ? Qu'est-ce qui est juste ? On doit se poser ces questions instant après instant.

« Tout en satisfaisant vos désirs, vous devez rester maître de la situation. Ils ne doivent pas vous tyranniser. Vous devez être capable d'exercer votre autorité sur eux, de les réguler. En d'autres mots, vous devez être capable de les satisfaire, en tout ou en partie, ou de les abandonner. Si vous traitez correctement vos désirs, vous devenez libre. »

Swâmi Prajnânpad nous propose même un objectif qui paraît fou, la réalisation de tous les désirs comme expérience qui conduit à l'état sans désir, à la liberté :

p. 147

-----  
« Quand on transcende tous les désirs que l'on a dans le cœur, alors on devient libre. Cela ne peut se produire que si tous les désirs que vous gardez au fond de vous-même sont libérés, sont relâchés, sans refus ni rejet d'aucune sorte. Celui qui a accompli tout ce qu'il voulait et a satisfait tous ses désirs, lui seul a le désir de soi, lui seul est sans désir. Cet état sans désir est au-delà de la souffrance, sans peine ni souffrance. »

Quand on constate que chaque être humain a un nombre incalculable de désirs, comment peut-on les satisfaire tous ? Nous n'avons pas assez d'une existence. Swâmi Prajnânpad savait très bien que les désirs sont infinis, qu'à peine on en satisfait un il en apparaît un autre et qu'il n'y a pas d'existence sans deuil. Que peut donc signifier satisfaire tous ses désirs ? En fait, il s'agit des désirs essentiels, profonds, les plus importants. Les désirs multiples émanent de quelques désirs fondamentaux. Par exemple, le besoin de reconnaissance peut se manifester par le désir d'être applaudi, d'être le premier dans telle situation, de se mettre en avant dans telle circonstance... Une existence entière peut se passer à chercher de la reconnaissance dans maintes et maintes situations, sans que jamais la racine du désir ne soit véritablement entamée. La satisfaction de tous les désirs veut dire qu'au lieu de se perdre dans les désirs multiples, on a contacté la racine profonde de nos désirs essentiels.

Ensuite, la qualité remplace la quantité. Si l'on fait l'expérience complète et profonde d'un seul désir accompli, beaucoup de désirs sont satisfaits par la même occasion, parce qu'on a touché l'essence de la satisfaction ...

p. 148

----

L'insatisfaction psychologique nous rend dépendant des circonstances extérieures, l'insatisfaction spirituelle ne trouvera de résolution que dans l'infini. L'insatisfaction psychologique nous asservit à la mendicité affective, l'insatisfaction spirituelle s'abolira dans l'amour inconditionnel.

L'insatisfaction spirituelle est un état intense de vide et de manque que Swâmi Prajnânpad considère comme positif et nécessaire, un état qui agit comme un aiguillon de conscience, qui porte une demande absolue d'être comblé et qui ne sera comblé que par l'infini. La satisfaction consciente des désirs humains allume le feu de la recherche spirituelle. C'est là son aboutissement.

« Arrive un stade dans la vie où l'on sent et où l'on réalise que les désirs ne peuvent donner la satisfaction à laquelle on aspire. Ou, en d'autres termes, on sent : "Oui, j'ai tout reçu de l'extérieur, mais pas ce qui peut me satisfaire, et cette satisfaction, je ne peux pas l'obtenir de l'extérieur, parce que j'ai vécu, vu et joui de toutes choses." Alors et alors seulement surgit un besoin impérieux. Que se passe-t-il donc ? Ni à l'extérieur, ni dans la dualité, ni dans le "moi", ni dans "l'objet", ni dans cet état de séparation je ne peux trouver satisfaction. Alors apparaît un sentiment de vide ! Un sentiment de vide qui vient du fond du cœur, un sentiment exigeant qui ne tolère aucune frustration, qui ne peut que trouver ce qui ne change pas et qui dure, c'est cela le besoin de vérité, de ce qui n'est pas deux, de ce qui n'est ni sujet ni objet, mais un état où on est libre des deux. Voilà ce qu'est le besoin impérieux d'aller de la non vérité à la Vérité ou des vérités à la Vérité, de la dualité à l'Unité, de l'obscurité à la Lumière. »

p. 152

-----

### *SE "DÉSÉDUQUER"*

Nous sommes tous victimes de conditionnements divers en fonction de notre histoire, de notre éducation, de la société dans laquelle nous vivons. Nous perdons facilement contact avec qui nous sommes vraiment, étant soumis à tant d'influences et d'expériences qui nous "déforment". D'où la nécessité pour Swâmi Prajnânpad de se "déséduquer" :

« Nos pensées sont des citations, nos émotions des imitations. Nous absorbons les idées, les opinions, les préjugés, les attirances et les répulsions, les ambiances et les comportements qui se trouvent dans notre entourage sans les examiner, sans les vérifier. Il s'ensuit que nous devons d'abord nous défaire de tous les ouï-dire, préjugés, superstitions, attirances, répulsions, croyances, etc., pour commencer une nouvelle vie.

Un adulte doit examiner attentivement ses pensées, ses émotions, ses croyances et ses superstitions, ses habitudes et ses méthodes de travail. Il doit examiner, voir ce qui est favorable et ce qui ne l'est pas. Il doit devenir conscient de chacune de ses pensées, de chacune de ses émotions, de chacune de ses actions. Il faut tout tester et vérifier si c'est compatible avec la raison. Cette pensée, cette émotion est-elle vraie ? Cette action est-elle juste ? Cette méthode est-elle la meilleure ? Si c'est le cas, très bien. Sinon, il faut faire quelque chose pour les rectifier. Ainsi, on devient capable de

penser par soi-même et d'agir selon ce que l'on est. Il faut tout remettre en question, les grandes comme les petites choses, et agir en fonction de ce que l'on est. Le premier pas consiste à se défaire de toutes les pensées, émotions et actions qui viennent de l'extérieur. Se "déséduquer".

p. 153/52

-----

Se déséduquer implique un travail très profond et souvent inconfortable de connaissance de soi. Inconfortable parce qu'il faut renoncer à l'identité que l'on s'est forgée sans toujours savoir où cela nous mènera. Qui suis-je vraiment derrière toutes ces couches sédimentées d'influences et de déformations ? Est-ce que je suis seulement encore quelqu'un ? On peut traverser de longs passages à vide durant lesquels nous ne recourons plus aux anciennes habitudes dont nous nous sommes déséduqués sans trop savoir ce qui les remplacera.

Devenir authentique demande de la persévérance.

p. 156

----

Nous avons été conditionnés à nous faire de l'ordre une image rébarbative : l'ordre, c'est lourd, c'est la contrainte, l'ennui, l'obligation, la frustration, le devoir.

Sur le plan spirituel, l'ordre est une notion vivante et libératrice, c'est la vie, c'est ce qui sonne juste. La pratique permet d'ailleurs de développer une oreille sensible à ce qui sonne juste et à ce qui sonne faux. Que penserions-nous d'un musicien qui jouerait sur un instrument désaccordé sous prétexte que l'accorder serait une obligation fastidieuse ? Quelle expérience ferait-il de la musique dans ces conditions ?

p. 157

---

Le désordre est au contraire ce qui étrangle la vie, ce qui immobilise l'énergie et nous laisse un sentiment de malaise diffus. C'est tout ce qui, dans notre vie, est approximatif, ou que nous souhaiterions occulter, à l'image d'un moteur mal réglé dont nous ne voudrions pas soulever le capot. Le paradoxe, c'est que nous disons : « Je ne veux pas perdre de temps à vérifier le moteur, parce que, la vie, c'est rouler, c'est circuler. » Mais une voiture, dont le moteur n'est pas bien réglé, ne donnera pas sa pleine puissance.

Il s'agit donc, pour commencer, de mettre de l'ordre au sens le plus concret : ranger nos affaires, être ordonnés. Mais, plus profondément, ne rien laisser dans le flou ou l'inachevé, prendre conscience du caractère énergivore de tout ce que l'on a commencé et jamais terminé. Cela inclut : régler nos dettes morales (et financières), tenir notre parole, savoir reconnaître nos erreurs et les réparer, bannir toute mauvaise foi, ne pas esquiver nos responsabilités, faire avec soin ce que nous faisons, ne pas nous donner d'excuses. « Vous ne devez laisser inachevée aucune de vos transactions avec autrui. Quoi que ce soit, que vous laissiez à moitié fini, vous créez par là une division en vous et vous vous chargez du fardeau de ce qui n'a pas été accompli. »

p. 157/58

-----

Fondamentalement, mettre de l'ordre dans sa vie revient à clarifier ses intentions, à pouvoir répondre à la question l'énergie, dont nous disposons en capital limité. Le temps que nous consacrons à une activité n'est plus disponible pour une autre, de même pour l'argent ou l'énergie. Or nos limitations, nos conditionnements, nos émotions, nos emportements, nos fascinations sont très gourmands en argent, en temps et en énergie. Sommes-nous sans cesse en retard, en train de courir ? Où passe notre argent ? Dans quel type de dépenses ? Sommes-nous toujours fatigués ? Qu'est-ce qui nous fatigue particulièrement ? Que reste-t-il pour prendre contact et honorer ce qui est vraiment fondamental pour nous ?

p. 159

-----

Pierre Wack, un disciple français de Swâmi Prajnânpad, lui demandait si tous les êtres humains exprimaient leur être, leur nature profonde ? « Non, pas tout le monde, répondit-il. Généralement non. Généralement, les gens sont guidés par les circonstances, ils sont seulement la proie et les instruments des circonstances. Selon les circonstances, ils changent. »

Le thème de l'ordre est très cohérent avec le précédent, se déséduquer. On pourrait presque dire qu'il en est le pendant matériel. Il faut se désencombrer pour faire de la place à ce que nous voulons vraiment en profondeur. Si nous ne nous déséduquons pas, nous ne pourrons pas mettre d'ordre, parce que nous continuerons à agir et à fonctionner selon des principes qui ne sont pas vraiment nôtres. A l'inverse, si nous ne mettons pas d'ordre, nous ne pourrons pas nous déséduquer, tout simplement parce que notre existence sera trop encombrée et nous obligera à passer d'une urgence à l'autre. Retrouver notre propre fil conducteur interne, dégagé de toutes les influences qui nous ont éloignés de nous-mêmes, est aussi une caractéristique d'un ordre profond et juste.

p. 160/61

---

### *AGIR POUR S'ÉLARGIR*

... Ne vous fiez pas aux jugements de valeurs, ne vous comparez pas aux autres. Soyez vous-mêmes »

Une vie délibérée implique donc connaissance de soi, fidélité à soi-même, examen minutieux de tous les aspects de son existence. Et cette vie nous donnera accès au contentement et à la paix intérieure, si nous agissons instant après instant avec "bonheur et tranquillité". Sinon, nous aurons l'impression plus ou moins lancinante que notre existence nous échappe, que nous ne sommes pas exactement à notre place.

p. 162

---

Si y on regarde de près, beaucoup d'actions sont conditionnées par la peur, l'avidité, le manque de confiance en soi, l'influence des autres ou la peur de leur regard, l'habitude ou la paresse. Elles peuvent être accomplies très machinalement, sans vigilance ni présence. Où est alors la dignité de l'être humain ? Action et dignité se

nourrissent mutuellement. La dignité se manifeste dans nos actions. Le but est de pouvoir éprouver la détente et la paix que procure une journée dans laquelle aucune de nos actions n'a altéré le sens de notre dignité.

L'action est l'épreuve de vérité ; c'est l'ensemble de nos actions qui révèle qui nous sommes et fait notre destin. Toutes les voies spirituelles insistent sur l'acceptation, l'accueil, l'instant présent, le calme intérieur et le lâcher-prise, ce qui fait parfois négliger le caractère crucial de l'action qui en est le complément indispensable. Si nous sommes irrésolus, résignés, mous, que peut bien signifier accepter ? Sans l'action, ce que nous avons compris et intégré ne peut prendre corps. C'est par l'action que nous réalisons nos désirs légitimes, mettons de l'ordre dans notre vie et luttons contre l'inertie des habitudes. C'est par l'action que nous allons faire des expériences nouvelles qui nous feront grandir.

p. 163

-----

D'abord, il n'est pas tout à fait exact qu'un tel changement suffise à modifier un comportement, parce que notre manière habituelle de fonctionner est alourdie par la force d'inertie des habitudes ou des peurs plus ou moins profondes. Il faut beaucoup de détermination et de persévérance pour modifier une habitude et surmonter la peur, c'est un véritable labeur, et nous aimerions qu'une prise de conscience foudroyante nous en dispense.

p. 164

-----

« Avant chaque action, vérifiez qui agit », dit Swâmi Prajnânpad. Il propose aussi de se poser les questions suivantes : What ? What for ? Why ? How ? « Quoi ? Pour quoi (avec quelle est l'intention) ? Pourquoi (quelles sont les causes) ? Comment ? » Il s'agit de prendre quelques secondes ou quelques jours, selon l'action à poser et ses enjeux émotionnels, pour se tourner vers l'intérieur et prendre conscience de tout ce qui nous anime.

« Une expérience vraie est cette action dans laquelle l'agissant sait ce qu'il fait, pourquoi il le fait et l'obtient. En même temps, il se demande constamment s'il obtient ce qu'il cherche. Il agit et voit en même temps ce qu'il fait. Dans l'expérience vraie, on est totalement présent à ce que l'on fait. »

p. 166

----

Dans certaines circonstances, et notamment lorsque notre projet n'est objectivement pas viable, il faut savoir lâcher et faire face à l'échec. La détermination avec laquelle nous agissons ne doit pas être sous-tendue par l'avidité, la colère, la peur ou la dépendance, autant d'états intérieurs susceptibles d'alimenter un acharnement crispé et souvent aveugle.

Sur fond de détente, nous pouvons commencer à accomplir des actions d'un tout autre ordre, fondées sur la lucidité, la dignité et la bonté. Avec le temps, le goût de ce nouvel état intérieur devient si nourrissant que le résultat perd de son importance. On devient beau joueur, on sait très bien qu'on ne peut pas gagner à tous les coups.

L'action est source de joie, même en cas d'échec. Dans certaines situations très douloureuses, il sera difficile de ressentir de la joie, mais au moins on sera en paix avec soi-même.

En attendant, sur ce chemin de l'action, avant d'arriver à la détente complète, il nous faudra accepter d'agir sur fond de tension. L'étape intermédiaire entre l'avidité et la détente, c'est la conscience de l'avidité. Il ne s'agit pas de nier cette dernière mais de faire en sorte qu'elle ne fasse pas la loi. Même avec un désir très fort, même avec une peur puissante, je peux me recentrer et me demander ce qui est juste, ce qui correspond à mes intentions profondes, ne pas perdre la vision d'ensemble de la situation et de mon existence, tenir compte des autres et anticiper autant que possible les conséquences prévisibles de mes actes.

p. 169

-----  
là où l'action est une prise de risque, là je pourrais tester si l'ouverture du cœur et la détente ne sont que des mots ou s'ils correspondent à des états intérieurs réels.

Dans ce parcours initiatique, je vais découvrir deux ennemis intérieurs : la division et l'anesthésie.

[...]

La division intérieure est un des obstacles principaux sur la voie, une grande cause de souffrance et de déperdition d'énergie. « Ne vous divisez pas. Quand on se divise, on se tue et on tue. Cette division, cette tuerie, ce meurtre de soi-même, est à la source de la souffrance et de la peine, de la haine, de la tristesse et du dégoût. »

Soit nous faisons une chose, soit nous ne la faisons pas ; soit nous sommes dans une situation, soit nous nous en extrayons. Parfois nous avons le choix, parfois non. Peu importe. Quoi que nous fassions, par choix ou par obligation, que nous soyons en train de nous reposer ou d'agir, de nous faire plaisir ou de faire notre devoir, de prendre du temps pour nous ou d'en consacrer aux autres, l'objectif est de le faire sans hésitation, sans culpabilité, sans arrière-pensées, sans réserve. Il n'y a même plus de question, on ne se demande pas si on est unifié ou non, on l'est et l'action s'impose.

p. 171

-----  
« Comment vous rendre libre de la dualité ? Comment ? Empoignez la dualité et percez-la à jour. Percer la dualité à jour, c'est devenir lucide. »

« Le corps est un lieu d'expériences. Chacun doit faire des expériences : bonnes ou mauvaises, santé et maladie, plaisir et peine, etc. Vous ne pouvez pas faire uniquement l'expérience du plaisir et de la santé, vous aurez aussi à vivre la souffrance et la maladie, etc. »

« Tant que dure la vie, vous devrez faire l'expérience de la prospérité aussi bien que de l'adversité, du plaisir comme de la peine. L'adversité et la peine sont autant des expériences que la prospérité et le plaisir. Comme l'expérience qui produit le plaisir est agréable à l'homme, il ne veut que celle-là. Comme, bien sûr, la peine, la souffrance et la maladie lui sont désagréables, il n'en veut pas. »

Ou encore : « La vie se compose de toutes les expériences : bonnes ou mauvaises,

difficiles et faciles, simples et complexes. Nous ne voulons que l'agréable, pas le désagréable. Ainsi nous appauvrissons nos vies. Vivre, c'est faire l'expérience de la totalité.

p. 174

-----

« Cela demande toute une éducation pour apprendre à jouir, à être satisfait par la jouissance ; simplement parce qu'on ne peut pas trouver de satisfaction ou de liberté en se tenant à distance... On ne peut pas apprendre à nager sans entrer dans l'eau. Une seule jouissance peut satisfaire, alors que mille peuvent ne rien vous apporter »

Ce n'est pas la quantité qui compte, mais l'intensité de la présence.

[...]

L'être humain, du fait de ses carences affectives, ressemble parfois à un puits sans fond, qui ne se remplit jamais, quelle que soit la quantité d'eau qu'on y verse.

Il faut comprendre que le puits sera toujours sans fond si on refuse de goûter l'aspect négatif contenu dans toute expérience. Faire l'expérience consciente du besoin de reconnaissance, c'est donc goûter intensément à quel point il est nourrissant d'être applaudi et admiré, mais aussi à quel point il est douloureux d'être déprécié. Refuser de goûter à quel point la critique fait mal, c'est se condamner à rester un puits sans fond, à mendier toute sa vie des compliments et à être si fragile face à la critique.

p. 177/78

-----

Un autre obstacle de taille à la jouissance consciente, c'est la peur : peur de perdre, peur que ça ne dure pas assez longtemps, peur de l'échec, peur du regard de l'autre, peur de mal faire. Pour Swâmi Prajnâpad, la peur est la racine de toutes les émotions : « Le plus grand ennemi de l'homme, c'est la peur, qui apparaît sous des formes aussi diverses que la honte, la jalousie, la colère, l'insolence, l'arrogance... Quelle est la cause de la peur ? Le manque de confiance en soi. »

La peur est liée à l'identification à l'ego mortel, à la séparation et à la dualité. « Dès qu'il y a deux, la peur apparaît. Peur de perdre quelque chose, peur de l'insécurité, peur de la peur et, en fin de compte, peur de la mort. Ce deux... deux... deux... cette dualité est la source de tous les maux... » Ne plus vivre dans la peur, ne plus avoir peur est une des aspirations les plus profondes de l'être humain, même s'il n'ose pas la formuler consciemment tant la peur fait partie du décor.

p. 178

-----

Parfois, il est nécessaire de faire et refaire l'expérience de très nombreuses fois pour que la peur disparaisse. Et en attendant qu'elle ait disparu, il est possible d'entrer en amitié avec elle, de l'accueillir, de lui donner sa place, d'agir avec elle. Si, quand la peur est là, on l'accepte complètement, alors elle altère beaucoup moins le goût de l'expérience.

Cette façon de vivre, unifiés, dans l'appréciation consciente des expériences, avec de moins en moins de peur, nous permettra d'avancer et de tourner la page. La capacité à

vivre les expériences consciemment, à en avoir la jouissance profonde conduit au détachement. Quand on s'investit à fond dans une expérience, le désir qui nous y a poussés finit par s'éroder, et l'envie de passer à autre chose, à un niveau plus profond, se présente naturellement. Au bout d'un certain temps, on aspire davantage à la liberté et beaucoup moins à faire des expériences nouvelles.

Pour reprendre l'exemple précédent, celui qui a besoin de reconnaissance devra, pendant un certain temps, goûter combien il est bon d'être admiré et douloureux d'être dénigré. Mais, après un certain temps, il pourra sentir qu'il a fait le tour de la question. Que va lui apporter un éloge de plus ? De quoi va le priver une critique de plus ? Cela s'imposera naturellement ce dont je veux faire l'expérience maintenant, c'est la liberté, l'indépendance. On me flatte, cela m'est égal, on me déprécie, cela aussi m'est égal.

p. 179

---

Vivre dans son monde, c'est vivre ailleurs que dans le monde réel, c'est refuser le contact direct avec la réalité parce qu'elle fait trop mal ou trop peur, parce qu'elle est trop crue, trop confrontante. C'est préférer une réalité purement mentale dans laquelle s'engouffrent nos préjugés, notre éducation, nos divers conditionnements, notre arrogance et nos blessures. C'est l'ego limité qui se projette partout. C'est un enfermement. Mon monde est un espace clos, alors que le monde est un espace ouvert, sans murs, sans plafond. Vivre dans son monde, c'est vivre sur un territoire clôturé dont on ne sort jamais. Le monde, c'est la vaste terre sans frontière.

Vivre dans son monde, c'est un peu comme porter des verres de contact colorés : je vois tout à travers ces verres de contact mais je ne vois pas les verres eux-mêmes.

Vivre dans le monde, c'est retirer ces verres de contact colorés, c'est regarder la réalité en face et accepter de vivre pleinement toutes les expériences qu'il nous est donné de vivre, sans constructions mentales, avec amour.

p. 182

---

L'enseignement de Swâmi Prajnânpad nous propose une distinction fondamentale et toujours à approfondir entre voir et penser ou entre intelligence objective et mental. Et si le mental est l'adversaire, la source de tous les maux, l'intelligence objective est un de nos principaux outils de salut, voire le principal.

Dans le vocabulaire de Swâmi Prajnânpad, le mot mental occupe une place centrale. Il faut s'y arrêter, car ce terme revêt, pour lui comme pour une grande part du milieu spirituel, un sens parfois différent du sens ordinaire. Par exemple, dans le milieu du sport, ce terme est plutôt connoté positivement — avoir un mental fort y est un très grand atout. Chez Swâmi Prajnânpad, ce mot ne désigne ni la force de caractère ni la capacité à développer une vision du monde positive fondée sur la confiance en soi, mais la pensée devenue folle, notre principale prison. Le mental est le dysfonctionnement du cerveau, c'est l'outil-pensée fonctionnant de travers.

Le mental est d'abord une machine à déformer la réalité. C'est l'instance avec laquelle chacun nomme, juge, étiquette, compare, sélectionne, généralise, bref, fausse la

réalité selon ses propres critères, selon sa propre définition de ce qui est agréable ou désagréable, bon ou mauvais, beau ou laid, etc. Le mental n'est jamais impartial. Il ne s'intéresse pas à la réalité telle qu'elle est et ne cherche qu'à être conforté dans ses croyances. Il ne veut pas connaître mais avoir raison. Il est ce qui nous fait vivre exclusivement dans notre monde et non pas dans le monde. Le mental ne cesse de dénigrer et diviser la réalité. Il est tout entier conditionné par le refus ...

p. 183

----

L'idéalisme est alors le besoin très égocentrique de combler notre incapacité à vivre dans le monde réel en rêvant d'une perfection inaccessible. Un idéaliste voudra que l'amour règne dans le monde parce qu'il est incapable de faire face à la réalité de l'égoïsme. Il est obligé de nier le sien et il est sans cesse blessé par celui des autres. Or la réalité, c'est que l'humanité n'est pas faite que de saints et qu'il faut parvenir à aimer les êtres humains tels qu'ils sont. L'idéalisme nous entraîne à être durs et intransigeants avec nous-mêmes et avec les autres. L'idéaliste voudrait vivre dans un monde qui est une pure création mentale, le monde parfait qui correspond à son idéal, ce qui l'amène, sinon à détester, au moins à être très déçu par le monde réel, imparfait. Nous pouvons ainsi militer pour un monde parfait ou rechercher l'homme ou la femme idéale. Mais ceux qui en ont fait l'expérience savent combien il est éprouvant d'être en couple avec une personne qui attend le partenaire idéal. C'est de la remise en cause de l'idéalisme que naîtra une des formules de Swâmi Prajnâpad les plus percutantes : « Pas ce qui devrait être mais ce qui est. »

[... ]

p. 188

----

L'engagement sur la voie ne fait pas disparaître magiquement toute forme de jalousie, d'ambition ou de toute-puissance. Tout chemin réel comprend l'exploration de ces zones d'ombre que parfois on réveillera même volontairement, pour ne pas se retrouver dans des situations où elles se réveilleront d'elles-mêmes et nous emporteront.

p. 188

---

### *LE MENTAL, C'EST LA HAINE DE SOI ET LA MORT*

Le mental n'est pas seulement ce qui fausse la réalité, pas seulement le poids des constructions mentales sur l'expérience, ni la tendance à comparer le réel et l'idéal, c'est aussi ce qui alimente un certain nombre de forces mortifères, comme la haine de soi, la dévalorisation ou la négativité.

Une grande part du chemin spirituel consiste à prendre conscience de ces forces mortifères et à les dépasser, à sortir du refus de nous-mêmes, de toute forme de malveillance envers nous-mêmes, de toute division entre ce que nous sommes et ce que nous devrions être.

p. 188/89

-----

## VIVRE

Il est bien rare qu'un être humain s'accepte vraiment tel qu'il est. Le refus de soi-même provient du besoin de donner une bonne image de soi, de l'idée qu'il faut correspondre à un modèle. Le mental est fondé sur une croyance racine qui dit en substance : « Tel que je suis, ça ne va pas ; pour être aimé, il faut que je sois autre chose que ce que je suis. » Ce dogme est le substrat des pensées mortifères et des croyances négatives qui se sont forgées pendant l'enfance et qui nous intoxiquent, nous coupent de nous-mêmes et nous condamnent à vivre petit.

Quand on s'efforce d'être quelqu'un d'autre, on se condamne à vivre dans la peur : peur d'être mis à nu, peur d'être démasqué, peur de ne plus être aimé. C'est épuisant. « Les gens veulent être ce qu'ils ne sont pas. C'est un effort totalement inutile et vain. »

p. 190

----

## *LE CHERCHEUR, UN INFATIGABLE “DÉTECTEUR DE MENSONGES”*

Au cours de l'Histoire, nombreux ont été ceux qui pensaient “détenir la vérité”, selon l'expression consacrée. Les marxistes ont considéré leur idéologie comme “scientifique”. Le christianisme a prétendu incarner la vérité, la seule vérité, être la seule vraie religion et il s'en est suivi des guerres et des persécutions en cascades. Quand on croit détenir la vérité, elle devient une arme pour nier l'autre et lui imposer son point de vue. Du point de vue spirituel, c'est un piège qu'il faut éviter à tout prix.

La manière dont Swâmi Prajnânpad envisage la vérité prévient tout écueil de ce genre. La vérité n'est pas une arme, c'est plutôt ce qui se passe d'inattendu lorsqu'on se désarme. La vérité, selon lui, n'est rien dont on puisse tirer pouvoir. Au contraire, il s'agit d'une perte de pouvoir, d'une capitulation de la toute-puissance de “l'ego” qui aimerait tant que la réalité corresponde à son désir. La vérité, c'est juste ce qui est, la réalité telle qu'elle est, là, sous nos yeux, qu'elle nous convienne ou non.

« La vérité est là. Seule l'habitude vous empêche de la voir. Vous essayez de voir les choses autrement qu'elles ne sont. Voir, qu'est-ce que c'est ? Non pas ce que je souhaiterais, ni ce qu'il faudrait, mais ce qui est ! »

p. 198

----

Pour lui, ce qu'il fallait chercher était non pas la vérité mais la “non-vérité”. « Soyez des chercheurs de non-vérité conseillait-il (seeker of untruth)... »

Pour être un chercheur de “non-vérité”, il faut déjà se libérer du désir d'avoir raison ainsi que de la soif de pouvoir que pourrait donner la “possession de la vérité”. Le chemin spirituel est intime et personnel, il est là pour donner du sens à notre existence, non pour corriger celle des autres, pour démasquer ses propres mensonges plutôt que ceux de son voisin, pour nous remettre en cause et non pas pour convaincre.

« Celui qui ne se voit pas lui-même n'arrête pas de parler des autres. Il passe son temps à repérer et à mépriser en autrui des fautes et des faiblesses qui sont en fait camouflées et refoulées en lui-même. Essayez de vous observer continuellement.

C'est très facile de vous débarrasser de vos erreurs et de vos insuffisances si, dès que vous les remarquez, vous leur faites face et ne les refoulez pas. Vous ne pouvez nettoyer une chambre que si vous voyez nettement la saleté qui s'y trouve. »

La vérité, c'est alors ce qui reste quand tous les mensonges ont été débusqués, quand nos croyances lâchent et nous rendent disponibles à la nouveauté et à la fraîcheur de l'instant présent.

p. 199

-----  
*LA PENSÉE INDUITE PAR L'ÉMOTION EST TOUJOURS MENSONGÈRE*

Ainsi, le chemin pour voir est une succession de remises en cause et de prises de conscience : là, je me suis trompé ; là, je suis encore tombé dans ce piège ; là, je me suis encore fait prendre par l'apparence ; là, j'ai encore généralisé ; là, j'ai encore affirmé avec certitude alors qu'au fond je n'en suis pas si sûr... Et à chaque fois, on peut se demander pourquoi ? Par précipitation, par mépris, par arrogance, par besoin de convaincre, pour séduire, pour obtenir je ne sais quel gain ?

Pour découvrir la vérité, il faut débusquer le mensonge. Pour voir, il faut penser de moins en moins. Voir n'est pas à "fabriquer" ou à "conquérir". On ne progresse donc pas dans l'art de voir, mais dans l'art de penser de moins en moins.

« On progresse dans le fait de ne pas penser. Alors voir peut advenir. Plus vous vous rendez libre de penser, plus vous vous remplissez de voir. Ce n'est qu'un jeu de forces. Penser a donc une certaine force qui vient du passé. C'est une habitude, elle est là. Ainsi, on commence par penser, voir n'est alors pas du tout présent. Puis quand penser a quelque peu diminué, alors voir apparaît. Vous n'avez donc rien à faire pour voir. Si un homme porte des gants, pouvez-vous dire : "Je vais faire tout mon possible pour lui toucher la main ?" Enlevez les gants. Sinon, ce n'est pas possible. »

Démasquer le faux en nous est loin d'être confortable et peut provoquer bien des remous intérieurs mais il n'y a pas d'autre issue.

p. 200

-----  
Démasquer le faux dans le concret de nos existences n'est pas toujours facile. Même si nous sommes honnêtes et sincèrement désireux de voir, les mécanismes de l'aveuglement sont si puissants que nous nous illusionnons nous-mêmes, comme le disent très clairement deux formules de Swâmi Prajânpad : « Le mental est assez retors pour vous rouler ou plutôt pour se rouler lui-même » et « Vous pensez que vous voyez et vous ne voyez pas que vous pensez ». Le faux peut prendre l'apparence du vrai et se montrer très convaincant. Plus nous nous intéressons à cette distinction entre vrai et faux et mieux nous sommes armés pour démasquer le faux. Parallèlement, le mental s'aiguise et nous sert des arguments nouveaux (y compris puisés dans la spiritualité) pour nous convaincre. « Le mental, quand un de ses artifices a été découvert, le remplace par un autre plus subtil encore. »

Pour nous aider à distinguer entre voir et penser, Swâmi Prajnânpad nous propose un point d'appui très simple : l'émotion. Quand on voit, il n'y a pas d'émotion ; s'il y a émotion, c'est que l'on pense.

-----

*LA PENSÉE INDUITE PAR L'ÉMOTION EST TOUJOURS MENSONGÈRE*

La première étape consiste donc à constater la présence de l'émotion, d'une gêne, d'un trouble (« Vous sentez-vous le cœur léger ou non ? ») et la deuxième, à se souvenir que, s'il y a émotion, on ne voit plus, on pense. Nous pouvons alors passer à la troisième étape : chercher, seul ou avec une aide, où nous nous trompons, en quoi déformons-nous la réalité ?

Cette pratique est très simple et en même temps assez difficile à mettre en œuvre parce que le refus et l'émotion sont caractérisés au plus haut point par la certitude d'avoir raison et le désir de convaincre. Admettre que l'on pense, renoncer à se justifier pour se demander où notre vision est défectueuse, c'est aller à rebours d'un conditionnement très puissant.

Cette pratique sur les pensées est indissociable d'une pratique complémentaire sur l'émotion elle-même, qui consiste, je le rappelle, à ressentir sans se protéger, à descendre dans la profondeur, à laisser l'émotion s'exprimer.

Émotions et pensées étant complètement liées les unes aux autres, les pratiques sur les pensées et sur le ressenti se renforcent mutuellement. Ressentir aide à moins penser. Voir aide à devenir plus vulnérable.

Nos actions en seront transformées, la manière dont nous pourrions satisfaire nos désirs et mettre de l'ordre dans nos existences également. Toute notre existence sera irriguée par ce fonctionnement plus lucide de notre cerveau et plus sensible de notre cœur.

p. 204/05

-----

*CONNAÎTRE REND LIBRE, ET CONNAÎTRE C'EST VIVRE ET VOIR*

Cette double attitude, vivre et voir, est toujours présente dans l'approche de Swâmi Prajnânpad. Vivre, goûter, sauter dans l'eau, désirer, agir, faire du neuf, embrasser tous les aspects de la réalité. Et voir, démasquer le mental, chercher la non-vérité, utiliser son discernement.

Ces deux aspects n'en font qu'un sur le chemin de la liberté, ils traduisent une seule et même aspiration : connaître. Swâmi Prajnânpad citait souvent cette parole extraite du Yoga Vashista : « Agis, jouis, connais. »

Cette connaissance n'est pas théorique, elle n'a rien à voir avec l'érudition de l'intellectuel ou la culture générale. Ce qui donne la connaissance, c'est une expérience vécue consciemment, dans laquelle tout l'être est impliqué : tête, cœur, corps, intelligence, affects et sensations. Connaître implique un contact direct avec le réel, sans filtre, sans protection.

Connaître est une expérience totale de l'être :

« Voyez, entendez, sentez, touchez, goûtez avec tous vos sens, ici et maintenant, même sur le plan physique. Voir ne dépend pas seulement de votre intellect. Vous devez observer et voir avec la totalité de ce que vous êtes, votre intellect, votre cœur et agir en conséquence. »

p. 205

---

Connaître implique un contact direct et vivant avec la réalité, toute la réalité, celle qui nous attire tout comme celle que l'on voudrait éviter :

« Tant que vous essayez de fuir une chose, vous ne la connaissez pas. Vous ne connaissez pas toutes les choses que vous avez évitées. De même, vous ne connaissez pas non plus toutes les choses qui vous attirent. Mais toute expérience fait partie de la "Vie", et quand vous fuyez le chagrin, vous fuyez la Vie. » « Pour connaître une chose comme elle est, il faut être en contact direct avec elle. » Ou encore : « La connaissance, la Connaissance parfaite, ne peut venir qu'après qu'on a agi et qu'on a joui de l'action. La connaissance n'est pas donnée gratuitement. Il faut en avoir payé le prix. »

p. 206

---

« Là où il y a manque de connaissance il y a agitation, douleur, chagrin, déplaisir, colère. Le seul moyen est de vous connaître. En essayant de vous connaître, vous ne devez avoir aucune culpabilité, honte, timidité, hésitation, rien ne purifie autant que la connaissance. Tout ce que vous confiez au feu, le meilleur et le pire, tout brûle et devient cendres, car tout est pareil pour le feu. De la même manière, tout est pareil pour le feu de la connaissance.

p. 207

---

Il faut donc s'intéresser à la prison, à l'obstacle. Connaître la haine, la peur, la toute-puissance nous en libérera car, au fond, tous ces déterminismes reposent sur des illusions, des erreurs de perception. Ils proviennent d'une réalité mal perçue, mal vue. S'engager dans l'existence, faire consciemment les expériences, positives ou négatives, se "déséduquer", être parfaitement lucide, cesser de déformer la réalité, c'est se donner les moyens de se connaître soi-même, de connaître la condition humaine, de l'accepter, de grandir et de se sentir de plus en plus vivant et de plus en plus libre.

p. 208

---

L'acceptation, quand elle est mal comprise, est confondue avec la résignation, qui est une des forces mortifères les plus nocives qui soient. Dans cette optique, si on "accepte", on ne fait plus rien. Or, comme nous l'avons abondamment démontré, l'enseignement de Swâmi Prajnânpad glorifie l'action.

« Quand vous êtes malade, dites : "Oui, je suis malade, j'accepte le fait d'être malade. Et maintenant que puis-je faire ?" Accepter, c'est être actif et non passif, c'est tout à fait le contraire de l'inaction. »

Accepter libre l'action, quand une action est possible. Tandis que la non-acceptation immobilise l'énergie dans un conflit stérile avec la réalité.

p. 208

---

C'est en voyant une difficulté qu'on peut y faire face. « Qu'allez-vous gagner en adoptant la mentalité d'une autruche. »

Le déni de la réalité ne conduit pas toujours à l'inaction, il peut aussi conduire à la toute-puissance et au volontarisme, qui serait l'excès inverse. Le volontarisme, cette frénésie dans l'action, est souvent un indicateur qui montre que la réalité n'est ni vue ni acceptée. Dans ce cas, le moteur de l'action est la peur et/ou l'avidité.

p. 210

---

L'acceptation est le fondement de toute spiritualité et la seule possibilité d'une joie durable. Si pour être heureux il faut que la chance me sourie, que mes désirs soient satisfaits et que je ne reçoive que des bonnes nouvelles, cela fait beaucoup de conditions !

[...]

Ce qui est remarquable chez Swâmi Prajnânpad n'est donc pas tant l'acceptation en elle-même mais plutôt le fait d'avoir associé accepter et voir, deux notions qu'il considère comme synonymes.

p. 211

---

« Il est vain de s'attendre à ce que quelqu'un d'autre se conduise comme “je” le désire. S'attendre à ce qu'une personne agisse suivant votre désir est une absurdité ; c'est contre-nature. Et pourtant c'est ce que les hommes font. Et parce que cette attente est déçue, ils se sentent frustrés et insatisfaits. »

« L'espoir est le plus grand ennemi de l'homme. En entretenant de faux espoirs on ne fait que nourrir la souffrance ».

p. 219

----

Si “Dieu/l'Absolu” est immanent, s'il est à l'intérieur de chaque être humain, cela signifie qu'on peut en faire l'expérience. Ce n'est donc pas un sujet philosophique ou théologique abstrait.

Cela renvoie donc à deux niveaux d'expériences intérieures, deux “modes de conscience” très concrets. Dans le premier, habituel, coupé de sa dimension spirituelle, l'être humain ne perçoit de lui-même que ce qui est fini et limité. Se considérant comme destructible dans un monde où tout change, il lui est alors difficile d'échapper à la peur et il est toujours plus ou moins en proie à un fond d'insatisfaction, d'agitation et de tension. L'autre mode de conscience est un état de liberté qui advient lorsque l'être humain réalise sa dimension spirituelle. Il se découvre alors vaste, relié à l'infini, libre de la peur et de l'illusion. Il se sent profondément vivant, habité par des sentiments stables de confiance, de paix, d'amour, de gratitude et de joie.

p. 226

-----

Le chemin spirituel est un chemin de connaissance de soi qui va, dans un premier temps, nous permettre de mieux connaître cette “fonction de l'ego” dont parle Swâmi

Prajnânpad, c'est-à-dire notre fonctionnement d'être humain, notre dimension psychologique avec ses spécificités, ses blessures et ses conditionnements issus du passé. Puis en descendant de plus en plus profondément en nous-mêmes, nous pouvons découvrir un tout autre registre, indépendant de notre histoire. Le chemin spirituel, c'est l'interpénétration, progressive ou immédiate, dans notre cœur, dans notre corps, dans nos actions, dans notre vie quotidienne, du niveau spirituel et du niveau psychologique, du divin et de l'humain, du ciel et de la terre.

p. 227

-----

Nous nous identifions faussement au corps. Nous sommes nous-mêmes et non le corps physique, émotionnel ou mental. Si seulement nous avons la patience d'examiner ces fausses identifications et d'atteindre le but suprême, nous nous verrions comme une Conscience pure, calme et sereine. Ce que nous sommes réellement, c'est l'incarnation d'Ananda (la béatitude). Vous devez arriver à ce que vous êtes vraiment. Alors le Soi brille avec l'éclat de mille soleils. Ce Soi a toujours été là. Quand le Soi est réalisé, c'est le bonheur absolu. »

Celui qui réalise cette « essence impérissable et sereine » est libéré de la mort, non pas parce qu'il aurait acquis l'immortalité — son corps mourra, comme tous les autres corps — mais parce que la mort du corps physique, n'ayant aucun effet sur son essence spirituelle, lui devient indifférente.

p.228

---

Ainsi, il y a trois formes de résistance à l'être vouloir être autre chose que soi-même ; vouloir être moins que soi-même ; vouloir être encore plus que soi-même. Se couper de l'expression de son être est cause de grande souffrance.

p. 230

---

Beaucoup de forces peuvent nous détourner de cette “mission”, qu'elles soient extérieures, comme la pression de notre milieu, ou intérieures, comme le manque de confiance en soi, la culpabilité, la dévalorisation, la peur.

[...]

Ne pas exprimer son être provoque épuisement, tristesse, ennui. En revanche, les signes de l'expression de l'être sont la créativité, l'émerveillement et la joie de vivre.

« Sans bien entendu blesser personne, soyez ce que vous êtes, restez fidèle à votre vraie nature et soyez établi dans la splendeur de votre propre nature. Alors seulement, on peut faire l'expérience de sa propre énergie créatrice, et c'est cela seulement qu'on appelle la joie. « La joie est l'essence de la vie. Une vie sans joie n'est pas une vie pour un être humain, c'est une vie d'animal ou plutôt une vie de brique et de pierre. Sans joie, le flux de la vie s'arrête et stagne. Une vie d'être humain se reconnaît au flux d'énergie pure et spontanée qui porte avec lui la béatitude. »

p. 232/33

----

C'est à ce sujet que Swâmi Prajnânpad a prononcé une de ses formules célèbres : « Le

plus grand accomplissement pour un être humain est de pouvoir dire : j'ai fait ce que j'avais à faire, j'ai donné ce que j'avais à donner, j'ai reçu ce que j'avais à recevoir. » Donner et recevoir sont très importants dans cette voie, surtout si ce qu'on donne émane de l'expression de "l'être" et si ce que l'on reçoit vient nourrir l'être. Donner et recevoir sont des besoins fondamentaux.

p. 233/34

---« L'homme doit être libre de ce qu'on appelle généralement le désir. Qu'est-ce que le désir ? Le désir de prendre et le désir de donner. Rien de plus. Si on peut être libre de cette tendance à donner et recevoir, alors on est libre. Alors on réalise : "Oui j'ai reçu ce que je souhaitais recevoir, j'ai tout reçu ; j'ai donné tout ce que j'avais à donner ! Oui. C'est terminé !" Vous êtes libre, vous avez atteint votre salut. »

À ce moment-là émerge un sentiment de plénitude stable qui libère de la peur de la mort et qui permet de vivre chaque instant comme un cadeau.

« Tout ce que j'avais à faire, je l'ai fait ; tout ce que je devais obtenir, je l'ai eu ; tout ce que je devais donner, je l'ai donné. Ceci est l'idée complète. L'aspect émotionnel sera un calme parfait et une satisfaction complète qui ne peut jamais être perturbée par rien. »

« C'est le stade ultime où vous sentez : "Oh ! Je suis libre maintenant de la tendance à donner ou à recevoir. Je n'ai rien à obtenir, rien à recevoir. Oui, je suis heureux !" Vous réalisez la Sérénité, vous réalisez la Lumière, vous réalisez [...] "l'équilibre"...

p. 235

---

« Tout est neutre, tout est absolu, chaque chose est ce qu'elle est : c'est vous qui la faites paraître bonne ou mauvaise, agréable ou pénible. Le changement est là, la naissance et la mort sont là. Ce ne sont que des phénomènes. Vous aimez l'un et vous détestez l'autre. En vérité, ils sont ce qu'ils sont, à la place qui est la leur, ils sont absolus. C'est en transcendant la dualité que vous vous établirez dans la non dualité (*advaita*, unité). »

« La béatitude qui ne connaît pas de changement, on l'atteint quand on a transcendé l'attraction pour le plaisir et [le rejet] pour la peine, ces deux attractions. »

S'impliquer totalement, c'est se fondre dans le mouvement de la vie, c'est découvrir l'infini. Comme tout change tout le temps, sans cesse apparaissent et disparaissent des formes éphémères et limitées, mais ces formes sont infinies et l'énergie qui les met en mouvement est infinie également. Aussi, bien que soumis à la finitude, nous participons, en tant qu'êtres humains, à un jeu dont l'essence est l'infini. Il se produit un renversement étonnant : assumer à cent pour cent la condition humaine finie révèle l'infini qui la sous-tend.

« Vous devez avoir la connaissance que partout, tout autour de vous, aussi bien qu'en vous, le jeu de l'énergie (*sakti*) multiple et infinie continue sans arrêt. Vous devez avoir la connaissance que vous n'êtes pas confiné à l'intérieur des limites étroites de votre vie finie. C'est pourquoi vous devez faire des efforts pour voir et vous ouvrir au jeu des formes infinies de l'énergie infinie, ainsi que de vous fondre en elle. »

p. 238/39

-----

Swâmi Prajnâpad s'inscrit dans la tradition orientale selon laquelle "l'ego" est une illusion à laquelle nous croyons. « L'ego n'existe pas vraiment. Il donne l'apparence d'exister. » C'est une forme changeante, un jeu de causes et d'effets. « Vous êtes un courant continu de changements, c'est vous et ce n'est pas vous. »

Et pourtant nous y croyons. Et tant que nous sommes identifiés à "l'ego", il faut jouer le jeu de cette expansion.

« Vous emploieriez toutes vos forces à défendre ce "moi" comme si ce "moi" était une entité qui allait exister toujours. Alors ? Il n'y a rien d'autre à faire que de se rendre libre de ce "moi", de ce petit "moi" limité. Vous n'avez qu'à élargir et développer ce "moi". Si vous ne pouvez le faire qu'en cultivant ce sens du moi, pourquoi n'avoir qu'un moi tout petit ? Pourquoi ne pas l'élargir jusqu'à ce qu'il comprenne tout et n'exclue rien. Il n'y a rien d'autre à faire. »

L'ego est au départ petit parce que replié sur soi. Il se projette partout et ramène tout à soi.

« Quelle est la nature de l'ego ? Se couper du reste. Se séparer. "Il n'y a que moi qui existe et personne d'autre." »

À cela s'ajoute : "j'existerai toujours". L'ego répète inlassablement "je suis là, moi seulement et personne d'autre." »

"L'ego" divise la réalité entre ce qui est à lui et ce qui n'est pas à lui.

p. 240/41

-----

Cet "épanouissement de l'ego" provoque sa dissolution. « C'est ainsi qu'inéluctablement "l'ego" mûrit et devient le Soi. Le bourgeon inéluctablement s'ouvre et devient fleur. »

Dans le fond de votre cœur, en fait vous êtes le Soi, ici et maintenant. Il n'est que recouvert. Voyez ce qui le recouvre. Débarrassez-vous en. Comment ? Non pas en le tuant, ni en le refusant, mais en lui permettant de s'accomplir, de dépérir en grandissant. »

p. 243

-----

« Qui est égoïste dans le pire sens ? Celui qui cherche son intérêt au détriment de l'intérêt des autres, même s'il leur fait du mal.

Qui est un peu moins égoïste que le premier ? Celui qui cherche en premier son intérêt, mais sans faire mal aux autres.

Qui est moins égoïste encore ? Celui qui est prêt à faire bénéficier les autres, même à son détriment.

Encore moins égoïste que tous les autres ? Celui qui ne veut rien pour lui-même et donne tous les avantages aux autres.

Quand un être humain devient véritablement adulte, il trouve plus de satisfaction à donner qu'à recevoir.

p. 244

-----

Être un avec, c'est aussi être unifié en toute circonstance et en toute action, être totalement dans l'expérience que nous sommes en train de faire, sans peur, sans division, sans conflit, être entier dans ce que l'on fait, entier dans ce que l'on vit.

p. 245

----

Qui est un avec l'eau : celui qui reste sur la rive et y trempe juste la pointe de son pied, ou celui qui plonge au milieu de la rivière ?

p. 247

---

« Laissez-vous absorber dans votre être véritable et éternel : vous êtes en fait cette eau, océan infini et insondable, et non pas une petite vague. La pression du passé sous la forme de “cette petite vague que je suis” persiste encore. Montrez-lui que la vague n'est rien d'autre qu'une forme, une de vos formes. Vous n'êtes rien que de l'eau ...

p. 249

---

« La vérité, a-t-il dit, est si simple et pourtant Swâmiji a dû tant lutter pour arriver au moment où il a réalisé que la vérité était si simple. »

J'espère que ce livre aura donné au lecteur une sensation de proximité et d'intimité avec Swâmi Prajnânpad et avec cet enseignement qui produit des fruits quand on le met en pratique. Au fond, progresser, c'est dépasser tous ses conditionnements pour se rapprocher de sa nature profonde, essentielle, et c'est ce que tout maître spirituel souhaite pour ses élèves.

-----

« Vivre » “La guérison spirituelle selon Swâmi Prajnânpad” - Emmanuel Desjardins  
Éditions du Relié © 2019