

*SPIRITUALITÉ, DE QUOI S'AGIT-IL ?*  
*Aller jusqu'au bout de l'expérience humaine:*

**“vivre et voir ”**

Un des attraits majeurs de l'approche de Swâmi Prajnânpad, c'est son encouragement à affirmer la vie et à faire preuve d'une curiosité très large devant la réalité. En d'autres termes, à privilégier l'affirmation sur la négation. C'est le véritable sens de sa formule : “oui à ce qui est”. Il faut voir à quel point sont puissantes en nous les forces mortifères : la culpabilité, la peur, la honte, le ressentiment, la haine et le sabotage de soi, la victimisation, la résignation, le perfectionnisme... La pratique d'un enseignement spirituel est censée nous en libérer. Or, c'est bien souvent le contraire qui se produit : comme elle est mal comprise, non seulement elle ne nous en libère pas, mais elle en aggrave les symptômes. Nous nous faisons facilement une conception toxique de la pratique, en particulier de l'acceptation, qui est le cœur de toute voie.

p. 13

-----

Swâmi Prajnânpad proposait plutôt : ne fuyez pas, ne vous donnez aucune échappatoire ; puisque vous vivez dans la manifestation, allez jusqu'au bout de cette manifestation et prenez tout. Au bord d'une rivière, nous avons le choix entre entrer dans l'eau, ou rester sur la rive. Qui est “un avec” l'eau, celui qui se baigne, ou celui qui reste sur le bord ?

p. 17

-----

Comme le désir, la sexualité est un terrain propice à la mise en pratique. À celui qui ne s'engageait pas sur une voie monastique et ne renonçait pas à la sexualité, Swâmi Prajnânpad aurait pu dire : le problème n'est pas que vous fassiez l'amour, mais que vous n'en ayez qu'une expérience pauvre et limitée. Qui d'entre vous peut prétendre : je sais ce que faire l'amour représente comme expérience d'abandon, de confiance, de lâcher-prise ?

p. 18

-----

*“DU SOMMEIL À L'ÉVEIL”*

Le point de départ de l'engagement spirituel, c'est la capacité à se remettre en cause. Si quelqu'un ne veut pas du tout se remettre en cause, aucun chemin n'est possible.

Emmanuel : C'est une chose de se remettre en cause, d'admettre qu'on a des qualités et des défauts, mais ce que tu nous demandes là va plus loin, comme si nous étions construits sur un vice de forme, comme si nous étions fondamentalement défailants.

Arnaud : La notion de sommeil est très critique mais elle n'est ni négative ni cynique. Elle ne dit pas que l'homme est fondamentalement mauvais. Au contraire, chaque homme est dépositaire de qualités fondamentales comme la bonté ou la lucidité, mais il en est intérieurement coupé. C'est cela le sommeil cet oubli de sa propre vérité, cet exil de soi-même.

p.54

-----

Le “sommeil”, c'est l'absence de cette qualité, l'absence de vigilance.

Et la pratique consiste, instant après instant, à sortir du sommeil pour entrer en état de veille. Il s'agit d'un changement tout à fait concret. Le mot “vigilant”, étymologiquement, vient de “veiller”. On peut lutter pour veiller, pour ne pas être distrait, exilé de soi-même, pour ne pas se rendormir. Le Bouddha a dit que toute la voie reposait sur l'attention. Et il y a beaucoup d'allusions à la veille dans les Évangiles. Dans plusieurs paraboles, Jésus oppose ceux qui dorment et ceux qui demeurent éveillés. Il insiste : « Veillez et priez sans cesse. »

p. 57

-----

La vigilance nous offre des possibilités nouvelles de liberté et même de dignité. Ne plus retomber dans le sommeil habituel devient alors une priorité personnelle. Certes, à certains moments, celui-ci ne produit apparemment pas d'effets fâcheux et il nous laisse faire convenablement ce que nous avons l'intention de faire. Mais nous savons que si nous ne nous exerçons pas à la veille, nous sommes à la merci de réactions émotionnelles qui peuvent nous faire tomber très bas et nous condamner à des comportements dégradants, en dessous de notre dignité. Je me souviendrai toujours du choc que j'ai reçu à la lecture d'une lettre de Swâmi Prajnânpad dans laquelle il m'avait écrit : « ... emporté par votre aveuglement émotionnel, vous êtes tombé en dessous du niveau humain. »

p. 58

-----

Emmanuel : Cette expression « ils ne savent pas ce qu'ils font » est complexe. Parce que, d'une certaine façon, nous sommes bien conscients de ce que nous faisons. Tout personne très en colère dira d'elle-même qu'elle est consciente d'être en colère.

Arnaud : Oui, mais elle n'est pas forcément consciente des causes profondes de cette colère et elle occulte ses conséquences probables. Ce dont elle est consciente n'est qu'un petit aspect de ce qui est réellement en train de se passer.

Tout dépend du sens et du contenu que nous donnons au mot “conscience”. La plupart des gens, y compris dans le milieu de la psychologie moderne, ne tiennent pas compte de cette idée, si importante dans tous les enseignements spirituels, de la réelle « présence à soi-même ». On considère qu'un être est conscient à partir du moment où il n'éprouve pas de troubles cérébraux précis et où il est capable d'accomplir des actions considérées comme sensées, où il ne confond pas un magasin de chaussures avec une boulangerie. Par exemple, envisageons cette épreuve douloureuse qu'est la maladie d'Alzheimer. Un médecin dira facilement que le sujet malade perd peu à peu la conscience de la réalité. Mais, du point de vue spirituel, on pourra se demander s'il l'a jamais eue. La notion de conscience, dans la tradition spirituelle, c'est beaucoup plus que la simple conscience ordinaire et que la distinction classique du conscient et de l'inconscient.

p. 59

-----  
Pour répondre plus précisément à ta question sur la colère, celui qui est véritablement en état de veille va maîtriser le mouvement de colère au lieu d'être emporté par celui-ci, comme quelqu'un qui ferait tomber une allumette dans une grange : dès que quelques brins de paille ont pris feu, il pose immédiatement le pied dessus et le feu est éteint. Celui qui n'est pas en état de veille n'a aucun pouvoir sur l'explosion de son émotion, la puissance de sa réaction.

Emmanuel : Tu me dis : s'il est présent, la colère tombe immédiatement. Je suis quelque peu sceptique. Suffirait-il qu'une personne sujette à une forte émotion revienne à elle-même pour que l'émotion tombe immédiatement ?

Arnaud : Il y a toujours un stimulus extérieur, un fait qui déclenche la colère, une parole, une contrariété, une mauvaise nouvelle, peu importe. Une personne en état de présence à soi-même, bien établie en elle-même, ne réagit pas du tout de la même façon. Au lieu d'exploser, elle aurait été en mesure de constater et d'accepter ce stimulus tel qu'il est. La colère nous prend toujours par surprise, quand, intérieurement, nous ne sommes pas là. Le facteur déclenchant vient me frapper et m'impose une réaction. Mais si je suis présent, le stimulus ne peut plus me faire réagir de la même façon, je ne suis plus aussi démuni. Je vais peut-être reconnaître en moi une forte impulsion de colère mais je ne vais pas la laisser se manifester de la même façon. Un surcroît de conscience empêche le déroulement habituel de la *mécanicité* qui fait que nous sommes complètement prévisibles.

p. 60

-----  
La « présence à soi-même » est liée au travail sur les émotions : le travail sur les émotions renforce la présence à soi-même et un minimum de présence à soi-même est indispensable pour qu'il y ait le moindre travail sur les émotions.

Emmanuel : Prenons alors le cas d'une personne bien établie en elle-même un stimulus qui l'aurait mise en colère quelques années plus tôt ne la mettra plus en colère, en tout cas la troublera moins...

Arnaud : Cela vient progressivement. On s'exerce d'abord à la présence à soi-même dans des moments où l'existence n'est pas trop perturbante. Celui qui prévoit de faire du bateau n'attend pas d'être tombé à l'eau pour apprendre à nager, il part de son repos pour apprendre à nager dans une mer calme ou dans une piscine. De même, on s'exerce à la présence à soi-même dans des circonstances relativement neutres.

Emmanuel : Je repose ma question. Dans le cas d'une personne très en colère, en quoi va consister la présence ?

Arnaud : On va plutôt parler de retour à soi-même. C'est la première étape. La réaction s'est produite, je m'en rends compte, je la vois et je la reconnais consciemment. La présence consiste alors à éprouver vraiment, sans division, ce que je ressens au moment même : le trouble, l'émoi, la réaction physiologique, sans entrer en conflit et sans me laisser aller à agir compulsivement. Il y a une différence capitale entre être un avec l'émotion et être emporté par l'émotion et c'est sur cette différence capitale que repose toute la pratique.

-----  
... quel est le sens spirituel du terme libération ? On ne propose pas la libération à des êtres déjà libres. Or, dans un pays démocratique, où les gens ne sont pas opprimés comme sous Staline, les citoyens se considèrent comme libres. Il ne s'agit pas de cette liberté-là. En quoi consiste alors mon asservissement, ma servitude ou ma prison ? Qu'est-ce qui a pouvoir sur moi et dont je veux me libérer ? Sur le plan spirituel, la liberté est une liberté intérieure. De ce point de vue, nous pouvons être libres partout, y compris au goulag. Et la clé de cette liberté, c'est la Connaissance, la connaissance de la réalité ultime, du Soi, mais également la connaissance de soi et, pour commencer, la connaissance de notre prison intérieure.

Emmanuel : Concrètement, en quoi ne sommes-nous pas libres ?

Arnaud : Nous n'avons qu'un pouvoir extrêmement limité sur nos états intérieurs. C'est l'existence, au travers des situations dans lesquelles je suis plongé, qui m'ordonne d'être inquiet, rassuré, malheureux, heureux. Je suis l'esclave de stimuli extérieurs auxquels je suis "obligé d'obéir" [...] « comme une marionnette dont l'existence tire les fils », expression de Swâmi Prajnânpad.

-----  
Essentiellement, une biographie, même détaillée, s'en tient aux péripéties extérieures. Pourtant, la véritable existence d'un être humain, ce ne sont pas les événements qu'il a vécus mais la manière dont il les a vécus au-dedans de lui.

-----  
Dans ce domaine, le grand défi est soulevé par l'idée universelle, aussi bien bouddhiste que chrétienne, de l'amour des ennemis. Est-ce que je suis capable d'aimer tous ceux et tout ce que je n'aimais pas ? Cet amour ne veut dire ni approuver, ni encore moins être complice, mais cesser de haïr, de juger, de mépriser. C'est être capable de comprendre, de se mettre à la place de l'autre, de le voir avec plus de profondeur. C'est là que la partie se joue : dans le cœur.

-----  
Tout à coup, une bascule s'opère et provoque un changement de niveau radical. Swâmi Prajnânpad disait : « La révolution est la culmination de l'évolution. » On pourrait faire la comparaison avec un édifice miné de toutes parts qui tout à coup s'effondre complètement. Beaucoup d'images sont valables. On dira qu'il s'agit non plus d'un changement mais d'une transformation, d'une métamorphose, on parle aussi de mort à un certain niveau et de renaissance à un autre.

Il s'agit donc d'un état durable, définitif, on peut même dire éternel, complètement différent de toute l'expérience ordinaire, et complètement simple. À ce moment-là, éveil devient synonyme de libération et libération devient synonyme de ce que les mystiques ont appelé la déification. C'est l'effacement de la référence égocentrique, la disparition absolue de la peur, cette paix qui dépasse toute compréhension et cette

joie parfaite dont témoigne l'Évangile, la béatitude, la compassion infinie, la découverte de la part indestructible de nous-mêmes, non impliquée dans le changement donc dans le temps, ce qui, en nous, ne vieillit pas, ne se dégrade pas, ne meurt pas.

p. 74

-----

Arnaud : J'ai fait le même constat partout, quels que soient l'enseignement, le maître, la tradition : tant de personnes, au bout de vingt ans de familiarité avec un enseignement, malgré leur sincérité et leur fidélité, continuent visiblement d'être menées par leurs attentes, leurs découragements, leurs conflits, leurs mésententes avec les autres ; tant de personnes qui continuent à participer à des stages, des séminaires de toutes sortes, changent très peu. Pourquoi ? Où est l'erreur ? La pratique est supposée être efficace. Bien sûr, il y a ceux qui abandonnent. Mais je pense aux autres, ceux qui persistent, qui se donnent du mal,...

p. 75

-----

La pratique vise un désencombrement. De ce point de vue, la spiritualité est égalitaire. Elle est même la seule discipline absolument égalitaire : tout le monde n'a pas la voix pour devenir chanteur d'opéra mais tout le monde a le même potentiel spirituel.

Emmanuel : Potentiel que, finalement, très peu de personnes font fructifier.

Arnaud : Encore faut-il le vouloir. Le potentiel spirituel est donné à tous, sans exception ; c'est la détermination qui est très inégale.

p. 79

-----

Il faut même faire un travail de réflexion sur les termes utilisés, parce que le mot vigilance n'est pas forcément le meilleur. C'est un mot français, actuel, qu'on utilise pour traduire des enseignements anciens exprimés en sanscrit, en hébreu, en arabe, en grec... Quel contenu donnons-nous exactement à ce terme ? Je me frotte à ce mot, à sa signification, mais aussi à tous les termes voisins : veille, attention, présence, rappel de soi, souvenir. Ces termes se complètent, se renforcent les uns les autres et vont m'amener à une expérience concrète. Il faut prendre la peine de mener une réflexion personnelle poussée à partir de paroles lues ou entendues. Que puis-je en faire ? Est-ce que dans les jours qui viennent je vais pouvoir vérifier la pertinence de ces paroles ? ***La pratique, c'est cela : transformer les idées de l'enseignement en expérience personnelle convaincante.***

Sans cette implication, on se laisse bercer à la surface de soi-même par des mots qu'on a entendus mais qu'on n'a pas vraiment digérés, assimilés, intériorisés. C'est capital. Qu'est-ce que j'ai compris ? Qu'est-ce qui devient une part de mon être ? Swâmi Prajnânpad disait : « *Digest, assimilate, make it your own* », “digérez, assimilez, faites-le vôtre”.

p. 81

----

Je veux insister sur la nécessité de se laisser toucher, bouleverser même et remettre profondément en cause par ces idées universelles des enseignements spirituels, qui ne sont pas des opinions, des conjectures, des propositions philosophiques intéressantes, mais des outils puissants auxquels nous devons nous confronter. Swâmi Prajnânpad disait : « *Let them poison you* »/«*Laissez-les vous empoisonner*» !

Que ces idées agissent comme un poison : une fois qu'on les a ingurgitées, elles doivent faire leur travail de remise en cause et de destruction de l'illusion. Se remettre en cause fait partie du chemin et du prix à payer, c'est donc également un aspect de la pratique.

p. 81/82

-----  
Or, il faut que cette conviction soit acérée : voilà en quoi consiste mon asservissement, voilà en quoi consiste mon sommeil. C'est le préalable à toute connaissance de soi. Plus je prends conscience d'aspects précis de ma prison — telle forme de dépendance affective, tel type de réaction émotionnelle, tel type de pensées récurrentes, etc. —, plus la pratique devient claire et impérative.

Par exemple, la voie remet en cause les émotions négatives et nous promet un autre fonctionnement du cœur, plus fin et plus profond. Ce but ne doit pas rester vague. Il ne s'agit pas d'être libre des émotions en général mais de cette émotion précise que j'ai repérée dans certains contextes...

p. 87

-----  
La vision d'ensemble, c'est saisir simultanément, à chaque instant, les trois niveaux, prendre conscience de ma condition d'être humain limité et égocentrique, me souvenir de mon but et comprendre ce qui me permet de faire un pas de l'un vers l'autre. La détermination en découle naturellement. Plus la prison m'est insupportable, plus la liberté me fait envie, plus ce qui m'apparaît comme une possibilité de m'évader devient vital pour moi.

p. 89/90

-----  
On ne peut pas changer et rester le même, mais personne n'aime vraiment se remettre en cause. L'idée de mourir à un certain niveau pour renaître à un autre n'est pas spécialement excitante, surtout quand cet autre niveau auquel on est supposé renaître demeure assez vague dans nos esprits. Il n'est pas étonnant que la voie soulève des résistances.

Arnaud : Oui. Pour cela, c'est une grande aide de rencontrer des personnes qui, tout simplement, nous font envie. Je veux bien mourir à un certain niveau et renaître à un autre si c'est pour renaître comme cela.

p. 94

-----  
En revanche, mon expérience de chercheur puis de témoin me montre qu'on voit rarement quel enseignement concret on peut tirer de l'admiration pour un maître spirituel. Certaines personnes qui fréquentent des maîtres exceptionnels en déduisent

un peu rapidement qu'elles suivent par là même un chemin exceptionnel.

p. 95

----

C'est même devenu en soi un enseignement : il ne s'agit pas d'être extraordinaire, miraculeux mais de fonctionner différemment. Swâmi Prajnânpad devenait la démonstration très concrète d'une libération radicale qui pouvait m'être accessible.

Ceci dit, sa présence était quand même très impressionnante. Beaucoup d'instructeurs, de maîtres, peuvent être en apparence plus anodins. Celui qui va jouer le rôle de guide pour moi n'a pas besoin d'être le plus grand sage que la terre ait jamais porté, il faut juste qu'il soit le bon pour moi. Mais si son apparence est banale, si sa réalisation est profonde mais discrète, nous ne serons pas dans cet état d'admiration et d'éblouissement dans lequel nous pouvons baigner face à des sages au charisme exceptionnel. Le piège, alors, c'est de ne pas sentir nettement à quel point son niveau d'être est différent du nôtre et de le ramener à l'intérieur de nos cadres habituels, de notre expérience courante.

Tout cela pour dire qu'il n'est pas toujours simple de transformer le regard que nous portons sur le maître — quel que soit ce regard, admiratif ou familier — en pratique concrète ici et maintenant. Or, je le rappelle, c'est cette pratique qui nous transforme et nous rend autonomes.

p. 96

-----

J'admire ce maître parce qu'il incarne — et donc me prouve qu'elle est possible — cette liberté qui me manque, me fait envie et que je prétends chercher. Le maître est libre et je ne le suis pas. Parfait, en quoi consistent alors, concrètement, ma prison, mon sommeil, et que vais-je mettre en œuvre pour m'en évader ? Mais en ai-je vraiment, vitalement, envie ? Si mon intention n'est pas forte, je ne serai pas prêt à payer de ma personne. On en revient à la case départ, à la question fondamentale : « *what do you want?* » “*qu'est-ce que vous voulez ?*” !

p. 97

---

Il en découle un état d'esprit général de non-crispation, de lâcher-prise : j'accepte d'avance que le résultat sera ou ne sera pas ce que je veux. C'est ce que Swâmi Prajnânpad appelait « extérieurement, passivement actif », actif sur fond de détente, de calme et de confiance. Ici et maintenant, j'accomplis ce geste. Le reste ne dépend pas de moi, trop de facteurs sont en jeu.

p. 104

-----

Et puis il y a tous les autres désirs, superficiels, contradictoires, la jungle des désirs, qui se manifestent sous la forme d'une véritable cacophonie : des désirs incompatibles entre eux se succèdent ou coexistent, je dis vouloir une chose et je fais le contraire. Finalement, notre comportement est uniquement un jeu de désirs, dans lequel l'emporte le désir le plus puissant sur le moment, qui n'est peut-être pas notre désir le plus authentique. La première étape vers l'action, c'est voir à quel point nous sommes

multiples, combien de décisions nous prenons et ne tenons pas. Y a-t-il une cohérence dans mon existence ou n'y a-t-il que des désirs qui m'entraînent à gauche, à droite ?

Ensuite il s'agit de faire un tri : quels sont les désirs que je vais accomplir et quels sont ceux que je vais laisser tomber ? Qu'est-ce que je veux vraiment ? Il y a différents niveaux de vouloir. Certains désirs sont superficiels et éphémères, d'autres sont beaucoup plus profonds. Quel est alors mon désir le plus profond ? Est-ce la libération ? Quel est mon but ? Idéalement, le disciple engagé sur la voie souhaite atteindre la véritable libération, il recherche ce que le Bouddha a appelé un « but différent des buts habituels des hommes ».

p. 112

-----  
 Si je veux réussir dans quelque domaine que ce soit, le monde va inévitablement se diviser en deux : ce qui m'est favorable et ce qui m'est défavorable. Tout ce qui m'est favorable va me rendre heureux, tout ce qui m'est défavorable va être cause de frustration et de souffrance. Un pas de plus : tout ce qui m'est, à moi, favorable, est le Bien, tout ce qui m'est défavorable est le Mal.

p. 114

-----  
 Emmanuel : Je voudrais évoquer un autre aspect de la question : ce fond de frustration, de besoin de reconnaissance sur lequel la plupart d'entre nous sommes bâtis, cet arrière-plan d'avidité qui fait que nous nous jetons dans la satisfaction de nos désirs comme des affamés sur de la nourriture. Toute action, même relativement simple, est colorée d'un enjeu affectif considérable et disproportionné. Pour sortir de la réaction et accéder à l'action, il me faudra faire baisser la pression que cette avidité exerce sur moi. Cette perspective s'inscrit dans le temps. Mais en attendant d'être plus détendu, en quoi peut consister la pratique ? Au fond, la question est : quelle est la pratique possible lorsqu'on est affamé ? Comment faire pour agir et ne pas réagir ?

Arnaud : Quand l'existence m'apporte ce dont j'ai tant besoin, que ce soit un cadeau inattendu ou le résultat d'une action délibérée, la pratique va consister à en faire l'expérience consciente, à me rendre compte qu'en ce moment la vie me donne ce que je souhaite, à le goûter pleinement tout en sachant que cela ne peut pas durer. La vie me donne, je reçois. Évidemment, cela implique de savoir recevoir ou, le cas échéant, de remettre en cause les mécanismes qui m'en rendent incapable.

p. 120

-----  
*ACTION ET DÉSIR*

Tu sais que j'avais autrefois un très fort besoin de reconnaissance, de réussir, de prendre ma revanche sur mes années difficiles de jeunesse. En faisant le lien avec des blessures d'enfance, j'ai pu comprendre pourquoi. Toujours est-il qu'une voix d'enfant criait en moi : « Regardez-moi, regardez-moi ! » Après de nombreux échecs, les choses ont commencé à changer, j'ai eu du succès, j'ai été connu et reconnu. J'étais depuis longtemps engagé sur la voie, je pouvais donc commencer à apprécier consciemment ce que la vie me donnait. Il me revient, parmi tant d'autres, un



souvenir particulièrement fort : Maurice Béjart était « l'Invité du Dimanche » et avait proposé que je participe à l'émission. Pierre Dumayet était sur le plateau — c'était un des grands personnages de la Télévision de l'époque et, à ses yeux, je n'étais rien du tout, qu'un réalisateur mineur. Et quand je suis entré sur le plateau, Maurice Béjart s'est levé pour m'accueillir. J'ai vu la surprise de Dumayet. Il ne comprenait pas. J'ai été vraiment conscient : Béjart se lève pour moi, Dumayet n'en revient pas, nourris-toi, savoure, même si cette demande de reconnaissance est infantile !

p. 121

-----

« Swâmiji does not act, an action takes place », Swâmiji n'agit pas, une action prend place, m'a dit un jour Swâmi Prajnânpad. C'est un thème fondamental : « free from the “I am the Boer” illusion », libre de l'illusion “c'est moi qui agis”. Il s'agit de remettre en cause l'illusion d'une certaine liberté, l'illusion que c'est moi qui agis alors que je suis pris dans le courant général et que c'est la vie, l'énergie universelle, qui agit à travers moi. C'est l'étape ultime. Il y a action mais il n'y a plus un agissant individuel. L'action est complètement spontanée. Voilà ce qui doit être fait tout de suite, voilà la parole qui doit être dite. Ce n'est même pas “je le dis” mais “cette parole est dite”. Nous sommes portés, ça passe à travers nous. La vie me dicte une réponse à laquelle je me soumetts sans que “l'ego ” interfère.

p. 127

----

Arnaud : Tu sais, ce à quoi on sera le plus confronté dans son quotidien, ce n'est pas tant à la souffrance de l'autre qu'à sa négativité : l'autre est énervé, fermé, pénible. Dans le concret, la pratique est surtout là : en face d'une négativité qui n'est pas du tout attendrissante.

[... ]

Quand la souffrance se présente sous la forme de la négativité, elle n'est plus du tout attendrissante mais exaspérante, voire même insupportable. Que fait-on face aux insultes, aux sarcasmes, à la mauvaise foi, à la mauvaise humeur, au mépris, à l'ingratitude de l'autre ?

Il s'agit de dépasser complètement ce niveau. L'autre n'est ni pénible ni insupportable, il est ce qu'il ne peut pas ne pas “être” à l'instant même.

p. 148/49

----

« Les gens veulent l'éveil pour échapper à leur souffrance, ils ne savent pas qu'ils hériteront alors de toute la souffrance du monde. »

Lee Lozowick

p. 125

----

« Ici et maintenant, qu'est-ce qui peut servir la sagesse ou l'amour ? » Ici, maintenant, est-ce que je fais partie de la guérison du monde ou de la maladie du monde ? La perspective devient beaucoup plus vaste. Ce n'est pas « qu'est-ce que je peux pour cette personne, » mais « en ce moment, est-ce que je contribue à servir la guérison du

monde ? »

p. 153

-----

### *ÉNERGIE ET NOURRITURES D'IMPRESSION*

Arnaud : Plutôt, oui. La spiritualité, c'est la vie et la distraction fait partie de la vie. Si notre voie est une voie dans le monde, alors participons à la fête. Goûtons ce qu'il y a à goûter. Sinon, nous rentrons dans une autre forme de désordre ou de rigidité : une hygiène tellement puriste que je me sépare de la communauté humaine. Je deviens rigide, ennuyeux et souvent moralisateur. Et cela, pour des raisons somme toute assez idéologiques.

La spiritualité, ce n'est pas se couper du monde et des autres. Ce n'est pas vivre dans un univers protégé où « tout n'est qu'ordre et beauté, luxe, calme et volupté », comme dirait Baudelaire. C'est aller de plus en plus vers une relation directe avec la réalité telle qu'elle est et les êtres humains tels qu'ils sont. Certes, le monde est malade. La solution n'est pas de fuir le monde mais de faire partie de la guérison du monde.

p. 162

-----

Arnaud : Évidemment, si, dans une situation, une action juste, utile, qui contribue à diminuer la souffrance ou à détendre les tensions, peut être accomplie, il faut l'accomplir. Mais elle n'est pas toujours possible. Les situations, parfois violentes, injustes et douloureuses dont nous sommes les témoins impuissants sont très nombreuses.

p. 171

----

Arnaud : Notre indignation et notre refus nous paraissent complètement justifiés et pourtant ils ne changent rien ni pour le bourreau ni pour la victime. A la fin de la journée, nous serons perturbés, mal à l'aise, nauséux, ressassant inutilement ce qui nous reste sur l'estomac. La scène non digérée à laquelle ...

p. 171

-----

... nous avons assisté nous empoisonne peu à peu et finalement nous rend moins disponibles face aux souffrances pour lesquelles nous pouvons quelque chose. Nous pouvons donc économiser ce que Swâmi Prajnânpad appelait le « luxe de l'émotion ». Et cela va tout changer, tout d'abord pour nous, puis pour les autres en général. Nous pouvons beaucoup affiner ce que nous appelons l'intelligence du cœur. Nous accédons à une sensibilité plus fine, à partir de laquelle des actions inspirées par un niveau supérieur de compassion sont possibles.

p. 171/72

-----

J'ai eu la chance lors de mes voyages en Asie, il y aura bientôt cinquante ans de cela pour les premiers, de faire de nombreuses rencontres exceptionnelles, “à couper le souffle”, si j'ose dire : en Inde, avec Swâmi Ramdas et Mâ Anandamayi, en face de plusieurs des grands rinpochés tibétains de la première génération, Kangyur

Rinpoché, Dilgo Khyentsé Rinpoché, le XVI<sup>e</sup> Karmapa et bien d'autres, avec plusieurs maîtres soufis afghans en 1967 et 1973, avant la tragédie qui a ravagé ce pays. Le choc de leur présence, ce qui émane d'eux et qui se confirme jour après jour si on vit dans leur entourage pendant quelque temps, apparaît pour beaucoup comme une certitude. Maintenant, peut-on dire que toutes les personnes sincères qui ont fait des séjours dans des ashrams sérieux en Inde et que tous ceux qui ont fait une retraite de trois ans, trois mois, trois jours chez les Tibétains soient des représentants aussi évidents, aussi indiscutables de la spiritualité en question ? Évidemment, non.

Le milieu spirituel peut être décevant mais c'est dans ce milieu que j'ai approché ces sages exceptionnels. Ce point est important. Je m'appuie sur ces rencontres pour affirmer que la spiritualité propose un but différent de la psychologie ...

p. 188

-----

### *SPIRITUALITÉ ET PSYCHOLOGIE*

Arnaud : Il faudrait d'abord se mettre d'accord très précisément sur le contenu qu'on va donner au mot "mental". On l'utilise pour traduire le mot anglais "mind", parfois également traduit par "esprit" ou "raison". J'utilise mental pour traduire le mot sanscrit "manas" et je m'appuie sur deux expressions indiennes : "manonasha", destruction du mental et "manolaya", dissolution du mental.

Emmanuel : J'ai entendu Jacques Castermane dire que le mental était l'ombre de l'intellect.

Arnaud : Effectivement, nous employons ce terme dans un sens péjoratif : il s'agit du dysfonctionnement de l'intelligence, de la compulsion de la pensée à produire du faux, du mensonge, de l'illusion. La fonction de l'intelligence est la capacité à voir ce qui est, à discriminer le réel de l'irréel, le vrai du faux ; le mental est la perte de cette capacité, tout en étant convaincu de voir lucidement et de penser logiquement.

Plus profondément, le mental n'est pas seulement la compulsion à penser faux mais également à penser tout le temps, ce qui nous ferme la possibilité de demeurer dans le silence intérieur. Cette manie de nommer et commenter sans cesse l'expérience que l'on est en train de vivre nous prive d'un contact direct et immédiat avec la réalité. Le mental est un voile entre notre conscience et la réalité ou un filtre, si tu préfères, un filtre plus ou moins déformant.

p. 192

-----

Il peut donc y avoir une amélioration au sein du mental on remplace un filtre très déformant par un autre qui l'est moins. Mais le but de la spiritualité est de supprimer tout filtre pour être en contact direct avec la réalité.

Emmanuel : Et que veut dire "guérir de l'ego" ? Et déjà qu'est-ce que l'ego ?

Arnaud : Ce mot appartient au vocabulaire courant. Tout le monde se représente assez justement ce que peut être un "ego", notamment un "ego" hypertrophié, cette obsession de tout ramener à soi, de tout voir en fonction de soi, de son intérêt, de ses désirs. Du point de vue spirituel, tout "ego" pose problème et pas seulement les "egos" hypertrophiés. Un "ego", même léger, est toujours une limitation par rapport à

l'infini. "L'ego", c'est l'identification à l'idée de "moi", avec nom, prénom, qualités, tout ce qui est inscrit sur la carte d'identité, sexe masculin, sexe féminin, fils de *Un tel* et *Une telle* qui nous donne une indication sur notre hérédité, notre milieu social, notre profession, notre adresse, etc. En vérité, la "carte d'identité" est la carte des identifications et des conditionnements majeurs je suis ceci donc je ne suis pas cela, j'ai été formé, "programmé", comme ceci et non comme cela. Et la spiritualité propose le dépassement de cet égocentrisme, "egoless state" en anglais. Dans cette perspective, nous dirons : la carte d'identité n'est pas la carte d'identité ultime, ce qu'on appelle dans la littérature soufie l'Identité Suprême.

p. 193

-----

On considère que "l'ego" de l'enfant se forme autour de l'âge de deux ans. Jusque-là, le petit enfant se sent vivant, il ressent, il regarde, il trouve que c'est beau de voir des lumières mais il n'a pas ce sens précis "moi/l'autre". Tous les pédiatres et les psychologues sont d'accord sur ce point. Quand l'enfant comprend qu'un certain nom le désigne, il commence par parler de lui à la troisième personne. Il est indispensable que l'enfant sorte de cette indifférenciation et se forme une conscience individualisée et séparée, qu'il puisse distinguer moi et l'autre. Du point de vue de la psychologie moderne, la tragédie, à juste titre, serait que la formation de l'ego chez le tout petit enfant ne se fasse pas ou se fasse mal.

Du point de vue spirituel, "l'ego" doit en effet se former chez le petit enfant puis l'éducation doit produire, autant que possible, des "egos" sains et aptes à fonctionner sereinement dans le monde. Si ce n'est pas le cas, et bien souvent ce ne l'est pas, ce "moi" cherche de l'aide auprès du psychothérapeute. Thérapeute et patient vont chercher à le guérir, l'unifier, le rendre plus lucide. La formation de "l'ego" est une étape nécessaire mais qu'il faut ensuite dépasser. L'essence du chemin spirituel n'est pas d'améliorer indéfiniment "l'ego" mais de le remettre en cause, de remettre en cause le sens de la séparation, de l'individualisation — ce qui peut paraître aberrant à certains psychologues, comme si on retournait à la pathologie de l'indifférenciation. Pourtant, la spiritualité prépare bien à une rupture de niveau dans laquelle ce moi lâche prise. L'égocentrisme s'effondre et on a osé employer des expressions surprenantes comme « le sage a pour corps l'univers entier ».

p. 194/95

-----

Emmanuel : Où apparaît la rupture, la différence entre le changement et la transformation — la métamorphose —, le passage de la chenille au papillon ? L'image de la santé psychique donne l'impression qu'on a affaire à une transformation progressive et continue : nous allons vers une santé toujours meilleure. On peut définir la mauvaise santé psychique par la peur, l'illusion, l'égoïsme, le ressentiment, la culpabilité, l'agressivité, l'infantilisme... De même l'image de l'indépendance : de moins en moins dépendant jusqu'à devenir parfaitement indépendant. Il me semble que si l'on va de mieux en mieux, si l'on avance vers moins de peurs, moins de souffrance, on arrive graduellement à la parfaite santé psychique, et de là à la sagesse

par une progression continue.

p. 198

-----

Non seulement il est à l'arrière-plan, mais il est le fondement, la fondation de notre psyché qui en émane, comme le bruit émane du silence et le mouvement, de l'immobilité. Si je peux utiliser un vocabulaire un peu plus technique, je dirai que le fondement de "l'ego", de notre conscience individualisée, limitée, c'est la Conscience pure, la Réalité ultime, "Dieu" en nous, la "Nature-de-Bouddha", le "Non-né". C'est là.

p. 213

-----

Un maître tibétain et un maître soufi vont s'exprimer en fonction d'une certaine culture dont ils sont issus mais dont ils ont complètement dépassé les conditionnements. Le point commun entre tous, c'est l'amour. Et la liberté.

Emmanuel : Oui, mais qu'en est-il de ce qui fait l'ego ou le niveau psychologique ordinaire : la souffrance, le désir, le fait de voir les choses en fonction de soi ?...

Arnaud : Au niveau psychologique, on pourrait peut-être concevoir des traces de volonté propre : "j'aimerais mieux" mais sur un fond inébranlable de lâcher-prise. Il peut y avoir parfois des préférences mais en aucun cas des désirs dont le non-accomplissement serait souffrance et dont la tentative de satisfaction nous condamnerait à l'égoïsme.

Emmanuel : Au fond, tu es en train de dire que le niveau psychologique tend à disparaître.

Arnaud : Oui, tend à disparaître. Un jour, lors d'un séjour en Inde, alors que je relisais des ouvrages de psychologie, dont les auteurs parlaient de la peur, de la jalousie, du besoin de reconnaissance, de la libido — autrement dit de lois auxquelles nous sommes soumis et qu'étudient les sciences humaines — j'ai fait cette prise de conscience saisissante : rien de ce que je lis dans ces livres ne s'applique à Swâmi Prajnânpad.

p. 215/16

---

Quarante-huit heures sans ego. Le danger, dans ce cas, c'est de se croire "éveillé", d'avoir l'illusion d'une transformation définitive. Mais l'existence montre que, tôt ou tard, on est repris par la dualité. L'état de spontanéité peut durer plusieurs jours voire plusieurs semaines mais on se retrouve tôt ou tard asservi par le jeu implacable des pensées et des émotions. Par la suite, il en reste un souvenir inoubliable et très encourageant. À partir de là, je n'ai jamais plus été complètement désespéré. On sait qu'un autre niveau d'expérience existe, que c'est possible, que ce n'est pas seulement pour les autres. Cela ne résout rien mais donne un sérieux coup de pouce au désir d'éveil.

p. 223

-----

Arnaud : Les expériences spirituelles sont positives dans la mesure où elles donnent

un avant-goût du but et où elles renforcent la détermination et la pratique. Elles montrent que c'est possible, que ce n'est pas une illusion. Une fois qu'on a fait l'expérience, on sait bien mieux de quoi on parle.

Mais il ne faut pas en exagérer l'importance non plus. La réalité montre que la plupart des personnes qui ont connu des expériences très fortes ou qui entrent facilement dans des états de méditation pro-fonds peuvent ensuite être emportées par des passions, des fureurs et des anxiétés. C'est très déroutant pour l'entourage. Quelqu'un qui apparaissait comme un grand méditant, qui parlait au plus haut niveau, le voilà qui tremble de peur parce qu'on lui a découvert un nodule cancéreux ou qui se traîne aux pieds d'une femme décidée à le quitter.

Il faut une réelle honnêteté pour se dire : « C'est bien, j'ai vécu une belle expérience, qu'en reste-t-il maintenant ? » Il y a un tel contraste entre la réalité de la vie quotidienne et la beauté de l'expérience que celle-ci peut induire une très forte nostalgie chez le chercheur spirituel. Du coup, au lieu de se confronter à ses zones d'ombre et à ses dysfonctionnements très terre à terre, il aura tendance à délaïsser la pratique ingrate pour essayer de revivre d'autres expériences semblables.

Alors que le but de la spiritualité est de vivre ici et maintenant, l'expérience spirituelle condamne celui qui la digère mal à vivre dans la nostalgie de cet état extraordinaire et dans l'attente qu'il se reproduise.

p. 226

-----

Arnaud : Quelle que soit la tradition, quel que soit le *background* théologique, l'essentiel de la littérature spirituelle insiste sur les obstacles sur le chemin, les aspects ingrats, les crises, les adversaires de notre progression qui nous ramènent dans les "filets de Satan". Aujourd'hui, une mode nouvelle consiste à ne plus vouloir en entendre parler : « Pourquoi perdre du temps, s'enliser dans le psychologique, tout ce labeur est pulvérisé par l'Éveil. » Cela contredit toute l'expérience spirituelle de l'humanité. Quel chemin le Bouddha a-t-il proposé ? Quel chemin Milarepa a-t-il suivi auprès de Marpa ? Que des êtres humains se soient définitivement éveillés sans avoir suivi une longue ascèse préparatoire, comme Ramana Maharshi, est par excellence l'exception rarissime qui confirme la règle.

On ne peut pas parcourir le chemin à moindres frais. Sans une pratique persévérante, les rechutes sont inévitables. Certains qui paraissent avoir énormément progressé retombent de très haut et terminent très bas, dans l'aigreur, la peur, la violence. Tout le monde connaît l'image célèbre : plus on s'élève haut vers le sommet, plus la chute peut être grave. Cette image fait partie de la tradition. Et un des rôles d'un maître spirituel authentique et d'une communauté saine, c'est d'offrir un contexte qui évite cet écueil. Si je suis guidé, si j'ai confiance dans mon maître, celui-ci va pouvoir m'aider à rester sur des rails, il va m'aider à ne pas m'identifier à des états exceptionnels et va me rattraper quand j'aurai tendance à chuter.

p. 227/28

-----

Quelle que soit la manière dont on les décrit, nous portons en nous des dynamismes

très puissants qui nous ramènent dans le monde du désir et de la peur. Les efforts doivent porter sur la neutralisation de ces dynamismes plutôt que sur la recherche d'expériences exceptionnelles. Nous avons besoin d'une méthode solide sur laquelle nous appuyer afin d'aller de plus en plus loin pour nous libérer de ces forces jusqu'à ce qu'elles perdent tout pouvoir sur nous.

Chacun doit trouver la voie qui lui correspond. Dans l'*adhyatma yoga* de Swâmi Prajnânpad, je te renvoie à ce qu'on appelle manonasha, destruction du mental, chitta shudhi, purification du psychisme, et vasanakshaya, érosion des désirs. Swâmi Prajnânpad nous a bien montré combien c'était un programme concret que nous avons à vivre, chacun sur notre propre chemin et par rapport à nos propres attachements, nos propres asservissements.

p. 228

-----  
Emmanuel : Nous avons beaucoup parlé de la place de l'expérience spirituelle sur la voie, je voudrais quand même évoquer le cas de ceux, assez nombreux, qui sont engagés sur un chemin spirituel, même depuis des années, et qui n'ont fait aucune expérience inhabituelle d'aucune sorte. Est-ce que c'est un handicap ? Est-ce que leur chemin aura moins de valeur ?

Arnaud : En aucun cas, en aucune manière. Ils iront peut-être même beaucoup plus loin, parce qu'ils peuvent moins se mentir à eux-mêmes en prétendant avoir atteint un niveau qu'en réalité ils n'ont pas atteint.

Emmanuel : En quoi peut consister ce cheminement ?

Arnaud : Fondamentalement, expérience spirituelle ou pas, c'est le même cheminement, la même pratique, la même ascèse. D'ailleurs, la pratique en elle-même est une expérience spirituelle, notamment la pratique essentielle de l'acceptation, le "oui à ce qui est", la reconnaissance absolue de ce qui est, ...

p. 232

-----  
Arnaud : La spiritualité, c'est ce qui transcende les oppositions et les conflits.

Emmanuel : Quand tu as commencé à t'intéresser à la spiritualité, elle était très marginale et mal vue. Aujourd'hui, elle a beaucoup plus droit de cité et la demande spirituelle ne cesse d'augmenter. Comment l'expliques-tu ?

Arnaud : Plus on voit la folie autour de soi, plus on a la nostalgie de la sagesse.

Emmanuel : Quelle critique ferais-tu au milieu spirituel ?

Arnaud : D'être tellement divisé d'une école à l'autre, d'un groupe à l'autre.

p. 243

-----  
Emmanuel : Tu parles souvent de vérité, de respect de la vérité. Mais chacun est convaincu de détenir la vérité et toutes ces vérités sont bien relatives. Comment résoudre la contradiction ?

Arnaud : La vérité, c'est ce qui est, sans jugement, sans commentaire, sans désir de convaincre, sans prosélytisme.

Emmanuel : C'est grave de ne pas avoir de recherche spirituelle ?

Arnaud : C'est grave pour la chenille de ne pas devenir papillon ?

Emmanuel : Quel est le gain d'une recherche spirituelle pour celui qui n'atteindra pas l'éveil ou la libération ?

Arnaud : Un sentiment croissant de sa propre dignité.

p.244

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